**Взаимодействие школы и семьи по вопросам физического воспитания.**

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и учителей, координация воспитательной работы, проводимой в семье и школе, одна из важнейших задач педагогического коллектива.

*Для этого необходимо:*

* совершенствовать воспитательно-образовательную работу с детьми на основе «Программы и воспитания».
* внедрять новые формы и методы работы с семьей;
* устанавливать единые требования к процессу физического воспитания ребенка в семье;
* усиливать связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в школе и воспитанием ребенка в семье, прежде всего различных поручений, заданий, которые дети должны выполнять дома вместе с родителями;
* усиливать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании школьников;
* изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди родителей;
* строить всю работу на основе взаимопомощи педагогов и родителей.

Составляется план работы, включающий различные ее формы для каждой категории работников школы и родителей. Наряду с использованием традиционных форм работы (консультация, собрание, день открытых дверей и т.д.), для оказания помощи родителям мы проводим практикум «Закаливание детского организма и профилактика нарушения осанки». Кроме того, практикуем также нетрадиционные формы работы с семьей, как демонстрация опыта семейного воспитания на итоговой родительской конференции.

Составить перспективный план не столь трудно, важнее продумать, как его реализовать. В сентябре проводится общее родительское собрание на тему: «Физкультурно-оздоровительная работа». В октябре учителя проводят групповые собрания на эту же тему. На которых задача конкретизируется с учетом возрастных особенностей детей. На этих собраниях врач рассказывает о физическом развитии детей и состоянии их здоровья, а преподаватель о физической подготовленности на основании данных контрольно-учетных занятий. Это повышает эффективность совместного с родителями обучения общих для семьи и школы проблем физического воспитания детей. (1)

Родительские собрания - наиболее распространенная и эффективная форма работы с родителями, однако результативность ее зависит от многого. Иногда от первого собрания, от первой встречи зависят авторитет учителя, мнение родителей о его возможностях, профессиональном уровне, культуре. И собрание может завязать прочный узелок дружбы между учителем, родителями и детьми на долгие годы.

Учителю надо прежде всего попытаться сформировать у взрослых правильное отношение к двигательным занятиям детей, Нередко на словах взрослые вроде бы и не против физической культуры и спорта, но практических шагов для определения ребенка в спортивную секцию ил организацию его самостоятельных шагов не предпринимают, убеждая себя, что и в школе и дома дети перегружены уроками по другим предметам.

Совместные занятия родителей с детьми в немалой степени содействуют духовному сближению старших и младших членов семьи, помогают их взаимопониманию.

При первых же встречах с родителями учеников следует стремиться к правильной ориентации взрослых на занятия физическими упражнениями, к истиной оценке предмета «Физическая культура». Важно убедить родителей, что по своей значимости наш предмет не уступает другим дисциплинам, изучаемых в школе.

Очень важная проблема – домашние занятия по физической культуре. С первого класса при хорошей системе занятий и проверок формируется привычка к систематическим занятиям. На выполнение занятий ежедневно отводится не менее 15-20 мин. Родители должны знать, что объем и интенсивность заданных упражнений учитель подбирает индивидуально в зависимости от подготовленности школьника и состояния его здоровья, и контролировать эти «уроки» следует не менее строго, чем по математике и чтению.

Разговор с родителями о домашних занятиях целесообразно продолжить рассказом о подготовке места занятий физическими упражнениями. Хотя в школе учащимся и объясняют, какие требования предъявляются к местам занятий, многое зависит от родителей, Дети младшего школьного возраста еще недостаточно самостоятельны.

Домашние задания в младших классах – это комплексы простых упражнений, и оборудование мест для занятий особой сложностью не отличаются. Но ребенка легче заинтересовать физическими упражнениями и регулярными занятиями, если оборудовать «домашний стадион», подобрать – сделать или купить – специальные снаряды и тренажеры. Это могут быть подвешенная трапеция, укрепленная в дверном проеме перекладина, гантели, Эспандеры, массажеры. При этом очень важно, чтобы на снарядах занимались, например, подтягиванием на перекладине не только дети, но и взрослые члены семьи. Родителям следует проявить воображение и выдумку, тем более, что в итоге все хлопоты окупятся улучшением здоровья детей, повышением их работоспособности и успеваемости.

Контроль и страховка – это не только физическая поддержка и показ правильного выполнения упражнения. Это еще и полезные советы, иногда совместные с ребенком обсуждения техники выполнения упражнения или отдельных элементов. Уточнить можно и развитию каких функций или физических качеств способствует то или иное упражнение. Это относится к области так называемой психологической страховки ребенка, когда взрослые формируют у него правильное отношение к выполняемой работе, позволяющее не бояться нагрузок, преодолевать неуверенность в своих силах.

Все усилия учителя могут оказаться напрасными, если родители не осознают сказанное им и не создают ребенку условий для рационального режима дня, чередования труда, отдыха, физических упражнений, сна.

С первых дней школьной жизни первоклассники родителям необходимо следить за соблюдением детьми режима дня, режима питания. Это все влияет на состояние организма школьника, формирует привычки и образ жизни(35)

Опубликован проект основных положений концепций очередного этапа расформирования системы образования. Это обстоятельный документ, который раскрывает: содержание трех прошедших этапов реформы образования: 1987-1989, 1990-1992 и 1993-1997 гг., направления нового, инновационного, технологического этапа (его проектно-экспериментального- с 1998 по 2000г и внедренческого-с 2001 по 2008г. – периодов), первоочередные меры по стабилизации социально-экономического положения в системе образования. Большое внимание уделено решению задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся. Этой теме посвящен специальный раздел – Образование и здоровье.

Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье: 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания: за годы обучения в школе в 5 раз возрастает число детей с заболеваниями органов пищеварения: до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к службе в Вооруженных силах. Подобное состояние здоровья результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических и экологических, но и ряда педагогических факторов, Одним из них является массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей. Комплекс мер, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, учащихся и студентов, должен включать такое направление, как создание системы и механизмов общественной поддержки реализации федеральной программы «Образование и здоровье», оценка ее результатов с помощью средств массовой информации, общественных и профессиональных организаций в целях формирования культуры здорового образа жизни в обществе (циклы телевизионных и радиопрограмм, издание популярной литературы для родителей, поддержка общественных объединений и движений и т.д.(9))

Многое меняется для маленьких, впервые пришедших в школу. Иным становится двигательный режим, возрастает умственная, а также статическая нагрузка. Играют дети чаще всего в больницу, магазин, школу. В общем двигаются они мало, значительное время пребывают в однообразной позе. Очень важно в данный момент принять меры для профилактики последствий неблагоприятного воздействия на ребенка изменившихся условий жизни.

Чтобы преуспеть в этом отнюдь не простом деле, необходимо наладить тесное сотрудничество школы и родителей. Родители должны понять, что и теперь вниманию физического воспитания детей они обязаны уделять не меньше, чем в первые годы их жизни. Целесообразно провести с родителями соответствующие консультации, разъяснить им, как организовать для детей активный отдых, правильный двигательный режим, какие средства физического воспитания следует использовать, как обеспечить профилактику нарушений осанки. Можно рекомендовать проводить игры и физкультминутки(10)

Поступление ребенка в школу – это, по сути дела, его переход из детства во взрослую жизнь. Многие психологи характеризуют данный период жизни ребенка как кризисный. Поэтому перед педагогами дошкольных учреждений, родителями и учителями начальной школы стоит общая цель – организация жизни и деятельности ребенка 6-7 летнего возраста таким образом, чтобы он безболезненно, плавно, адекватно реагируя на изменения в его жизни, смог освоить для него статус школьника. Обеспечение психологической и физической готовности детей к школе как необходимой предпосылки умственного обучения – одна из основных задач родителей.

Умственная учеба детей в школе в большей степени зависит от совместных усилий школы и родителей детей. И я, так же как и другие педагоги, привлекаю родителей своих воспитанников к физкультурно-спортивным мероприятиям. У нас сложилась добрая традиция проведения спортивного праздника: «Папа, мама, я- спортивная семья». На нем дети не только показывают родителям, как они умеют красиво двигаться, четко и ловко выполнять физические упражнения, но и вместе с родителями принимают участие в эстафетах и подвижных играх.

Перед началом занятия учитель обязательно обращает внимание на эмоциональное состояние ребенка, выясняет причины нежелания заниматься физической культурой: не хочется, боюсь. Чаще всего родители, боясь, что ребенок нанесет себе травму, отправляясь в школу предупреждают, чтобы ребенок вел себя хорошо. Таких родителей приходится убеждать в пользе занятий, учить детей готовиться к занятиям. В общении с родителями учителя используют средства наглядной агитации, папки – передвижки, причем материалы подбираются с учетом особенностей развития детей. Родителей приглашают на открытее занятия, где они убеждаются, что детям приятно пребывание на занятиях, видят достижения других детей(1)

Большую помощь в физическом воспитании школьников могут оказать родители учащихся. Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания школьников в семье – задача учителя физической культуры. С этой целью он может использовать такие формы пропаганды, как регулярное проведение индивидуальных бесед, показ открытых уроков физкультуры и гимнастики до учебных занятий, выступление на родительских собраниях. Выступая перед родителями, учитель должен нацелить их на занятия физическими упражнениями, попытаться сформировать у них правильное отношение к таким занятиям. Ведь нередко у них приходиться сталкиваться с фактами, когда на словах взрослые вроде бы не против физкультуры и спорта, однако практических шагов для занятий своего ребенка в секции или самостоятельно не предпринимают, отделываясь отговорами, что и в школе, и дома дети перегружены уроками по другим предметам.

Совершенно очевидно, что лучшим методом воспитания привычки к занятиям физическими упражнениями является личный пример родителей школьника, других членов его семьи. Если дело организовать только словесными и наставлениями и разговорами о пользе занятий физическими упражнениями да просмотром спортивных передач, можно с уверенностью сказать, что время, затраченное на подобное “физическое воспитание” пройдет в пустую. Зато в семьях, где физкультура в самых разнообразных формах (походы, прогулки на лыжах, плавание, утренняя гимнастика и др.) прочна вошла в быт, растут крепкие, здоровые, активные дети, с удовольствием занимается всеми видами физических упражнений.

Почему еще совсем недавно такие ласковые и общительные дети вдруг начали отделяться, терять душевный контакт со своими мамами и папами?

Одна из причин – отсутствие в семье общего дела, интересного для них. Таким общим и радостным для каждого члена семьи занятием может стать физкультура. Начать родителям с себя надо немедленно. Начнут восстанавливаться контакты между старыми и младшими. Вернется общее доброе настроение. Совершенные занятия физкультурой и спортом родителей с детьми в немалой степени содействуют духовному сближению членов семьи, что является основой взаимодействия между ними.

Конечно, не надо сразу замахиваться на кругосветное путешествие под парусом или спуск на парашюте с Эвереста. Хотя мечты о большом свершении, как правило, помогает маленьким ежедневным преодолениям. Например, таким, как утренняя гимнастика. Или вечерняя пробежка, поездка в бассейн. Старшие члены не делают зарядку? Напрасно, ведь спортивные достоинства родителей – ценность в глазах детей значительная.

Итак, родители прониклись необходимостью занятий физическими упражнениями и с завтрашнего дня выходите на зарядку. Необходимо постараться не превращать ее для детей в тяжкую повинность со строго определенным количеством наклонов и приседаний. Пускай она проходит в форме игры на воздухе или танцев под магнитофон. На первых порах главное – регулярность. Типичная ошибка подростков и многих взрослых – через три-четыре дня бросают, потому что стало скучно, заболели мышцы. А надо потерпеть, как говорят спортсмены – втянуться в работу, дать организму адаптироваться к новым условиям жизни. Скоро родители и дети почувствуют себя совсем другими людьми. А главное у них появится общее дело.

Конечно, одной зарядки мало. К ней неплохо добавить еще 2-3 физкультурных занятия в неделю по вечерам. Это может быть атлетическая гимнастика (в том числе и для мамы с дочкой, и даже для бабушки), домашняя аэробика, пробежка. А в выходной – за город, Давно известно: ничто не доставляет детям больше удовольствия, как путешествие с костром и ночевкой. Тем более, что в поход можно отправиться всей семьей. Как говориться, от мала до велика.

Родителям надо помнить: физическая культура ценна разнообразием.

Родителям не надо забывать игры. Нигде: на лыжной прогулке, на пробежке, на пляже, в походе. Имеется в виду подвижные игры. Эмоциональность, которой они так богаты, способна расшевелить самого флегматичного человека. Интерес! Игра! Эти мотивы не должны сбрасывать со счетов ни взрослые ни дети.

Особенно такие совместные занятия нужны детям, если у них есть какие-либо физические недостатки. Почему? Потому что при посторонних они будут стесняться своих недугов и могут отказаться от тренировок вообще. А ведь им-то физическая культура нужна больше всего!

Не стоит говорить, как много можно сделать для здоровья своих детей с помощью физкультуры, помогает она и избавиться от самых серьезных заболеваний и недугов, но это возможно, если физкультура войдет в привычку у всех членов семьи.

Итак, семья, в полном составе, решила выйти на зарядку, т.е. заниматься физическим воспитанием посредством физических упражнений. Она делает вместе с детьми первый шаг, на пути к покорению Эвереста или парусной кругосветки. И пусть в силу жизненных обстоятельств они никогда не увидят Эвереста, не вдохнут соленого ветра Атлантики, зато на пути к своей мечте они приобретут здоровье. Красоту и семейную гармонию, воспитают уверенность в себе.

«Семейные старты». В душе многих родителей боль, обида и незнание, что делать с ребенком, как приобщить его к знаниям физкультурой и спортом. И не случайная обида на то, что спортивная секция или школа, казавшиеся такими доступными – только отвори в них дверь и снимется вопрос о бесполезном время провождении детей, их нездоровье – вдруг оказывается за семью печатями. Большая и неотложная проблема встает перед взрослыми: дети, отлученные от физической культуры и спорта.

Много примеров показывающих невыполнение родительского долга, обязывающего отца или мать – помочь ребенку быть в элементарной спортивной форме, направить его интерес, а может, и способности к тому или иному виду спорта. Только вот образованы ли в этом плане сами родители? Наблюдали ли они своего ребенка в игре, в соревнованиях, знают ли, какими данными – ну хоть, на глазок, должен обладать будущий спортсмен? Требовать этих знаний от всех родителей, конечно трудно. Вернувшись к чисто практическим делам, к тому, как вовлечь ребенка в регулярные занятия физическими упражнениями. Надо сказать, что «воздухом» спорта является соревнования, без которых ребенку трудно «дышать». « А значит, надо облегчить каждого этим воздухом».

Интересной, правда, недостаточно еще широко основной формой приобщения детворы к физическим занятиям являются соревнования «Семейные старты». Отец, мать и ребенок составляют команды, которые соревнуются друг с другом. «Семейные старты» очень нравятся ребятам, т.к. ребята показывают своим родителям всю свою быстроту движений, ловкость и др. качества, о которых их папы и мамы могли не знать.

В нашей стране “Семейные старты” проводятся уже около 40 лет.

Во многих городах и селах нашей страны регулярно проводятся соревнования носящие это название.

Соревнования “Семейные старты” можно проводить по разным возрастным группам, учитывая, что школьники бывают младших, средних и старших классов.

“Семейные старты” могут включать в себя разнообразное содержание спортивного праздника. В программу могут входить полосы препятствий, эстафеты, игры, конкурсы – все это очень заинтересовывает как детей, так и их родителей.

После окончания соревнований можно провести агитацию по поводу занятий физкультурой и спортом, организовать родителей со своими детьми на постройку спортивной площадки или мини стадиона.

Таким образом “Семейные старты” оказывают хорошую услугу родителям в физическом воспитании школьников. Прививая им самое лучшее, что может дать хорошее отношение к физкультуре и спорту.

Большую помощь в физическом воспитании школьников могут оказать родители учащихся. Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания школьников в семье – задача учителя физической культуры. С этой целью он может использовать такие формы пропаганды, как регулярное проведение индивидуальных бесед, показ открытых уроков физкультуры и гимнастики до учебных занятий, выступление на родительских собраниях. Выступая перед родителями, учитель должен нацелить их на занятия физическими упражнениями, попытаться сформировать у них правильное отношение к таким занятиям. Ведь нередко у них приходиться сталкиваться с фактами, когда на словах взрослые вроде бы не против физкультуры и спорта, однако практических шагов для занятий своего ребенка в секции или самостоятельно не предпринимают, отделываясь отговорами, что и в школе, и дома дети перегружены уроками по другим предметам.

Совершенно очевидно, что лучшим методом воспитания привычки к занятиям физическими упражнениями является личный пример родителей школьника, других членов его семьи. Если дело организовать только словесными и наставлениями и разговорами о пользе занятий физическими упражнениями да просмотром спортивных передач, можно с уверенностью сказать, что время, затраченное на подобное “физическое воспитание” пройдет в пустую. Зато в семьях, где физкультура в самых разнообразных формах (походы, прогулки на лыжах, плавание, утренняя гимнастика и др.) прочна вошла в быт, растут крепкие, здоровые, активные дети, с удовольствием занимается всеми видами физических упражнений.

Почему еще совсем недавно такие ласковые и общительные дети вдруг начали отделяться, терять душевный контакт со своими мамами и папами?

Одна из причин – отсутствие в семье общего дела, интересного для них. Таким общим и радостным для каждого члена семьи занятием может стать физкультура. Начать родителям с себя надо немедленно. Начнут восстанавливаться контакты между старыми и младшими. Вернется общее доброе настроение. Совершенные занятия физкультурой и спортом родителей с детьми в немалой степени содействуют духовному сближению членов семьи, что является основой взаимодействия между ними.

Конечно, не надо сразу замахиваться на кругосветное путешествие под парусом или спуск на парашюте с Эвереста. Хотя мечты о большом свершении, как правило, помогает маленьким ежедневным преодолениям. Например, таким, как утренняя гимнастика. Или вечерняя пробежка, поездка в бассейн. Старшие члены не делают зарядку? Напрасно, ведь спортивные достоинства родителей – ценность в глазах детей значительная.

Итак, родители прониклись необходимостью занятий физическими упражнениями и с завтрашнего дня выходите на зарядку. Необходимо постараться не превращать ее для детей в тяжкую повинность со строго определенным количеством наклонов и приседаний. Пускай она проходит в форме игры на воздухе или танцев под магнитофон. На первых порах главное – регулярность. Типичная ошибка подростков и многих взрослых – через три-четыре дня бросают, потому что стало скучно, заболели мышцы. А надо потерпеть, как говорят спортсмены – втянуться в работу, дать организму адаптироваться к новым условиям жизни. Скоро родители и дети почувствуют себя совсем другими людьми. А главное у них появится общее дело.

Конечно, одной зарядки мало. К ней неплохо добавить еще 2-3 физкультурных занятия в неделю по вечерам. Это может быть атлетическая гимнастика (в том числе и для мамы с дочкой, и даже для бабушки), домашняя аэробика, пробежка. А в выходной – за город, Давно известно: ничто не доставляет детям больше удовольствия, как путешествие с костром и ночевкой. Тем более, что в поход можно отправиться всей семьей. Как говориться, от мала до велика.

Родителям надо помнить: физическая культура ценна разнообразием.

Родителям не надо забывать игры. Нигде: на лыжной прогулке, на пробежке, на пляже, в походе. Имеется в виду подвижные игры. Эмоциональность, которой они так богаты, способна расшевелить самого флегматичного человека. Интерес! Игра! Эти мотивы не должны сбрасывать со счетов ни взрослые ни дети.

Особенно такие совместные занятия нужны детям, если у них есть какие-либо физические недостатки. Почему? Потому что при посторонних они будут стесняться своих недугов и могут отказаться от тренировок вообще. А ведь им-то физическая культура нужна больше всего!

Не стоит говорить, как много можно сделать для здоровья своих детей с помощью физкультуры, помогает она и избавиться от самых серьезных заболеваний и недугов, но это возможно, если физкультура войдет в привычку у всех членов семьи.

Итак, семья, в полном составе, решила выйти на зарядку, т.е. заниматься физическим воспитанием посредством физических упражнений. Она делает вместе с детьми первый шаг, на пути к покорению Эвереста или парусной кругосветки. И пусть в силу жизненных обстоятельств они никогда не увидят Эвереста, не вдохнут соленого ветра Атлантики, зато на пути к своей мечте они приобретут здоровье. Красоту и семейную гармонию, воспитают уверенность в себе. Задания для родителей, где предполагается понаблюдать за тем:

* В какие игры любит играть ребёнок;
* Как долго он играет с игрушками;
* Убирает ли игрушки на место;
* Как поступает ребенок, если возникает конфликт с товарищами.

На занятиях с родителями должны рассматриваться следующие вопросы:

* Значение игр в умственном воспитании ребенка;
* Роль игрушки во всестороннем развитии детей
* Взаимосвязь игры и труда в воспитании детей.

Но не достаточно только разъяснять значение игры, важнее показать правильно организовать игру, поэтому надо приглашать родителей в школу на открытые просмотры. На этих просмотрах родители смогут наблюдать, как дети общаются со сверстниками, их игровые умения, способность подчиняться общим правилам.

После таких просмотров некоторые родители остаются довольными своими детьми, а некоторые наоборот из – за того, что ребенок был несдержан, криклив, что кого – то не приняли в игру их же товарищи.

И тогда на деле подтверждаются слова: Ребёнок проявляет себя в игре таким, каков он есть.

Мысль о том, что поведение детей в играх не случайно, а закономерно, учителя должны донести до родителей.

После просмотра интерес к играм детей значительно возрастает. В индивидуальных беседах учителя должны давать советы о том, над чем следует поработать, чтобы ребенок проявил в игре только положительные качества, чтобы игра стала эффективным средством нравственного воспитания.

В дальнейшем педагоги должны обращать внимание родителей и на такие проблемы, как:

* Периодичность смены игрушек;
* Воспитание бережного отношения к игрушке;
* Способы активизации речи детей в игре;

В результате проведенной педагогической пропаганды среди родителей по вопросам руководства игровой деятельности дети становятся общительнее, их движения – более выразительны, они умеют занять себя, играют длительное время, в играх появились интересные сюжеты, что свидетельствует о развитии творчества, самостоятельности ребят. Однако научную работу нужно продолжить так же настойчиво и целенаправленно, особенно с теми родителями, которые не до конца осознали важность игровой деятельности.

У родителей всё меньше возможностей общаться со своими детьми, учить их не словами, а по-настоящему – примеров. Воспитывать, деля повседневные житейские заботы. И это действительно серьезная проблема. Сейчас у каждого члена семьи свой жизненный круг, в котором он вращается, не имея зачастую возможности приблизится к траектории друг друга. У отца – работа, футбол, хоккей, у матери – работа, кухня, магазины, у ребенка – школа, секция, двор и т.д.

Общей семейные интересы все чаще возникают лишь в сфере досуга – такова современная жизнь. И надо стараться использовать все нещедрые ресурсы свободного времени, чтобы не утратить контакта с детьми, сохранить общность семьи. Для этого стоит, отбросив приобретенную с годами «солидность», снова спустится на спортивную площадку, всей семьей, вспомнить радость движения и игры, насладится семейным единством.

Здесь родители смогут оценить характер и физические возможности ребенка, без пустых нотаций поделится своими взглядами и знаниями, прививать честность и тактичность в игре и жизни, побуждать его к самостоятельности, развивать волевые качества.

Когда в силу каких – то обстоятельств, а к таким обстоятельствам относятся и чрезмерная заботливость, ребенок перестает совершать необходимый минимум двигательных движений, может наступить беда. Так, в книге Ада Делла Торре, «Ошибки родителей» приведен случай из английской хроники, где сообщалось о смерти вдовы, после которой остался сын – инвалид. Так вот, оказалось, что сын вполне мог им не стать, если бы не нежно любящая мамаша. В детстве ребенок заболел корью, выздоравливал медленно, ему купили кресло с колесиками, из которого он не вылезал, начали кормить чрезвычайно калорийной пищей. И без этого слабый, мальчик рос неразвитым. В результате выздоровление затянулось.. на всю жизнь.

Таким образом, необходимо с ранних лет воспитывать детей параллельно с физическим воспитанием.

Во время походов или туристических прогулок каждый член семьи выполняет определенные обязанности: мужчины несут основную часть груза, заготавливают дрова, женщины готовят еду, самые маленькие помогают распаковывать рюкзаки, раскладывают по местам вещи и.т. Сопричастность к общему делу дает возможность каждому почувствовать себя членом семейного коллектива.

Для привлечения своих детей к активным занятиям физической культурой во время семейных походов родители могут использовать подвижные игры и спортивные игры. Кстати, польза от этого будет обоюдной: воспитание у детей привычки к занятиям физическими упражнениями, взрослые сами приобщаются к таким занятиям.

Воспитанию у детей привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями способствуют домашние задания по предмету «Физическая культура».

Детям необходима совместная деятельность со взрослыми. При этом у них должны быть общие интересы, движения. Содержание такого сотрудничества может быть самым различным.

Многое давая ребенку, родители вправе и много спрашивать с него. Он должен быть внимателен ко всем членам семьи. Атмосфера в семье должна быть такой, чтобы чуткость и отзывчивость становились у него привычкой, своего рода потребностью.

Ошибку совершают те родители, которые, боясь перегрузить детей, освобождают их от каких – либо обязанностей в семье. Эта крайность, приводящая, как правило к нежелательным последствиям.

Ребенок познает мир, ползая, лазая, бегая. Он непрерывно находится в движении.

Физкультура, во-первых, способствует целенаправленному расходу энергии, и во-вторых, в процессе занятий родители могут научить ребенка управлять своим телом и лучше контролировать движения.

Благодаря занятиям физкультурой процесс познания окружающего мира станет для него более безопасным. Следует не забывать: ребенок в этом возрасте постоянно открывает для себя что – то новое.

Не следует заставлять школьника насильно воспринимать то, что он не хочет или к чему не готов.

Одним словом, ребенок экспериментирует, знакомясь с окружающим миром теми способами, на которые он физически способен. Какое все это имеет отношение у физическим упражнениям? Занимаясь с ребенком ежедневно, семья учит его управлять своим телом. Он не только крепнет, делая упражнения, но и станет более ловким.

Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом всегда следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Мягкая последовательная манера обращения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания.

Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвратить ребенка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания.

Чтобы у родителей с детьми получались упражнения, чтобы они не допускали возможные погрешностей и ошибок, следует обратить внимание на указания и рекомендации со стороны специалистов по физическому воспитанию в семье.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Прекрасно, если родители одобряют ребенка похвалой, удивляются тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстникам. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и устремление учится дальше, осваивая новые, более сложные движения игры.

Если у школьника нет желания заниматься, взрослым стоит проанализировать причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

Кроме похвалы, поощрений для них может служить и убедительность объяснения, почему так необходимы занятия физкультурой.

Порой родители ошибочно полагают, что детство – это лишь подготовка к настоящей жизни. Нет, детство, и есть жизнь, нелегкая, полная загадочных происшествий и захватывающих событий.

Игры, физические упражнения, спорт едва ли не самое интересное в этой жизни. Спорт укрепляет здоровье ребенка, способствует развитию творческих, духовных способностей.