

СЕМЕЙНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ – ОСНОВА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА

Сударушкина А.Ю., Казимиров Е.П.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Физическое воспитание входит в общий термин «воспитание» в широком смысле. Это означает, что, как и образование, это процесс решения определённых задач, для которого характерны общие черты педагогического процесса. Физические особенности воспитания здорового ребёнка основаны на том, что этот процесс направлен на развитие двигательных навыков и физических качеств что приводит к укреплению здоровья. **Ключевые слова:** школьники, физическое воспитание, физическое развитие.*

FAMILY PHYSICAL EDUCATION – THE BASIS FOR STRENGTHENING CHILD HEALTH

Sudarushkina A.Yu. Kazimirov E.P.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Physical education is included in the general term «education» in a broad sense. This means that, like education, it is a process of solving certain problems, which is characterized by common features of the pedagogical process. Physical features of raising a healthy child are based on the fact that this process is aimed at developing motor skills and physical qualities, which leads to strengthening health. **Keywords:** schoolchildren, physical education, physical development.*

Введение. Воспитание ребёнка – серьёзный, сложный ответственный процесс. Необходимо стараться воспитать здорового ребёнка с раннего детства, ведь физические данные и двигательные навыки формируются у детей в раннем возрасте.

Физическое воспитание детей в семье – проблема не только педагогическая, но и социальная. Как известно, умственная нагрузка современного школьника возросла, а физическая снизилась в связи с использованием транспорта, введения в жизнь быт техники.

Жизнь городских школьников менее богата движением и физическим трудом, чем жизнь школьников сельской местности. Конечно, труд и движение присущи и городским школьникам, но в меньшей мере, чем сельским. Однако присущи и городским школьникам, но в меньшей мере, чем сельским. Однако это вовсе не значит, что сельским школьникам нет необходимости заниматься физической культурой и спортом. Все школьники села и города должны заниматься физической культурой и спортом. Но городских школьников надо

“догружать” за счёт физкультуры и спорта до уровня общей физической нагрузки сельских школьников. Чтобы правильно организовать физическое воспитание детей в семье, родители должны иметь научное представление о сущности физического развития детей.

Физическое развитие – это степень совершенства организма и степень соответствия основным физическим показателям общепринятым средним возрастным нормам. Если все показатели (рост, вес, окружность груди, форма тела и конечностей, осанка, сила, подвижность) соответствуют этим нормам, то, следовательно, ребёнок имеет нормальное физическое развитие.

Термин физическое развитие имеет и второе значение, как процесс развития, становления, роста, совершенствования организма, как система средств, форм, и методов направленного физического развития детей. Самый важный результат правильного физического воспитания – это здоровье на всю жизнь.

Также физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, эстетическим. В процессе физического воспитания происходит и умственное развитие детей. В нашем обществе созданы все условия, чтобы семья была духовно полноценными людьми. Родители должны воспитать в детях твёрдую убеждённость в том, что физкультура, спорт, труд – это средства приобретения здоровья, силы, выносливости, мужества, упорства и других ценных моральных и физических качеств.

Главным условием для создания положительной атмосферы для физического воспитания ребёнка в семье является то, что ребёнок, словно губка, впитывает и повторяет за своими родителями. Это важно помнить и знать.

Родителям, заботящимся о физическом здоровье своих детей, необходимо самим быть примером для подрастающего поколения. Это сильно облегчит физическое воспитание и также положительно скажется на здоровье самих родителей.

В каждой семье родители должны воспитывать у детей интерес, уважение и любовь к физической культуре, спорту и труду. Здоровый быт семьи – это правильные, доброжелательные, основанные на взаимном уважении отношения между всеми членами семьи, здоровый нравственный климат, высокая культура отношений, гигиена жилища, личная гигиена каждого члена семьи разумный и обязательный режим, здоровый отдых – одно из важных условий правильного физического воспитания детей.

Вырастает ли ребёнок физически развитым, здоровым или слабым и больным – это в значительной мере зависит от его детства, от семьи, от родителей. Родители должны систематически, с момента рождения ребёнка и о совершеннолетия заниматься его физическим воспитанием.

Утренняя гимнастика, пешие прогулки, активные игры – также пример положительного физического воспитания в семье. Важно с детства формировать правильные привычки у детей и приобщать их к спорту. Активный семейный отдых – это часть свободного времени, которая предполагает добровольное и совместное участие членов семьи в

разнообразных видах как активной деятельности, способствующей сплочению семейного коллектива.

Развитие основных двигательных качеств. Способность человека к разносторонней двигательной деятельности обеспечивается гармоничным развитием всех физических качеств – силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты. Особенно следует сказать о выносливости. Приучая школьников преодолевать неуверенность, страх, усталость, болевые ощущения, мы тем самым воспитываем у них не только физические, но и моральные качества; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Двигательная деятельность успешно осуществляется лишь тогда, когда человек владеет специальными знаниями, умениями и навыками. Опираясь на двигательные представления и знания, ученик получает возможность управлять своими действиями в разнообразных условиях. Двигательные умения формируются в процессе выполнения определённых движений. Среди них есть естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и двигательные действия, которые редко или почти не встречаются в жизни, но имеют развивающие и воспитывающие значения (упражнения на гимнастических снарядах, акробатика и т.п.); воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой.

Заключение. В основе здорового образа жизни лежит постоянная внутренняя готовность личности к физическому самосовершенствованию. Она является результатом регулярных (в течение многих лет) занятий физическими упражнениями при положительном и активном отношении к ним самих учащихся. Как известно, природе ребенка свойственна интенсивная двигательная деятельность. В интересах физического воспитания необходимо организовать детскую подвижность, моторику в правильных формах, дать ей разумный выход. Интерес и удовольствие, получаемые в процессе физических упражнений, постепенно переходят в привычку систематически заниматься ими, которая превращается в устойчивую потребность, сохраняющуюся на долгие годы.

Литература.

1. Волков, Б. С. Психология младшего школьника : учебное пособие / Б. С. Волков. - 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Педагогическое общество России, 2002. - 128 с.
2. Доскин, В. А. Растем здоровыми : пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физической культуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. – Москва : Просвещение, 2002. -110 с.
3. Макарова, О. С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты до первого класса : пособие для учителей физической культуры / О. С. Макарова. – Москва : Школьная пресса, 2002. – 7 с., 64 с.