

Физическая культура в семье



Быть здоровым это счастье для каждого человека. Молодые о здоровье не думают. Как правило, молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Но чем старше становится человек, тем больше начинает понимать, какое это благо – здоровье, и тем больше начинает ценить его.

Как сохранить здоровье? Как удержать прекрасное ощущение молодости, силы, радости жизни? Как сохранить дружную, сплоченную семью? И можно ли это сделать?

Культура семейных отношений и физическая культура - нерасторжимое единство, звенья одной цепи. Совместные занятия физкультурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи. Физкультура и спорт - это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек.

Очень значительную, но к сожалению, часто недооценивающую роль в стабилизации и гармонизации семьи играют физкультура и спорт.

В совместных семейных занятиях физкультурой кроются огромные возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений родителей со своими детьми.



Бодрящая прогулка или пробежка, загородный поход или «лыжный десант» - наилучшие возможности «все семейного досуга». Часто жена, которая жалуется на недостаток внимания со стороны мужа и нехватку времени на общение с детьми говорит: «...Ну, вы идите на пробежку, а я пока обед вам приготовлю». Но лучше сделать по

другому: всем вместе пробежаться, а потом также всем вместе сделать домашние дела. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физкультурой и спортом, расходуется всегда позитивно. Чувство товарищества и взаимной симпатии хорошо знакомо спортсменам - членам общей команды или секции. Нечто подобное, только на более высоком уровне, возникает и в спортивных семьях. Совместный физкультурный досуг в значительной мере «снимает» проблему распределения семейных дел, семья как бы превращается в бригаду, принцип которой «вместе работать - вместе отдыхать»

Занимаясь с ребенком физкультурой, необходимо знать некоторые правила:

Во-первых, чем младше ребенок, тем строже дозировка занятий физкультурой.

Во-вторых, незначительная на первый взгляд ошибка может привести к серьезным последствиям.

В-третьих, приучать ребенка к физкультуре необходимо с самого раннего возраста, именно так можно добиться того, что ребенок привыкнет к физкультуре, и сам будет стремиться к занятиям.

Начинать физическую тренировку ребенка необходимо с **1.5-2 –месячного возраста**. Основные средства физической тренировки детей грудного возраста – массаж, рефлекторные, пассивные, пассивно-активные и активные упражнения. Массаж следует проводить ежедневно, предварительно необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром. Рефлекторные упражнения основаны на движениях, возникающих в ответ на раздражение участка поверхности тела ребенка. Продолжительность занятия должна составлять 8 -12 минут. Проводятся такие занятия до 3-4 месяцев.

В возрасте **6 месяцев** занятия физкультурой включают в себя и другие упражнения. **В 9-10 месяцев** объем физической тренировки еще увеличивается. Главная задача в это время – подготовить опорно-двигательный аппарат ребенка к ходьбе. Продолжительность занятий в возрасте 11-12 месяцев уже составляет 15 минут.

Основное содержание физической активности детей **второго года жизни** составляет ходьба, лазанье, преодоление препятствий, различные игры с мячами, игрушками, обручами, палкой, скакалкой. В конце этого периода могут применяться упражнения в воде: плавание в круге, упражнения на дыхание, различные игры в воде и т.п. Главная задача в этот период – помочь ребенку освоить правильную ходьбу, укрепить мышцы ног, спины и живота, т.к. от их силовой подготовленности во многом будет зависеть формирование правильной осанки. Общее направление организации физической активности ребенка – побуждение его к освоению новых движений.

Время занятий – 15-20 минут.

Дошкольный возраст (3-6 лет) характеризуется значительными изменениями в физическом и двигательном развитии ребенка. В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) важно приучить ребенка к ежедневным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми как обязательным и непреложным элементам повседневной жизни. Главная задача физического воспитания ребенка третьего года жизни – освоение и совершенствование новых видов движений, особенно пальцев рук и кисти, закрепление и совершенствование навыков уже освоенных видов движений. Занятия физическими упражнениями следует проводить ежедневно в форме зарядки, занятий по освоению и совершенствованию движений (3 раза в неделю) и различных игр. Продолжительность занятий в начале периода – 15-20 минут, к концу периода достигает 20-25 минут.

Главная задача физической активности ребенка **четвертого года жизни** – освоение новых движений, главным образом из арсенала упражнений спортивного характера. Новая черта физической тренировки в этот период – постановка целей в ряде упражнений. Например, пробежать быстро, метнуть далеко, прыгнуть как можно дальше, попасть мячом в цель и т.д. У ребенка в возрасте от 3 до 4 лет необходимо начать целенаправленное воспитание таких физических качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, сила и выносливость. Превалирующей формой занятий остается игра, но все в большей мере необходимо

использовать и классические формы тренировки с многократным повторением, заучиванием элементов движений и их связок. Продолжительность занятий составляет 30-35 минут.

Основная направленность физической подготовки детей **пятого года жизни** – расширение арсенала освоенных элементарных движений и подготовка к интенсивному освоению новых сложных в техническом отношении упражнений. Большое место среди физических упражнений в этот период займут те из них, которые способствуют выработке умения правильно, в соответствии с заданием, перемещать тело в пространстве, точно воспроизводить заданные траектории, направление, скорость и темп движений. Специальные усилия необходимо направлять на силовую подготовку мышц ребенка. В этом возрасте время занятий физкультурой должно составлять не более 40 минут.

Для детей **шестого года жизни** постепенно все большее место будут занимать специализированные тренировки отдельных физических качеств и способностей, прежде всего освоение новых движений, а также овладение более сложными видами движений из арсенала спорта. Главная задача в этот период – подготовка обширной основы для более интенсивного процесса физического воспитания в последующие годы. Время занятий – 45 минут.

Главные целевые установки в процессе физического воспитания **детей седьмого года (6 лет)** жизни мало чем отличаются от основной направленности физической тренировки предыдущего возрастного периода. В этот период продолжается активная тренировка физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости – и совершенствование ранее освоенных видов движений. Общая продолжительность занятий – 45 минут.

Младший школьный возраст (7-10 лет) – наиболее активный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Однако при дозировании занятий необходимо учитывать то, что у ребенка еще не завершился процесс формирования двигательного аппарата, и то, что в связи с началом посещения школы изменился его режим, и увеличились нагрузки. Основная задача в этом возрасте – развитие двигательных координаций.

Возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей, реализуемых в физической активности человека. Если такой закладки в этот период не произошло, то время для формирования физической и физиологической основы будущего физического потенциала человека можно считать безвозвратно упущенным. В это время начинают формироваться интересы ребенка к определенным видам физической активности, выявляется предрасположенность его к тем или иным видам спорта. Определенную часть забот о физическом воспитании ребенка берет на себя школа, но кроме школьных уроков физкультуры физическая активность младшего школьника должна обязательно дополняться ежедневной утренней зарядкой и двумя-тремя домашними тренировочными занятиями в неделю. Семейные тренировки строятся на основе систематического выполнения предлагаемых учителем физкультуры домашних заданий или являются самостоятельными занятиями родителей с детьми, которые проводятся с учетом рекомендаций, имеющих в физкультурной периодике и отдельных изданиях.

Подростковый возраст (11-14 лет) – один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности. В подростковом возрасте окончательно оформляются «взрослые» мышечные координации, складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений,

выявляется круг двигательных предпочтений и предрасположенностей к занятиям тем или иным видом спорта. Серьезные изменения происходят и в психике подростка. Заметен и рост его самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к абстрагированию. При обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала ребенка, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей. При этом базовым элементом, центральным звеном всего комплекса успешно развивающихся в подростковом возрасте физических качеств является быстрота. В связи с этим основной упор в физической тренировке подростка должен быть сделан на использование тех упражнений, которые в большей мере соответствуют особенностям ритма развития двигательной функции детей 11-14 лет. Физическая активность подростка реализуется, прежде всего, на уроках физкультуры, при активном отдыхе, в турпоходе и т.д. Значительная часть школьников этого возраста занимается в спортивных секциях, посещает тренировки. Все это должно дополняться ежедневной утренней зарядкой, физическим трудом в домашнем хозяйстве, помощью по дому, на даче. Независимо от форм занятий существенным элементом физической подготовки подростка являются соревновательные нагрузки. Соревнования должны быть возможно более разнообразными, с тем, чтобы предоставить ребенку шансы на успех хотя бы в одном из состязаний. Важно помнить о том, что наши усилия в физическом воспитании подростка конечной своей целью должны иметь решение не только спортивных, но и воспитательных задач. В этом смысле основная направленность физического воспитания в этот период подчинена задачам формирования интереса к систематической спортивной или оздоровительной тренировке, закладке основ спортивного характера подростка, его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей, способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент, достижения поставленных целей.

Для возрастного развития **старших школьников (15-17 лет)** характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом. Наиболее интенсивны рост силовых показателей, выносливости и совершенствование двигательных координаций. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования. Основные направления развития физического потенциала человека в этот период – повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических, в том числе и спортивных, а для юношей и в военно-прикладных, упражнениях. Период юношества – время бурного расцвета физических способностей человека, формирования телесной красоты и двигательного совершенства, достижения близкого к максимально возможному уровня развития физических качеств. Главная задача – не опоздать с формированием физического потенциала молодого человека, ведь это теперь уже на всю жизнь. Наиболее целесообразно в этот период будет занятие спортом, возможно даже несколькими его видами. Тренироваться необходимо не менее 2-3 раз в неделю, продолжительность тренировок должна оставлять 1,5-2 часа. Помимо занятий физкультурой следует ходить в турпоходы, принимать участие в различных соревнованиях, заниматься помощью в домашнем хозяйстве, участвовать в коллективных играх. Важно объяснить старшим школьникам то, какое влияние оказывает занятие физкультурой на организм, каков смысл всех тренировок. Именно так можно добиться того, что школьник вырастет здоровым, крепким и умным.

Формы физического воспитания

в семье



- ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ И ПОХОДЫ
- ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ
- КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ
- ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ
- ПЛАВАНИЕ
- БЕГ
- ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
- ЗАКАЛИВАНИЕ
- УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Родители должны постоянно поддерживать у детей чувство жизнерадостности и бодрости. И, прежде всего, как и в прочих аспектах воспитания, личным примером. Воспитание здоровых детей требует от родителей самообладания, самоограничения, чувства меры.

Между членами семьи должны быть доброжелательные отношения. Скандалы, пререкания, резкость в обращении старших друг с другом, даже просто отсутствие такта травмируют нервную систему ребенка, ведут к неуравновешенности, раздражительности и нервозности. Отрицательный результат дают и неумеренные запреты – «нельзя», «не бери», «не бегай», «не шуми». Жестко авторитарное воспитание столько же мало способствует нормальному развитию детей, сколько и противоположная крайность в виде вседозволенности.

Для полноценного развития ребенка необходимо уже в школьном возрасте научить его трудиться. Когда ребенок будет трудиться и отдыхать вместе с родителями, он почувствует, что это весело, почувствует положительную эмоциональную окраску, у него увеличится работоспособность и улучшится настроение.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим, систематические физкультурные занятия, использование эффективной системы закаливания, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в семье.