

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА РОДИТЕЛЕЙ: ЗАБОТИМСЯ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ВМЕСТЕ

Шмелёв А.Е.

*Шмелёв Александр Евгеньевич – ассистент,
кафедра физической культуры,
Институт пищевых технологий и дизайна - филиал
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Нижегородский государственный инженерно-экономический университет, г. Нижний Новгород*

Аннотация: в статье рассматривается тема, которая будет актуальна в любое время - физическое воспитание и здоровье детей в семье. А также влияние самих родителей на этот процесс.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, здоровье, спорт.

*Спорт становится средством воспитания
тогда, когда он - любимое занятие каждого.
Сухомлинский В.А.*

Сегодня мы все чаще можем встретить семьи, в которых культура спорта занимает важное и порой определяющее место. Строгое правильное питание, регулярные изнуряющие тренировки – все чаще мы сталкиваемся с этим, пролистывая социальные сети или просто гуляя по парку. Но если взрослые делают свой выбор осознанно, то дети копируют их.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, крепким и сильным, однако, зачастую родители забывают о том, что хорошие показатели физических данных определены, в первую очередь, двигательной активностью ребенка, что помимо достижения конкретного роста и веса, ребенок должен быть ловким, активным, подвижным и выносливым.

Все начинается с семьи. В семье дети «примеряют» на себя образ жизни родителей, и именно здесь закладываются основы многих навыков и привычек, вырабатываются оценочные суждения и определяется будущее ребенка. Это касается и отношения к физической культуре, к активному использованию ее средств в быту и жизни, для укрепления здоровья, всестороннего развития и организации личного досуга.

К.Д. Ушинский писал о положительных привычках: «Самое убеждение только тогда делается элементом характера, когда переходит в привычку. Привычка и есть тот процесс, посредством которого убеждение делается склонностью и мысль переходит в дело» [1]. Основываясь на словах Ушинского, можно выделить два пути воспитания привычек: организация жизненного опыта и убеждение, т.е. разъяснение четких положительных сторон. Первый вариант воспитания привычек наиболее подходит для младших школьников.

Известно, что привычки формируются в результате многократного длительного использования определенных действий или форм поведения. Исходя из этого, можно сделать вывод, что выработка привычек проходит через ряд этапов, каждый из которых должен быть организационно обеспечен семьей и учителем физической культуры.

Нельзя не сказать о самостоятельных занятиях физической культурой, большая роль в развитии потребности которых принадлежит родителям. А.М. Гендиным и М.И. Сергеевым был проведен социологический опрос, в рамках которого было опрошено около 5000 родителей в различных регионах нашей страны. Результаты мониторинга показали, что при высоком уровне понимания родителями роли физической культуры в жизни детей 38% последних охотно выполняют утреннюю зарядку и физические упражнения, а при низком уровне понимания родителями роли физической культуры таких детей оказалось только 16%.

Не все учащиеся активно посещают спортивные секции или выполняют различные спортивные упражнения в домашних условиях. Чаще родители и дети занимаются физической культурой в выходные дни или во время каникул. Задачей учителя физической культуры является сделать эти занятия регулярными. А это может произойти лишь в том случае, если у учащихся будет сформирована потребность в самостоятельных систематических занятиях физической культурой или, другими словами, если у них будет сформирована привычка к физической нагрузке и к активной двигательной деятельности.

Родителям важно помнить, что приучать к активному образу жизни своих детей необходимо с раннего возраста, ведь именно в этот период легче сформировать привычки, а для этого необходимо проводить больше времени на свежем воздухе, за прогулками в парке или на улице, хотя бы несколько часов в день. Развитие навыков занятий физическими упражнениями в раннем возрасте может стать залогом постоянного стремления человека к здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями. Регулярные физические упражнения предотвращают и снимают нервно-психическое

напряжение, повышают эмоциональный фон, доставляя детям радость. Физические упражнения с раннего возраста являются мощным фундаментом здоровья ребенка на будущее.

Сегодня существует различное множество спортивных комплексов как для улицы, так и для дома. У каждого родителя есть возможность приобрести для своего ребенка спортивный комплекс на любой бюджет и для любого пространства. Это может быть и большой комплекс с кольцами и лестницей, веревочными лестницами и качелями, а может быть и одна лестница с гимнастическими кольцами.

Самое популярное и простое оборудование для упражнений и тренировок дома – перекладина, которая устанавливается в дверном проеме. На такой перекладине можно поочередно укреплять различные снаряды и устройства. Они помогут разнообразить упражнения в висе, упоре, лазанье и подтягивании. Но нельзя забывать о безопасности, ведь перекладина должна соответствовать росту и весу ребенка.

Занятия физической культурой позволяют исключить у ребят проявление признаков девиантного поведения, способствуют социализации личности учащихся, развивают и формируют такие качества как инициативность, самостоятельность, уверенность, решительность. Физические упражнения способствуют формированию добросовестного отношения к учебе, чувства ответственности и долга, коллективизма, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к победе.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия и тренировки, здоровый образ жизни и правильное питание - главные составляющие успешного физического воспитания в семье. Учитель же должен развивать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными и хорошо физически развитыми.

Список литературы

1. *Ушинский К.Д.* Избранные труды. В 4 книгах. Книга 3. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии.