

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

Человек не всегда рождается здоровым: мы рождаемся лишь потенциально способными быть здоровыми. Семья и сад, должны дать основы валеологических знаний каждому ребенку – как познать себя и как сотворить себя. Чтобы быть здоровым, человек должен жить в заботящем о нём обществе, в гармонии с самим собой и окружающими людьми и природой.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)- это такой стиль жизни, который способствует сохранению и развитию здоровья, где нет факторов для его разрушения.

Доктрину ЗОЖ, политику оздоровления населения невозможно претворять в жизнь без участия общеобразовательных школ, дошкольных детских учреждений. Менталитет здоровья закладывается в человеке, как и все основы его жизненных установок, в детстве. Если пропустить этот этап в жизни человека, то, будучи взрослым, человеку трудно будет менять свои жизненные установки, если он с детства был запрограммирован на то, чтобы выпить, курить, переедать и вообще равнодушно относиться к своему здоровью: это – хорошо, это – модно. К сожалению, своё здоровье с образом жизни связывают только 5-7% населения, остальную заботу о своём здоровье перекладывают на кого угодно – государство, медицину, но только не на себя.

В семейном физическом воспитании роль родителя не должна сводиться лишь к функциям домашнего тренера ребенка. Наставничество и сотрудничество – вот формула успеха в этом деле. **Личный пример родителей, совместные семейные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания ребенка в семье.** Доказывать не надо, что физическая культура – часть общей культуры народа, и потому отношение к ней с первых дней знакомства, с первых дней занятий должно быть уважительным и серьезным. Попытки одолеть всё с ходу, без предварительной подготовки, как правило, обречены на неудачу. Для оказания методической помощи начинающим родителям можно привлечь опыт учителей физической культуры в виде выступлений их на родительских собраниях, по местному телевидению и т.д.

Очень важное значение имеет вопрос, где разместить спортивный уголок в доме. Доказано, что чем богаче двигательный опыт ребёнка, чем активнее его двигательный режим впервые 10 лет жизни, тем успешнее идёт интеллектуальное становление личности. Оборудование спортивного уголка зависит от технического умения хозяина квартиры и наличия строительных материалов. Рекомендуются простейшие снаряды: лестницу из канатов с деревянными перекладинами, канат или шест для лазанья, трапецию, кольцо, качели, прикреплённые сверху кольцами к горизонтальной трубе. Труба привинчена к потолку в трёх местах. После занятий снаряды можно легко убрать к стенам.

Также важное значение имеет наличие спортивно-игровых площадок во дворе дома и на территории микрорайонов.

Спортивно – игровые площадки – это небольшие мини – стадионы, предназначенные для разных возрастных групп. Собранные в единый комплекс, они составят хорошую спортивную базу для всех любителей физической культуры микрорайона, в том числе и для семейного физического воспитания.

Важное значение в семейном физическом воспитании имеют соревнования. Семейные соревнования повышают интерес к спорту, к здоровому образу жизни, сплачивают семью. Соревнования являются средством пропаганды здорового образа жизни для других семей. В нашей школе стали традиционными соревнования «Мама, папа и я – спортивная семья», «весёлые старты» ежегодно проводимые среди воспитанников детских садов, обучающихся начальных и средних классов в спортивном зале, на открытых спортивных площадках. Семейные соревнования можно проводить по – разному: по возрасту, всей семьёй, отдельно по составу (мама, дочь, папа – сын и т.д.), между несколькими командами, разделив их на группы. Организовывать соревнования надо как праздник, привлекая всех и красочно дополняя паузы между соревнованиями показательными музыкальными выступлениями, награждением победителей.

Всё это хорошо стимулирует высокую физкультурно-спортивную активность. Другими видами семейных соревнований могут быть различные эстафеты, соревнования по туризму, подвижным играм.

Обязательный элемент физического воспитания в семье, имеющий большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости к инфекциям, - закаливание. В результате его повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и другие неприятности, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеванию.

Всестороннее использование природных факторов для оздоровления и закаливания семьи осуществляем во время массовых спортивных мероприятий, пробежек во время перемены, «Дней здоровья», туристических сборов, и т.д. Как сказал Гиппократ, отец медицины: «Врач лечит, а природа исцеляет». Каждый человек вправе и должен заниматься своим здоровьем, потому что никто не заинтересован в укреплении его здоровья больше, чем он сам. Основы здорового образа жизни у ребёнка должны закладывать родители своим положительным примером.

Известно, что для нормального физического развития детского организма необходимо ежедневно не менее 2-2,5ч активных занятий. Около половины из них приходится восполнить занятиями дома с помощью ежедневных самостоятельных игр и упражнений (рекомендуем домашние задания по физической культуре). Занятия нужны систематически и, конечно, целенаправленные, непременно под руководством взрослых.

Пренебрежение ежедневными занятиями физической культурой, малый объём двигательной активности ведут к различным болезням: простудным, заболеваниям мочеполовой системы, нарушениям осанки и сколиозам.

Родителям важно знать правила профилактики сколиоза и нарушений осанки. Эти правила таковы: ребенка с ранних лет надо приучать к физической активности в любом её проявлении – ходьба, игры, бег, физическая работа; правильную осанку и прямую спину необходимо поддерживать во время письма и чтения; для профилактики нарушений зрения и шейного остеохондроза необходимо при чтении выбрать оптимальное расстояние от глаз до книги; от нервной нагрузки, дидактоневрозов вылечивает полноценный сон; для повышения иммунитета и профилактики анемии необходимо полноценное питание.

Для профилактики утомления необходимы: постоянное проветривание помещений; доброжелательная обстановка в семье; физкультминутки во время выполнения домашних занятий; точечный массаж активных точек лица и рук.

Профилактику вредных привычек в семье надо начинать с малых лет, опираясь, прежде всего на личный пример родителей и развивая привычку постоянно учиться, трудиться, быть здоровым.

Взрослым следует давать детям, прежде всего такие советы:

- любое дело доводить до конца, никогда не сдаваться;
- старайся выглядеть наилучшим образом;
- умей признавать свои ошибки;
- будь организованным – пусть у каждой вещи будет своё место, а у каждого дела своё время;
- здоровье – дорогое богатство, и оно зависит от твоего образа жизни;
- счастье – это победа над своими слабостями;
- соревнуйся с самим собой, а не с другими.

Если организовать условия для создания здоровьесберегающей среды, применяя все возможности учебно-воспитательного процесса, дополнительного образования, семейного воспитания, то можно сформировать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни.

Очень важно также помнить, что физическое воспитание в семье требует изучения родителями научной и специальной литературы, знакомства с новыми современными здоровьесберегающими технологиями, воспитания культуры и менталитета здоровья; для не прерывного обучения детей сохранению здоровья с ранних лет до окончания школы нужны учебные программы, учитывающие возрастные, физиологические и психологические особенности ребёнка. Даже при самой неблагоприятной экологической и социальной ситуации у каждого человека есть немало рычагов воздействия на своё здоровье. Поэтому здоровью надо учиться с малых лет, вырабатывать привычку быть всегда здоровым, рассматривать здоровье как самый конкурентоспособный и востребованный товар в условиях современного рынка.