МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»

БОГОРОДИЦКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Физическое воспитание школьников: роль семьи и школы

Автор-составитель: Коротких Геннадий Геннадьевич

Богородицк

2018 г.

Один из самых важных аспектов правильного формирования личности — физическое воспитание детей школьного возраста. Формирование индивидуальности детей складывается из нескольких аспектов: закладка психологического фундамента, тренировка восприятия, памяти, внимания, социальной адаптации. В детском возрасте происходит развитие личности, когда закладываются основы, которые в будущем помогут стать полноценным членом общества.

Физическое воспитание детей раннего возраста должно развивать физическую составляющую культурной личности, формировать положительные привычки, тягу к здоровому образу жизни. Для достижения этой цели есть ряд задач, к выполнению которых нужно стремиться. Это:

* развитие жизненно необходимых навыков — ходьба, бег, плавание;
* обучение спортивным основам — влияние упражнений на различные группы мышц, соблюдение техники безопасности при занятии спортом;
* формирование привычки к процедурам, закаляющим организм;
* формирование правильной осанки;
* приучение к соблюдению норм гигиены.

Физическое воспитание ребенку должно быть донесено с двух наиболее важных сторон его жизни — от семьи и от школы. Только при правильном взаимодействии этих двух институтов ребенок получит должное воспитание — как физическое, так и культурное.

## Влияние семьи на физическое воспитание ребенка

Семья — то место, где дети проводят большую часть времени, смотрят на родителей в каждом их действии и берут пример с них во всем. От того, какова [роль семьи](https://roditeliz.ru/family/rol-semi-v-vospitanii-rebenka.html) в физическом воспитании ребенка, будет зависеть дальнейшая активность. Родители закладывают фундамент физической культуры личности, который дальше будет формировать школа, а впоследствии уже и сам человек.

Пока психика ребенка гибкая, а восприимчивость к убеждениям высокая, нужно прививать положительное отношение к физической активности: упражнениям, зарядке, играм, прогулкам. Организация совместного семейного досуга с такой направленностью поможет укрепить как семейные отношения, так и здоровье всего организма.

Очень важен личный пример взрослых: ребенок сначала будет подражать на инстинктивном уровне, позже это войдет в положительную привычку.
Поскольку организм еще слабый и неокрепший, то задача родителей — разработать систему физического воспитания детей, комплекс мер по укреплению их здоровья и соблюдать нормы гигиены и технику безопасности физических процедур на должном уровне.

**Осанка** — одна из важнейших основ здорового организма. Правильная постановка позвоночника убережет от возможных заболеваний опорно-двигательной системы в будущем, поэтому очень важно следить за ребенком, когда он сидит за столом, спит. Необходимо обращать внимание детей на неправильную осанку, объясняя, насколько это важно, подавая личный пример. Для правильного положения позвоночника во время сна постель не должна быть слишком мягкой — в таком случае искривления не избежать. Лучше всего использовать ортопедический матрас. Чем больше двигательной активности у ребенка, тем меньше риск неправильной осанки.

**Питание** — в физическом воспитании детей имеет большое значение. Правильная пища для всей семьи — залог здорового организма. Сочетание нужного количества витаминов и микроэлементов будет заряжать ребенка силой для физически активных занятий.

Следует помнить, что ребенок не должен чрезмерно уставать. Задача физического воспитания детей в семье — укрепить здоровье ее младшего члена, а не лишить его сил после неподъемной нагрузки.

## Влияние школы на физическое развитие ребенка

Родители закладывают основы физвоспитания ребенка. Дальнейшее развитие он получает в школе. От того, как организован процесс организации физкультурных занятий в детском учреждении, зависит окончательное формирование у ребенка отношения к спортивным занятиям.

Самое основное — правильно организовать физическое воспитание у детей младшего школьного возраста, поскольку у них только начинает расти организм.

Упражнения должны быть сбалансированными и направлены на все группы мышц. В том числе, необходимы упражнения на тренировку реакции, ловкости, координации и ритма. Силовые упражнения должны быть распределены таким образом, чтобы у ребенка не было переутомления.

Для тренировки выносливости рекомендуется бег, плавание, ходьба. В зависимости от возраста, есть определенные дистанции и нормативы по их временному выполнению.

Физическое воспитание ребенка должно начинаться в семье. Только там закладываются основы и понимание необходимости активного отдыха, утренней зарядки, спортивных интересов, здорового питания и правильного образа жизни. Легче привить это ребенку с раннего детства и сделать привычкой, чем пытаться потом перевоспитать в зрелом возрасте. Положительный личный пример — вот с чего нужно начинать физическое воспитание детей. Спортивная семья позволит ребенку вырасти подвижным и здоровым.