



## Содержание

Введение	3
1. Роль семьи в воспитании ребенка	5
2. Здоровый образ жизни и его основные составляющие	6
3. Формы физического воспитания в семье	7
Заключение	9
Список использованной литературы	11

**Введение**

Создание условий для формирования человека, гармонично сочетающего духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство, - одна из самых актуальных проблем.

Физическая культура - это социальное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политической системой, состоянием здравоохранения и образования людей. История физической культуры отражает специфическую сферу преобразования природы человеком и самим человеком через формирование все более совершенного организма, сознания, воли, а также развитие соответствующих традиций, институтов и организаций.

Семья начинает решать важнейшую национальную задачу воспитания подрастающего поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. В раннем детстве закладываются основы будущего характера и физических характеристик тела. Вырастет ли ребенок здоровым или слабым, во многом зависит от семейной физкультуры, которую следует проводить систематически, постоянно с момента рождения ребенка.

В последнее время большое внимание уделяется вопросам семейного воспитания детей: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, фильмы, радио и телевидение советуют, заказывают, информируют и предупреждают родителей, как с помощью движений. Было показано, что игры на свежем воздухе и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти действия проводятся на свежем воздухе, они закаляют организм. Правильно проведенные физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение концентрироваться, находчивость и смелость, выносливость и т. Д.

Своевременное развитие основных двигательных навыков так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка.

## **1. Роль семьи в воспитании ребенка.**

Интегральное воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе - основная социальная задача, решаемая обществом и семьей.

Семья для ребенка - это место его рождения и основная среда его обитания. Это многое определяет в жизни ребенка. Связь между родителями и детьми - одна из самых сильных человеческих связей.

Родители - источник необходимого жизненного опыта. Семья укрепляется общими делами и заботами, повседневной жизнью, наполненной полезным содержанием, общими увлечениями и досугом. Поэтому организация совместного отдыха считается не только важным средством воспитания ребенка, но и средством укрепления здоровья семьи. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи.

Термин «физическое воспитание» - как выражается сам термин - включен в самом широком смысле в общий термин «образование». Это означает, что воспитание, как и образование, представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, характеризуется всеми общими чертами образовательного процесса. Особенности физического воспитания во многом определяются тем, что этот процесс направлен на тренировку моторики и развитие физических качеств, а также на укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к занятиям спортом, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует тесное эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, их естественная совместная деятельность (обсуждение достижений спортивной

жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстрации в книгах на спортивную тематику и т. Д.).

Дети особенно уязвимы перед убеждениями, позитивным поведением отца, матери и семейным образом жизни. Личный пример родителей, совместная физкультура, здоровый образ жизни - главные составляющие успешности физического воспитания в семье.

## **2. Здоровый образ жизни и его основные составляющие.**

Здоровый образ жизни - это способ сохранить и укрепить здоровье людей. От чего зависит здоровье человека? Если условно уровень здоровья принять за 100%, то 20% зависит от наследственных факторов, 20 - от внешних условий (среды), то есть в силу воздействия окружающей среды 10% от деятельности системы здравоохранения. А как насчет остальных 50%? Они зависят от самого человека, от того, какой образ жизни он ведет. Данный процент свидетельствует о важности формирования ценного отношения к здоровью, а также пропаганды здорового образа жизни среди детей и их родителей.

Привычка к здоровому образу жизни - основная, основная и жизненная привычка; накапливать результат использования доступные средства физического воспитания детей для решения задач оздоровления, воспитания и улучшения воспитания. Поэтому семья с детства призвана закладывать основы здорового образа жизни, используя разные формы труда. И именно в семье на ранней стадии развития нужно помочь ребенку как можно скорее понять внутреннюю ценность здоровья, осознать цель своей жизни, побудить ребенка к самостоятельному и активному формированию, сохранить и приумножить свое здоровье.

Вырастить здорового ребенка - значит с раннего детства приучать его вести здоровый образ жизни. Его основные составляющие: рациональный режим; систематическое физическое воспитание; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая среда в семье.

Важно помнить необходимые аспекты физического воспитания:

- закаливание;
- режим дня;
- рациональное питание.

### **3 Формы физического воспитания в семье.**

Участие родителей в обучении физическим упражнениям своих детей, а также совместные с ними тренировочные занятия не только формируют у детей устойчивый интерес и влечение к занятиям физической культурой и спортом. Так же совершенствуют их физическое развитие и физическую подготовку, способствуют расширению у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, установлению доброжелательных межличностных отношений, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье. Ученые из Чехословакии обнаружили, что семейная форма физического воспитания способствует физическому развитию и здоровью детей, установлению хороших и доверительных отношений между родителями и детьми, а также улучшению отношений между самими родителями.

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей школьного возраста в семье относятся:

- 1) *утренняя гигиеническая гимнастика* (зарядка);

2) *физкультурные минутки (пауза)* во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30—35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40—45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;

3) *индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях:*

— силовая (атлетическая) гимнастика;

— оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);

— стретчинг, калланетика и др.;

4) *активный отдых на свежем воздухе* в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3ч.;

5) *участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах* (типа «Мама, папа, я — спортивная семья») и *викторинах*;

6) *семейные походы* (пешие, лыжные, велосипедные, водные) выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;

7) *закаливающие процедуры*, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.

## Заключение

Педагоги и врачи неоднократно подчеркивали ведущую роль положительных эмоций в воспитании здорового подрастающего поколения. Ребенку необходимы условия для увлекательных, эмоционально насыщенных занятий. Родители должны постоянно держать своих детей в хорошем настроении. И, прежде всего, как и в других аспектах воспитания, личным примером. Воспитание здоровых детей требует от родителей самообладания, сдержанности и чувства меры.

Здорово воспитывать ребенка - значит с раннего возраста учить его вести здоровый образ жизни. Его основные составляющие: рациональное лечение, систематическая физическая культура, использование эффективной системы лишения свободы, правильное питание, благоприятная психологическая среда в семье.

Во время совместной деятельности взрослый поднимает, несет, раскачивает ребенка, помогает ему подтянуться, прыгает, карабкается и т. Д. Благодаря этому родители сами развиваются физически, становятся сильнее, ловкостью и выносливостью. Такое использование свободного времени выгодно обеим сторонам. Ребенок восхищается отцом: какой крепкий папа, как ловко он его поднимает, качает, как хорошо делает упражнения! Мать подражает ему в грации и координации движений - например, во время упражнений с пением или музыкой. Родители, которые принимают полуактивную позу, помогут ребенку выполнить упражнение с помощью умелых движений, подбадривая их и радуясь успеху с ними. Позже эти совместные занятия оказываются самым счастливым событием дня, и ребенок радуется, когда один из родителей говорит: «Иди сюда, давай учиться!». В сегодняшнем вихре дня это моменты отпуска, однако занятия

должны быть не редкими и праздничными, а регулярными и ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемый результат: систематическое повторение одних и тех же упражнений и логическая последовательность занятий - главные предпосылки успеха.

## Список использованных источников

1. К здоровью без лекарств; Ю.Ф.Змановский; Москва, «Советский спорт»; 1990
2. Активный отдых; Н.В.Гуреев; Москва, «Советский спорт»; 1991
3. Физическая культура для всех и для каждого; В.К.Бальсевич; Москва, «Физкультура и спорт»; 1988
4. Резервы здоровья; З.А.Васильева, С.М.Любинская; Ленинград, «Медицина», Ленинградское отделение; 1981
5. Резервы здоровья наших детей; Б.П.Никитин, Л.А.Никитина; Москва, «Физкультура и спорт»; 1990
6. Основы безопасности жизнедеятельности, учебник 11 класс; Москва, Астрель АСТ; 2001
7. Гимнастика с детьми до 7 лет; Е.Л.Мугинова, издание 2-е, дополненное и переработанное; Ленинград, «Медицина», Ленинградское отделение; 1978
8. Справочник по детской лечебной физкультуре; под редакцией М.И.Фонарева; Ленинград, «Медицина», Ленинградское отделение; 1983
9. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет; В.И.Теленчи; Москва, «Просвещение»; 1987
10. Материалы интернета

