

*Потёмкина Елена Ивановна, старший преподаватель кафедры  
«Физвоспитание и спорт» Центра «Физическая культура и спорт» ФГАОУ ВО  
«Севастопольский государственный университет»*

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются основные направления физического воспитания в семье. Представлены причины малоподвижности школьников, а также даны рекомендации привлечения к здоровому образу жизни, правильному питанию, соблюдение режима дня и снятие психоэмоциональных нагрузок.

**Ключевые слова:** школьники, физическое воспитание, здоровый образ жизни, правильное питание, семья.

**Annotation:** This article discusses the main directions of physical education in the family. The reasons for the lack of mobility of schoolchildren are presented, as well as recommendations for engaging in a healthy lifestyle, proper nutrition, compliance with the daily routine, and the removal of psychoemotional loads are given.

**Key words:** pupils, physical education, healthy lifestyle, proper nutrition, family.

**Введение.** В современном обществе в век информационных технологий физическая активность детей уменьшается с каждым днем. Сейчас любой человек в любой точке мира может найти любую интересующую его информацию. Современным детям не нужно заранее записываться в библиотеку, добираться до нее в другую часть города и искать подходящую книгу, чтобы подготовиться к школьному докладу. Теперь вся информация

находится в общем доступе, ее можно просто распечатать, даже не анализируя. Дети не так часто прогуливаются друг с другом, ведь можно просто созвониться по видеосвязи или же просто написать сообщение [1].

Ученые полагают, что основным заболеванием 21 века является гиподинамия - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда.

Чтобы не допустить деградации ребенка нужно родителям приучать детей к физической активности. Особенно это важно для детей школьного возраста, когда растущий организм развивается очень быстро и, чтобы не было проблем с дальнейшим развитием, родителям вместе с ребенком необходимо уделять внимание двигательной активности.

Активные процессы формирования организма происходят именно в период младшего школьного возраста. В этом возрасте приобщение к занятиям физкультурой и спортом необходимо, так процессы адаптации и привлечения детей к занятиям спортивными дисциплинами происходят наиболее быстро [3].

**Цель статьи:** изучить основные направления физического воспитания в семье и установить причины малоподвижности школьников.

**Основная часть.** Ограниченность детского движения и коммуникации приводит к проблемам со здоровьем. Возрастает риск развития сердечных заболеваний, избыточной массы тела, развития близорукости, искривлением позвоночника и сбоям в процессе обмена веществ. Так же немало детей со слабым иммунитетом и неуравновешенной психикой. Чтобы избежать всего этого ребенка нужно приучать к физической активности и здоровому образу жизни с дошкольного возраста [1].

Большое значение для семьи имеет физическое воспитание. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к

спорту, активность и инициатива к самоподготовке. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). В обязанности родителей так же входит беспокойство о духовном, эмоциональном и нравственном состоянии своего ребенка. Однако, к сожалению, этими обязанностями они все чаще пренебрегают.

Любое воспитание человека, в том числе и физическое, берет начало в семье. Если ребенок с детства не приучен к утренней зарядке, личной гигиене или здоровой еде, то этому его не научит ни один преподаватель. Именно в семье зарождается внимание и любовь к спорту и физической активности. На личном примере родители должны демонстрировать здоровый образ жизни [2].

Сегодня существует большое разнообразие физической активности как для детей или взрослых по отдельности, так и для семьи в целом. Совместные игры на свежем воздухе, утренняя или вечерняя пробежка, катание на коньках или лыжах или же просто прогулка с собакой – все это укрепляет не только иммунитет, но и улучшает взаимоотношения в семье в целом.

Вредно для здоровья не только отсутствие физической активности, но и ее избыток. Так как организм ребенка еще не сформирован, он находится в большой опасности. Если ребенок без перерыва будет заниматься физической активностью, то это может привести к воспалению суставов и искривлению ног, что довольно часто встречается у юных футболистов. Так же высок риск развития сердечных патологий у детей, усиленно занимающихся велоспортом, бегом и плаванием.

Прежде чем приступать к физическому воспитанию ребенка, родители должны помнить, что они являются идеалом для ребенка и он, смотря на родителей, формирует свои поведенческие принципы и навыки в жизни. Если ребенок всю свою сознательную жизнь будет наблюдать, как отец занимается в свободное время футболом, а мать фитнесом, то он подсознательно будет

стремиться к такому же здоровому стилю жизни.

Младшие школьники 7-10 лет уже готовы к более сложным физическим нагрузкам. В этом возрасте у ребенка уже наблюдается склонность к определенному виду активности, будь то гимнастика или шахматы. Именно в этом возрасте целесообразно записывать на спортивные секции. Родителю при выборе секции необходимо учитывать как личные пожелания ребенка, так и особенности его здоровья. Например, если ребенок часто болеет ОРВИ, то ему больше подойдут занятия на свежем воздухе, такие, как легкая атлетика или футбол [5].

Также важно в физическом воспитании ребенка не забывать и об основах здорового образа жизни, таких как здоровое питание, соблюдение режима дня, и снятие психоэмоциональных нагрузок.

Растущему организму ребенка, как правило, требуется больше пищи, в которой содержатся витамины и минералы разных групп. Однако повышенный обмен веществ может вызывать ряд трудностей в подборе и организации рационального питания детей. А ведь полноценное питание это один из наиболее существенных факторов правильного протекания процессов роста, развития и укрепления маленького организма. Полноценным питанием можно назвать питание, которое содержит в себе достаточное количество питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывает энергозатраты организма [2].

Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, т.е. соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата. По этой причине водить детей в кафе, закусочные, бистро и т.д., где еда предназначена для взрослых, не рекомендуется.

Ребенку необходимо 5-разовое питание, которое включает в себя 3 основных приема пищи таких, как завтрак, обед и ужин и 2 дополнительных приема пищи таких, как второй завтрак и полдник. Так же рекомендуется употребление молочного или кисломолочного продукта перед сном [4].

Успеваемость, состояние здоровья, физическое состояние и психический настрой зависят от того, насколько хорошо организован распорядок дня ребенка. Большую часть времени ребенок находится в окружении семьи и именно поэтому родители должны знать требования к режиму дня школьника и, основываясь на них, составить распорядок дня для своего ребенка.

Составляя режим дня, родители должны соблюдать определенный ритм, строгое чередование отдельных элементов режима. Со временем, ребенок, при повторении в определенной последовательности, в одно и то же время, вырабатывает в себе сложные связи, которые облегчают переход от одного вида деятельности к другому. Именно этим стоит руководствоваться родителям при выработке режима [4].

**Выводы:** Семейное воспитание является основной частью общего физического воспитания ребенка. Именно семья закладывает основы любви и доступности к физической активности. В процессе воспитания нужно укрепить иммунитет ребенка, соблюдать правила гигиены, заниматься спортом или любой физической активностью, а также не забывать следить за своим режимом дня и рационом питания. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может привести к положительным результатам, ведь систематическое повторение одних и тех же упражнений и логическая преемственность занятий являются основными предпосылками успеха.

#### **Библиографический список:**

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. – 320 с.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. – 256 с.
3. Лешкевич С. А. Влияние занятий физической культурой на здоровье людей разного возраста. Вопросы педагогики. 2021. – № 3-2. – С. 159 – 162.
4. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей. М.: Просвещение, 2012. – 252 с.

5. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. – № 1-2. – С. 7-11.