Роль семьи в физическом воспитании ребенка

Здоровье человека в современном мире представляет собой наивысшую ценность и зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. Во многом ухудшение здоровья школьников связано с дефицитом двигательной активности. Телевизор, компьютер, статистические нагрузки в школе и дома при выполнении домашних заданий — таков день большинства современных школьников. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века — гиподинамия, т. е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура — это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но в силу своей занятости родители недостаточно уделяют внимание физическому воспитанию детей.

На нынешний день семья не в полной мере способствует сохранению и укреплению их здоровья. А здоровье детей в любом обществе является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны. Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание.

Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.  
Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды — нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики и игр. Особенно велика роль примера самих родителей при воспитании детей. Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом — вот первый и самый главный метод воспитания», — пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.  
С чего же начинается физическое воспитание? Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери имеются какие — либо отклонения от нормы в состоянии здоровья(рахит, сколиоз и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Одна из самых действенных форм физического воспитания школьников это утренняя гимнастика. Систематические занятия физическими упражнениями после сна стимулируют развитие мышц, особенно тех их групп, которые «отвечают» за правильную осанку, развивают органы дыхания и кровообращения, улучшают обмен веществ. Прием воздушных ванн во время выполнения этих упражнений и проведение после них водных процедур закаляет организм. Если ребенок начинает свой день с утренней гимнастики -это будет способствовать и воспитанию организованности, дисциплинированности, пунктуальности, появятся интерес и привычка к занятиям физическими упражнениями в повседневной жизни. Если есть возможность, утреннюю гимнастику лучше проводить на открытом воздухе. Упражнения в комплексе утренней гимнастики компонуют, как правило, в такой последовательности: ходьба или ходьба на месте в сочетании с глубоким дыханием, упражнения в потягивании, повороты туловища, движения руками, наклоны туловища, приседания, сочетание движений ног и рук, прыжки на месте, ходьба на месте, движения руками с согласованным глубоким дыханием.  
  
Большое значение для физического развития детей имеют прогулки и подвижные игры на открытом воздухе, проводимые по месту жительства в обычные дни, должны продолжаться не меньше 3,5–4 часов, а в выходные и в период каникул — значительно больше времени. Пребывание детей на воздухе в сочетании с двигательной активностью способствует закаливанию организма, повышению сопротивляемости заболеваниям, улучшает аппетит, положительно влияет на деятельность нервной системы, умственную работоспособность, сон.  
Неоценимую роль для оздоровления детей имеет закаливание организма ребенка — систематическое использование специальных мероприятий и процедур, которые развивают готовность организма приспосабливаться к условиям окружающей среды и повышают сопротивляемость простудным заболеваниям. Средствами закаливания являются солнце, воздух, вода. При закаливании надо соблюдать такие правила:

* Сформировать желание укреплять свой организм и тем самым обеспечить психологический настрой, способствующий успеху. Существенную роль в этом играет личный пример родителей.
* Обеспечивать систематичность процедур. Закаливание, начатое в детстве, должно продолжаться всю жизнь.
* Постепенно увеличивать время влияния воздуха, воды, солнечных лучей, постепенно снижать температуру воды, постепенно увеличивать поверхность тела, на которую действуют средства закаливания.
* Учитывать индивидуальные особенности и осуществлять контроль за реакцией организма на процедуры.
* Сочетать влияние разнообразных средств закаливания: солнца, воздуха, воды и двигательной активности.
* Организовать все так, чтобы ребенок получал удовлетворение от самого процесса закаливания.
* Учитывать климатические условия конкретного региона.  
  Дети усваивают образ жизни родителей, в семье закладываются основы многих умений и привычек, вырабатываются оценочные суждения и определенной мерой определяется жизненная позиция подрастающего поколения. Это определенной мерой касается и отношение к физической культуре, к активному использованию ее средств в быту -для укрепления здоровья, всестороннего развития и содержательной организации досуга.  
  Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на уроках и во внеурочное время. Такие знания необходимые для соблюдения преемственности и обеспечение единой педагогической линии в предъявлении требований к ребенку. Ведь в комплексе воспитательных мероприятий каждый элемент должен четко выполнять свои функции. В другом случае система не сработает. Родители должны помнить, что в приобщении детей к ежедневным занятиям физическими упражнениями, к регулярному выполнению закаливающих процедур первостепенное значение имеет их личный пример.