

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ Physical education in the family

Н. М. Каримов, старший преподаватель

К. А. Лапшина, студент

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В этой статье рассматривается воспитание ребенка в семье, роль, которую играет это воспитание. Каково будет влияние физического воспитания? Проводя физкультуру со своими семьями, молодое поколение приобретает необходимые навыки и знания, которые они не могут получить нигде больше. Родители должны подавать пример своим детям. Это спорт и здоровый образ жизни

Ключевые слова: воспитание, семья, дети, спорт, семейный отдых.

Summary

This article discusses the upbringing of a child in the family, which role is played by such upbringing. What does physical education affect? When doing physical education with the family, the younger generation gets the necessary skills and knowledge that they will not get anywhere else. Parents should set an example for their children, this is physical education, and a healthy lifestyle

Keywords: Upbringing, family, child, physical education, family holidays.

Целью данной работы является изучение физического воспитания детей в семье и анализ его с помощью процесса роста ребенка. Воспитание детей в семье является необходимой частью родительских обязанностей. Потому что это подготовка к жизни, к работе в команде, и к школе. Родители всегда стремятся уделять максимум внимания своим детям, тем самым представляя воспитание и закаленный характер своих детей. Сам ребенок окружен заботой и любовью своих родителей. Из-за чрезмерного внимания ребенок не сможет жить самостоятельно и будет плохо адаптирован в обществе.

Самое сложное в жизни родителей – это понять характер своих детей, чтобы сформулировать правильное поведения, характер, духовное развитие и предоставить общее образование. Также необходимо наблюдать за личностью, чтобы действия по воспитанию извне были своевременными. Поскольку нет необходимости перевоспитывать, оно должно быть умеренным. Воспитание детей носит комплексный характер, это подготовка к самостоятельной жизни – такая главная задача легко решается обществом и семьей. Семья сама по себе является одним из главных социальных институтов общества, а также коллективом со своими собственными обязанностями. Со временем у ребенка также появляются свои обязанности по вхождению в систему существующих отношений, и благодаря им он изучил все нормы поведения в обществе и социокультурной среде.

Когда в атмосфере растет дружба и доверие, дети лучше воспринимают влияние образования и педагогики. Вся семья собирается вместе с помощью общих занятий, хобби, развлечений и прогулок на природе. Все это рассматривается не только как совместное время про-

вождение всей семьи, но и как укрепление физического здоровья. В связи с растущим организмом необходимо укреплять и улучшать здоровье. Физическое воспитание очень важно для семьи. В тесном кругу во многом определяется отношение детей к спорту, занятиям и инициативе. Все это является хорошим способом способствовать общению между взрослыми и детьми в различных ситуациях, возникающих в ходе совместной деятельности [2].

Примеры, здоровый образ жизни и спортивная культура прививают интерес у детей, что становится успешным физическим воспитанием в семье. Потому что, глядя на своих родителей, дети начинают учиться и заботиться о себе с 8 лет. Родители влияют на моральное и этическое развитие своих детей. Любой вид спорта имеет свои собственные правила и предписания. Каждый вид спорта требует разной физической подготовки, определенных качеств мышления и волевых усилий спортсменов. Выполнение этого качества способствует их развитию. Взрослым необходимо разобраться в комплексе упражнений утренней гимнастики, чтобы в дальнейшем обучать и прививать навыки своим детям, а также им необходимо играть в подвижные игры дома и на улице во время прогулок.

Ежедневные физические упражнения повышают иммунитет и повышают физическое развитие детей и взрослых. При соблюдении ежедневных утренних упражнений или разминок для тела здоровье улучшится, а стимуляция к занятиям возрастет. Организм разовьет способность адаптироваться к различным требованиям меняющейся окружающей среды, поэтому необходимо тренировать группы мышц ребенка и соответствующие нервные центры. Существуют различные физические упражнения. При работе с детьми необходимо поддерживать эмоциональные переживания, потому что это помогает преодолеть страх и неуверенность в себе и улучшить самочувствие. Самое главное при занятиях - не переутомлять своего ребенка. Правильная подготовка обеспечивает своевременное овладение двигательными навыками и способствует развитию гибкости, проворства и скорости. Физическое воспитание помогает формировать личность детей. Кроме того, самой необходимой частью физического воспитания является ходьба. Прогулка включает в себя выход за пределы двора. Они должны проводиться на стадионе, рядом со спортивной площадкой, всегда в хорошую погоду. Самое главное, что во время прогулки ребенок узнает что-то новое или чему-то учится, и проводит физкультуру. Взрослым необходимо использовать склонность детей к различным видам спорта [1].

Интерес к выборочным видам спорта формируется через знакомство с физическими упражнениями, которые по технологии и условиям схожи с применением различных видов спорта, таких как футбол, баскетбол и мини-футбол, все из которых закладываются с детства. Для ребенка это самое главное. Вникая в мельчайшие детали любого вида спорта, убедитесь, что его интересы поддерживаются родителями. Физическое воспитание в семье требует знаний и терпения взрослых, а также постоянного участия в воспитании детей. Эта форма семейного воспитания представляет собой образовательный комплекс из различных спортивных мероприятий. Также нельзя пропустить закаливание в семье, которое имеет большое значение для укрепления здоровья и противостояния инфекции. Закаливание включает в себя тренировку терморегуляторных устройств для выработки защитной реакции, тем самым снижая чувствительность организма к внешним раздражающим средам. Благодаря упрочнению повышается устойчивость к различным погодным факторам, таким как жара и холод. Это оказывает негативное влияние на здоровье организма. Каждый вид закаливания оказывает общее благотворное воздействие на организм человека, улучшая деятельность всех органов и систем. Сам процесс специфичен, поскольку холодная процедура повышает

устойчивость к экстремальному холоду и воздействию высоких температур. В процессе отверждения используются вода и солнце [5].

В каждом виде спорта и методе укрепления здоровья объектом труда является сам спортсмен. Спортсмен работает над собой, чтобы улучшить свое здоровье и состояние системы организма. Вся спортивная жизнь влияет на процесс формирования воли и способствует дальнейшему прогрессу и развитию спорта. Мы часто сталкиваемся с реальными проявлениями воли на арене и на финишной прямой. Сам по себе спорт не только развивает мышцы, но и закаляет дух. Воля проявляется в сознательных действиях и развивается больше. Эти действия направлены на получение лучших результатов и достижение целей. Все тренировки и соревнования включают в себя всевозможные развлечения, которые необходимо преодолевать. Различные проблемы практики спортсменов привлекли пристальное внимание тренеров [3].

Существуют внешние и внутренние препятствия. Внешними могут быть: тактика, условия, навыки выполнения упражнений. Внутри находятся изменения в различных системах организма спортсмена. Существует также сезонный вид спорта. Зимой можно покататься на коньках и лыжах, а летом – на роликах или велосипеде. Самое главное, что вы можете учиться у них с 4-летнего возраста. Существует хорошая альтернатива тюбингу в воде или на заснеженных склонах зимой. Методы физического воспитания должны систематически и правильно применяться в соответствии с возрастом. Только таким образом можно в полной мере продемонстрировать их дальнейшие характеристики. Только когда игроки могут это делать, они закрепляются и со временем приобретают хорошую привычку к самостоятельному физическому воспитанию, а в будущем - крепкую дружбу со спортом.

Чем младше ребенок, тем менее он независим и, конечно, нуждается в большей опеке. Для детей старшего возраста регулярный родительский уход не требуется. Развивайте независимость и инициативу детей, но не забывайте о разумном родительском контроле! Если физическое воспитание проводится правильно, это поможет воспитать детей сильными, холодостойкими, укрепит их силу, а также будет способствовать формированию положительных моральных качеств.

Семейное физическое воспитание, умение воспитывать сострадание, желание искать спасения в трудных ситуациях не оставляет места для безразличия, холодности и эгоизма. Интерес к занятиям спортом, счастье, получаемое от них, формирует у детей потребность в регулярных занятиях спортом и физкультурой, которая обычно существует вечно [4].

Библиографический список

1. *Вавилова Е. Н.* Укрепление здоровья детей. М.: Просвещение, 1986.
2. *Столбов. В. В.* История Физической культуры и спорта. М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. *Нечаева А. Б.* Семья и спорт. М.: Наука, 1998. 156 с.
4. *Чимаров В. М.* Основы здоровья детей. М.: Издательство имени Ибн Сины, 1993. 78 с.
5. *Азарова А. В.* Организационно-педагогические условия эффективной реализации задач физического воспитания в системе «семья – школа» // Вестник спортивной науки. 2019. С. 22-25.