

**Першин Александр Андреевич**

магистрант

**Завьялова Ольга Борисовна**

канд. пед. наук, доцент, доцент

Департамент спортивных единоборств

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный

педагогический университет им. В.П. Астафьева»

г. Красноярск, Красноярский край

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО БЫТА**

***Аннотация:** в статье рассматривается формирование здорового образа жизни у детей школьного возраста посредством взаимодействия социальной системы «семья-школа». Определяются ключевые направления, способствующие благоприятному развитию физических качеств ребенка в условиях семейного быта, а также предпочтительные формы и виды деятельности, по мнению родителей, на базе одного из общеобразовательных учреждений Красноярского края.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, школьное физическое воспитание, физическое воспитание в семье, здоровый образ жизни.*

*Ничто не действует в младых душах детских  
сильнее всеобщей власти примера,  
а между всеми другими примерами  
ничей другой в них не впечатлевается  
глубже и тверже примера родителей.*

*Н.И. Новиков (1744–1818)*

Формирование здорового образа жизни ребенка, задача, несомненно, сложная и решать её нужно с помощью разных методов и форм. Так, формированием здорового образа жизни и физическим воспитанием ребенка должно заниматься не только образовательное учреждение, но и, конечно же, семья. Об-

известно, что успешная воспитательная деятельность семьи зависит от уровня теоретических знаний родителей, их педагогических умений. В современном обществе основной груз по всем уровням просвещения родителей, по-прежнему, лежит на общеобразовательных учреждениях [1].

Несмотря на то, что в последнее время в нашей стране прослеживается положительная динамика уровня основных показателей развития физической культуры и спорта, существует проблема, которая заключается в недостаточном привлечении населения, в том числе детей и подростков, к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Выражение ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни) понятие устаревшее, но мы часто не понимаем, как важны привычки здорового образа жизни для разностороннего развития детей: психического, умственного, физического. Нынешние взрослые люди могли бы избежать многих проблем, если бы с детства их родители занимались закаливанием и оздоровлением своих детей, прививали любовь к активности и правильному питанию. Ведь дети, в первую очередь ориентируются на пример, который им подают старшие, особенно члены семьи [2].

Грамотно организованные условия семейного быта – залог благоприятного физического развития ребенка. Ключевым направлением в работе по развитию ребенка должно быть создание гигиенически нормальных условий быта, соблюдение правил личной гигиены всей семьей, а не отдельными её членами. Сюда мы можем отнести: режим ребенка (разумное распределение времени в течение суток для приема пищи, бодрствования и сна), и гигиенические требования внешнего быта (проветривание помещений, чистота и исправность помещений с инвентарем для игр).

Несмотря на создание всех внешних условий для благоприятного физического развития ребенка, необходимо обратить внимание на закаливание и совершенствование двигательной активности.

Процесс привыкания детского организма к закалывающим процедурам является очень долгим. Нелёгкая задача стоит перед родителями: без вреда для здоровья ребенка приспособить его к меняющимся условиям внешней среды

(тепло-холодно). Пешеходные прогулки и туристические походы являются одной из форм активного отдыха. Благодаря ним формируется чувство коллективизма, ответственности, взаимопомощи.

Нами с целью изучения проблем, связанных с оптимизацией физического воспитания подрастающего поколения в условиях современных образовательных учреждений и семейного быта было проведено анкетирование «Физическое воспитание ребенка в условиях семейного быта», которое проводилось на базе МБОУ Лицей №103 «Гармония» в г. Железногорске Красноярского края. В анкетировании приняло участие 25 респондентов.

Так, в МБОУ Лицей №103 «Гармония» наиболее предпочтительными формами и видами деятельности, по мнению родителей, являются «подвижные игры во дворе» – 30% и «прогулки» – 21%. В основном (36%) родители нерегулярно уделяют внимание физическому воспитанию своего ребенка. Основной причиной, препятствующей должному вниманию физвоспитанию ребенка, является недостаток свободного времени у родителей – таково пояснение 77% респондентов.

Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на уроках и во внеурочное время. Такие знания необходимы для соблюдения преемственности и обеспечения единой педагогической линии в предъявлении требований к ребенку. Ведь в комплексе воспитательных мероприятий каждый элемент должен четко выполнять свои функции. В другом случае система не сработает. Между семьей и школой должна быть создана атмосфера деловых, товарищеских отношений. В них недопустим менторский тон. Ведь речь идет об объединении усилий в решении одной задачи. Вместе с тем следует учитывать условия, возможности семьи и школы [3].

В МБОУ Лицей №103 «Гармония» средний возраст родителей обучающихся начальной школы 30–40 лет, в основном семьи являются полными и состоят из 3–5 членов семьи. Практически все родители имеют высшее образование, за редким исключением. Половина респондентов относится к категории

государственных служащих, а другая половина к категории инженерно-технических работников. Состояние здоровья и физическую подготовленность своего ребенка родители оценивают как «практически здоров» или имеет «среднее состояние здоровья и физической подготовленности». Отвечая на вопрос о примерном количестве случаев заболевания ребенка в течение учебного года 44% респондентов выбрали вариант «1–2 раза». 68% родителей считают, что их ребенок получает достаточный объем двигательной активности на уроках физической культуры.



Рис. 1. Состояние здоровья

Если мы говорим о двигательных действиях на уроках физической культуры, опираясь на вышесказанное, можем говорить о том, что этому преимущественно учит школа. 64% респондентов считают, что администрация и педагогический коллектив Лицея достаточно уделяет внимания физической культуре и спорту в школе.

Но оздоровительное влияние на организм, формирование осанки и воспитание полезных привычек все же должна учить и учит семья. Практически все респонденты оценили состояние своего здоровья как «удовлетворительное» – 64%, и только 28% – считают себя здоровыми. Наиболее значимым фактором в укреплении здоровья ребенка является экология, – так ответили 30% родителей. Уровень собственной физической подготовленности 56% опрошенных родителей считают удовлетворительным, 36% при этом, не ощущают дефицит двига-

тельной активности. Весьма радует, что 88% родителей прежде занимались спортивной и физкультурной деятельностью.

Если семья регулярно занимается физической культурой, соблюдает режим, правила гигиены и закаливания, то ребенок, глядя на членов семьи, так же будет делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Но важно знать и следить за правильным распределением нагрузки на опорно-двигательный аппарат детей, так как нарушение осанки – частый спутник многих хронических заболеваний. Дефекты осанки отрицательно сказываются на деятельности сердца, желудка, печени, почек.

Для физкультурной деятельности важно наличие условий. Одним из них является спортивный инвентарь в домашних условиях – 84% респондентов отметили наличие такового. Самой популярной формой занятий физическими упражнениями с ребенком в условиях семейного быта является зарядка (15%) и езда на велосипеде (14%). По мнению 29% родителей, наиболее способствует формированию интереса детей к регулярным физическим упражнениям личный пример членов семьи.

Помощь родителей в школьном и внешкольном физическом совершенствовании своего ребенка отражается, прежде всего, в участии в различных спортивно-массовых мероприятиях. Родительские комитеты в школах привлекают родителей к проведению оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, решению организационных вопросов постановки физического воспитания детей в летнее время в городских и загородных лагерях, выпуску стенных газет, в которых среди других материалов освещается опыт семейного физического воспитания. По мнению 33% родителей увеличение числа и продолжительности спортивно-массовых мероприятий позволит оптимизировать процесс физического воспитания в школе. 28% респондентов хотели бы оптимизации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе, организации систематических занятий и 24% хотели бы увеличить количество туристских походов и поездок.

Подводя итоги исследования можно сделать вывод: родители не очень высоко оценивают уровень собственного здоровья, осознают всю важность, в то же время уделяют недостаточно внимания физическому воспитанию своего ребенка, в основном, из-за дефицита свободного времени; при этом они, в целом, удовлетворены объемом двигательной активности детей, организованной образовательным учреждением, но хотели бы увеличить количество туристских походов и поездок. Между семьей и школой должна быть создана атмосфера деловых, товарищеских отношений, физическое воспитание подрастающего поколения должно быть общей задачей всех взрослых.

Функции семьи в организации физического воспитания ребенка можно обобщить таким образом:

- 1) создание необходимых условий внешнего быта;
- 2) контроль и соблюдение режима дня, личной гигиены, закаливание ребенка и выполнение утренней зарядки;
- 3) участие семьи в спортивно-массовых мероприятиях учебного и городского характера;
- 4) самостоятельная организация спортивных игр и мероприятий по месту проживания.

### ***Список литературы***

1. Ким Т.К. Научные основы физического воспитания в системе «семья-школа»: Монография. – Доп. и перераб. – М.: МПГУ, 2016. – 494 с.
2. Лигута В.Ф. Отношение родителей к физической культуре, здоровому образу жизни и физическому воспитанию детей // Вестник ТГПУ. – 2016. – №12 (177). – С. 33–37.
3. Устинова Г.Н. Взаимодействие семьи и школы в вопросах сохранения здоровья школьников // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – №4 (8). – С. 76–80.