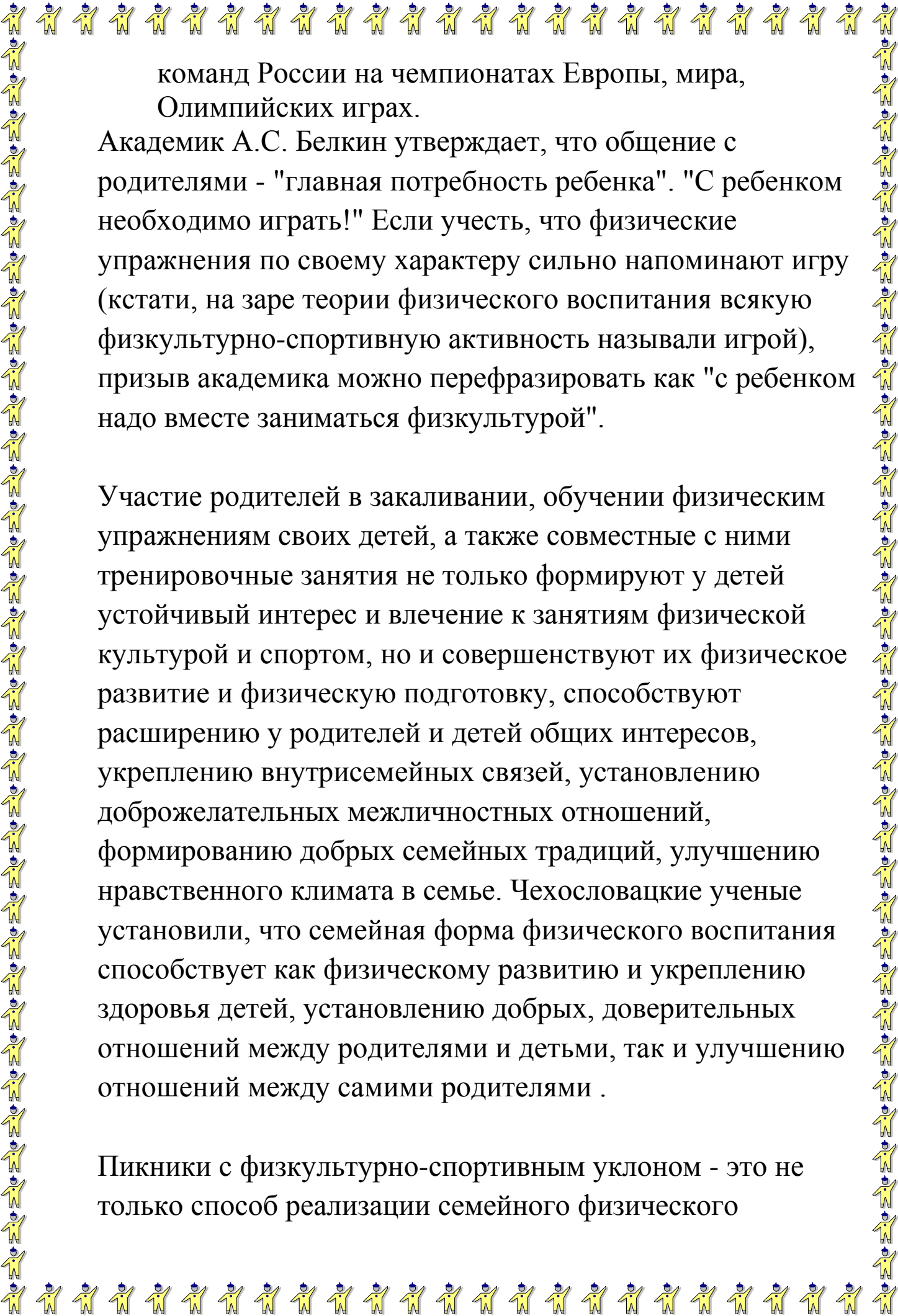




СЕМЕЙНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Семейное физическое воспитание в наши дни можно осуществлять в следующих формах:

- совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);
- домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т.п.;
- закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;
- обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т.п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т.п.);
- занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т.п.;
- организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на велосипеде; купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т.п.);
- походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;
- совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований;
- обсуждение семьей итогов выступления сборных

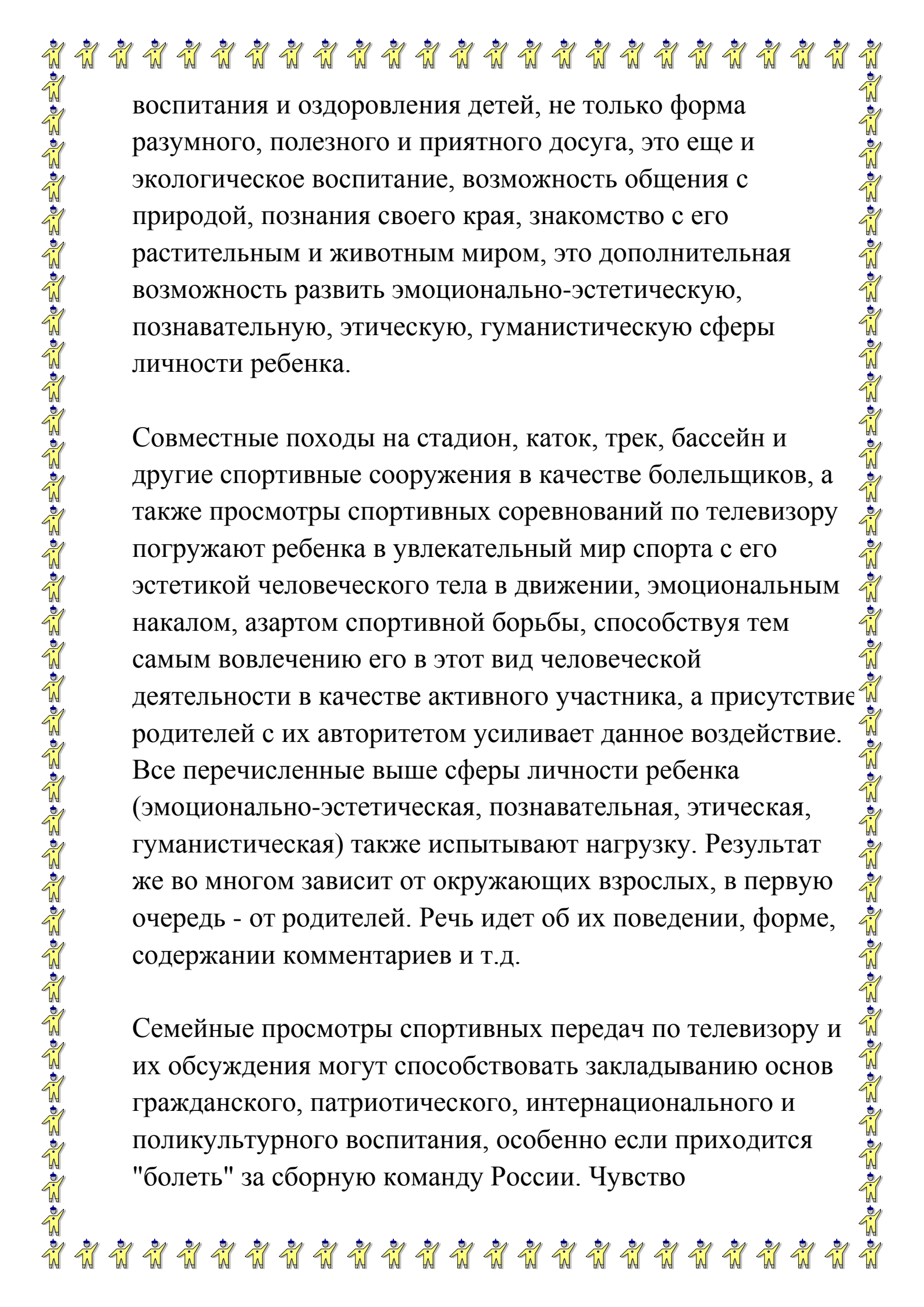


команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Академик А.С. Белкин утверждает, что общение с родителями - "главная потребность ребенка". "С ребенком необходимо играть!" Если учесть, что физические упражнения по своему характеру сильно напоминают игру (кстати, на заре теории физического воспитания всякую физкультурно-спортивную активность называли игрой), призыв академика можно перефразировать как "с ребенком надо вместе заниматься физкультурой".

Участие родителей в закаливании, 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, но и 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. Чехословацкие ученые установили, что семейная форма физического воспитания способствует как физическому развитию и укреплению здоровья детей, установлению добрых, доверительных отношений между родителями и детьми, так и улучшению отношений между самими родителями .

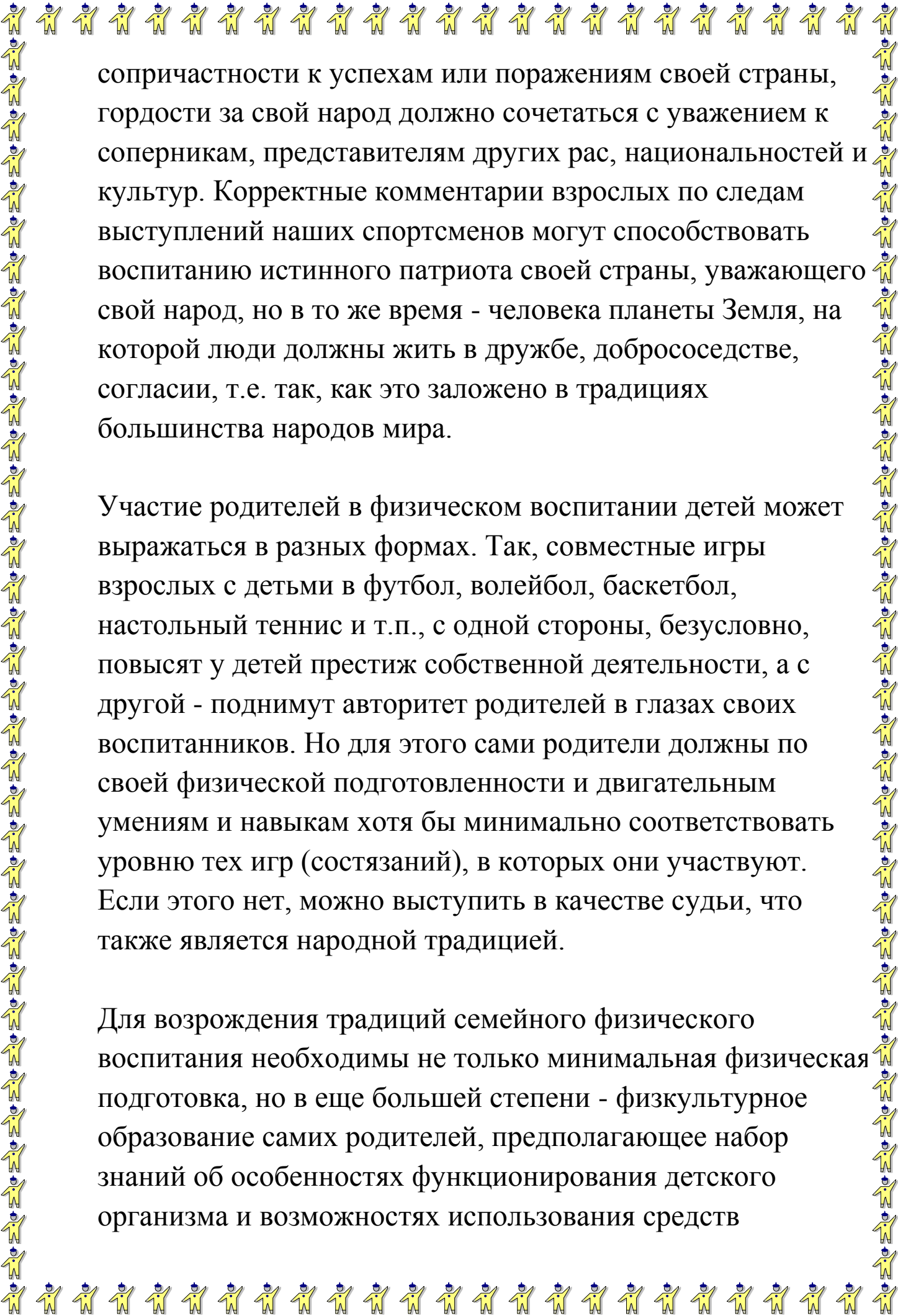
Пикники с физкультурно-спортивным уклоном - это не только способ реализации семейного физического



воспитания и оздоровления детей, не только форма разумного, полезного и приятного досуга, это еще и экологическое воспитание, возможность общения с природой, познания своего края, знакомство с его растительным и животным миром, это дополнительная возможность развить эмоционально-эстетическую, познавательную, этическую, гуманистическую сферы личности ребенка.

Совместные походы на стадион, каток, трек, бассейн и другие спортивные сооружения в качестве болельщиков, а также просмотры спортивных соревнований по телевизору погружают ребенка в увлекательный мир спорта с его эстетикой человеческого тела в движении, эмоциональным накалом, азартом спортивной борьбы, способствуя тем самым вовлечению его в этот вид человеческой деятельности в качестве активного участника, а присутствие родителей с их авторитетом усиливает данное воздействие. Все перечисленные выше сферы личности ребенка (эмоционально-эстетическая, познавательная, этическая, гуманистическая) также испытывают нагрузку. Результат же во многом зависит от окружающих взрослых, в первую очередь - от родителей. Речь идет об их поведении, форме, содержании комментариев и т.д.

Семейные просмотры спортивных передач по телевизору и их обсуждения могут способствовать закладыванию основ гражданского, патриотического, интернационального и поликультурного воспитания, особенно если приходится "болеть" за сборную команду России. Чувство



сопричастности к успехам или поражениям своей страны, гордости за свой народ должно сочетаться с уважением к соперникам, представителям других рас, национальностей и культур. Корректные комментарии взрослых по следам выступлений наших спортсменов могут способствовать воспитанию истинного патриота своей страны, уважающего свой народ, но в то же время - человека планеты Земля, на которой люди должны жить в дружбе, добрососедстве, согласии, т.е. так, как это заложено в традициях большинства народов мира.

Участие родителей в физическом воспитании детей может выражаться в разных формах. Так, совместные игры взрослых с детьми в футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и т.п., с одной стороны, безусловно, повысят у детей престиж собственной деятельности, а с другой - поднимут авторитет родителей в глазах своих воспитанников. Но для этого сами родители должны по своей физической подготовленности и двигательным умениям и навыкам хотя бы минимально соответствовать уровню тех игр (соревнований), в которых они участвуют. Если этого нет, можно выступить в качестве судьи, что также является народной традицией.

Для возрождения традиций семейного физического воспитания необходимы не только минимальная физическая подготовка, но в еще большей степени - физкультурное образование самих родителей, предполагающее набор знаний об особенностях функционирования детского организма и возможностях использования средств

физической культуры с целью рационального воздействия на него. Если у родителей не сформировался определенный минимум физкультурной образованности во время обучения в школе, вузе, если они не занимались в этом аспекте самообразованием, специалистам, работающим в дошкольных образовательных учреждениях и в школах, следовало бы оказать им помощь.

