

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ. ФОРМЫ И ВИДЫ АКТИВНОГО СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

В.М. Паршакова, старший преподаватель

К.А. Романова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

***Аннотация.** В статье рассмотрено как физическое воспитание в семье играет важную роль не только в физической подготовке ребенка, но и в воспитании. При занятиях физической культурой в кругу семьи, младшее поколение получает необходимые навыки и знания, которые больше нигде не смогут получить. Именно в семье закладывается основа характера ребенка, здесь он учится общаться, справляться с поражениями и радоваться победам. Родители должны показывать пример своим детям, в том числе и в плане физического воспитания и здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, активный отдых, спорт в семье, семейный отдых, семья.*

В настоящее время с помощью телевидения, социальных сетей, и других средств массовой информации активно пропагандируют здоровый образ жизни. Это несомненный плюс к развитию здоровой нации. Спорт стал доступным, что является большим шагом к актуализации данной темы. Спорт оказывает непосредственное влияние на формирование характера ребенка, на его дисциплинированность, умение противостоять стрессовым ситуациям. Также занятия физической культурой помогают выработать такие качества, как самостоятельность, находчивость и сосредоточенность. Конечно же поддержание здоровья является неотъемлемой частью физического воспитания.

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Именно в семье закладывается знание о правильном поведении, в том числе и физическом. Поэтому каждый родитель должен понимать, что для своего ребенка он является примером. В плане физического воспитания важно с самого детства приобщать детей к спорту. Для грамотного физического воспитания необходимо создать все условия. Во-первых, следует объяснить ребенку, для чего нужны занятия спортом, заинтересовать или замотивировать. Во-вторых, составить график тренировок. Это поможет не забывать о занятии,

тем самым у ребенка дополнительно формируется такое качество, как пунктуальность. Регулярные занятия – залог успеха. При составлении расписания необходимо учитывать мнение и возможность присутствовать на тренировке всех членов семьи. В-третьих, лучше всего чередовать виды спорта, это поможет ребенку всесторонне развиваться, тренировать разные группы мышц и улучшать навыки во всех направлениях. Чтобы у ребенка возник азарт к занятиям физической культурой необходимо его замотивировать. Самая главная награда для ребенка – это родительское слово, и, поэтому, нельзя забывать хвалить детей и вместе с ними радоваться их победам. Здоровый образ жизни предполагает организацию во всем, в том числе и в режиме дня. В грамотно составленном расписании должно учитываться следующее:

1. Режим труда и отдыха.
2. Регулярный приём пищи.
3. Отбой и подъем в определенное время каждый день.
4. Комплекс гигиенических мероприятий.
5. Достаточное пребывание на открытом воздухе при занятиях спортом, профилактические прогулки.

Утренняя гигиеническая гимнастика, пешие прогулки, активные игры – так же пример положительного физического вос-

питания в семье. Важно с детства формировать правильные привычки у детей и приобщать их к спорту.

Активный семейный отдых – это часть свободного времени, которая предполагает добровольное и совместное участие членов семьи в разнообразных видах как активной деятельности, способствующей сплочению семейного коллектива. Практически любой спорт может стать семейным. Выбор зависит только от количества членов семьи и их возраста, ну и, конечно же, от личных предпочтений. На данный момент представлено большое многообразие форм активного отдыха для всей семьи:

1. Пешие прогулки. Прогулки по парку всей семьей не только поднимут настроение, ну и улучшат самочувствие.

2. Сезонный спорт. Катание на коньках и лыжах - отличное занятие зимой, а летом можно кататься на велосипеде и роликовых коньках. Отличная альтернатива – катание на тюбингах как по воде, так и по горным склонам.

3. Бассейн. Плавание поможет расслабиться и сохранить тонус мышц. Также

важно научить ребенка важному навыку - уметь сохранять спокойствие на воде.

4. Кемпинг. Смена обстановки это всегда хорошо. Отличная идея отправиться всей семьей в поход на несколько дней.

5. Парки активного отдыха. Для активных семей предусмотрены парки, где есть все экстремальные виды спорта: катание на байдарках, сплавы, веревочные курсы, подъём на гору и т.п.

6. Групповые подвижные игры. Обычно целью данных игр является тимбилдинг, это поможет создать дружественную атмосферу в семье и раскрыть каждого участника игры, как самостоятельную личность.

Важнейшей задачей для современного общества становится укрепление физического здоровья, пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры. Развитие большой системы начинается с малого - с семьи. Стоит подавать лишь положительные примеры молодому поколению - следить за здоровьем и ответственно относиться к занятиям физической культурой.

Библиографический список

1. *Зверев И.Д.* Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учащихся, 1971. – 21 с.
2. *Ковалев Л.Н.* Спорт в семейном воспитании детей. – М.: Знание, 1999. – 328 с.
3. *Нечаева А.Б.* Семья и спорт. – М.: Наука, 1998. – 376 с.

PHYSICAL EDUCATION IN THE FAMILY. FORMS AND TYPES AN ACTIVE FAMILY HOLIDAY

E.G. Ermakova, senior lecturer

V.M. Parshakova, senior lecturer

K.A. Romanov, senior lecturer

Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

***Abstract.** Physical education in the family plays an important role not only in the physical preparation of the child, but also in upbringing. When practicing physical culture with the family, the younger generation gets the necessary skills and knowledge that they cannot get anywhere else. It is in the family that the foundation of the nature of the child is laid; here he learns to communicate, cope with defeats and enjoy victories. Parents should set an example for their children, including in terms of physical education and a healthy lifestyle.*

***Keywords:** physical education, active rest, sport in the family, family rest, family.*