

Физическая культура и семья

Всем известно, что воспитание детей происходит дома, а не только в учреждениях образования. В каждой семье, желающей вырастить здоровых и умных детей, необходимо заботиться об их правильном физическом развитии. Соответственно, родители должны иметь представление о сущности физического развития детей. Самый важный результат правильного физического воспитания – это здоровье на всю жизнь.

Здоровый ребёнок не болеет, он жизнерадостен, активен и доброжелателен, быстр, ловок и силен, в нём преобладают положительные эмоции. Но для того, чтобы вырастить ребёнка здоровым, нужно приложить к этому немало усилий, труда и терпения. Основные составляющие, необходимые для здоровья детей, включают в себя:

- двигательную активность, т.е. занятия физкультурой;
- режим дня;
- рациональное питание;
- закаливание.

Правильно организованная двигательная активность - важнейший фактор формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья человека вне зависимости от его возраста. Это тем более справедливо по отношению к детям, для которых процессы роста и развития являются основными, а воздействие соответствующей возрасту двигательной активности особенно значимо.



Детям очень интересны подвижные игры. В результате игры приобретаются различные двигательные навыки и умения, которые можно использовать в различных ситуациях и направлениях деятельности. В игре могут возникать нестандартные ситуации и события, к которым ребёнок не готов. Это учит его быстрому ориентированию, принятию решения о ходе своих дальнейших действий. Целью игр обычно является сплочение коллектива, что

помогает создать дружескую атмосферу в семье.

Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все – стар, и млад, а бегать всей семьей значительно легче – родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.



На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью. Нельзя изнурять ребёнка необходимостью пробежать, что бы это ни стоило запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий, все испытывали желание пробежать еще часть дистанции. В первые месяцы занятий с ребенком рекомендуется щадящий режим бега. До начала занятий бегом:

- обязательно проконсультируйтесь с врачом;
- соблюдайте 2-х часовой интервал между едой и началом тренировки;
- следите, чтобы при беге ребенок дышал только через нос, интенсивность нагрузки контролируется носовым дыханием (при пульсе до 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено);
- приучайте детей правильно ставить ногу при беге (стопа должна как бы перекачиваться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы), правильно подбирайте обувь.



Дети обожают кататься на велосипеде, обычно легко осваивают технологию езды, а многие родители опасаются, чтобы это увлечение их ребенка не принесло вреда их здоровью. Для девочек, как и для мальчиков, езда на велосипеде совершенно безопасна. Как

показывают многочисленные исследования, велосипед хорошо развивает длинные мышцы тела, то есть естественный мышечный корсет, который укрепляет позвоночник и не дает ему искривляться.

Нет, пожалуй, более доступного и благотворного вида спорта, чем ходьба на



лыжах. Она полезна людям всех возрастов. Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимо, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет. Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей.

После приобретения лыжной экипировки, дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем, по-прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте. Затем выходим на улицу, и все названные выше приемы, закрепляем на снегу.

Физкультура в семье способствует укреплению семейных отношений. Совместная деятельность детей и родителей в процессе физического воспитания является огромным фактором, объединяющим семью, укрепляющим нравственный климат, создающим добрые традиции и общие интересы. В нашем обществе созданы все условия, чтобы семья была крепкой, здоровой, дружной. Практически любой вид спорта может стать семейным. Выбор зависит только от количества членов семьи и их возраста и, конечно же, от личных предпочтений.

