

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

Мамбетова Милена Артуровна

**студент, химическая технология, Астраханский государственный
технический университет, РФ, г. Астрахань**

Куралева Ольга Олеговна

**кандидат наук, доцент, физическое воспитание, Астраханский
государственный технический университет, РФ, г. Астрахань**

В настоящее время пропагандирует здоровый образ жизни, и это, конечно, является большим плюсом к развитию здоровой нации. Спорт оказывает большое влияние на формирование характера человека, на его дисциплинированность, умению противостоять стрессовым ситуациям. Выработать такие качества, как самостоятельность, находчивость, сосредоточенность также помогают занятия физической культурой. Поддержание здоровья является неотъемлемой частью физического воспитания. Понятие «Физическое воспитание» входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что, так же как и воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательных образовательных задач, характеризуются всеми общими признаками педагогического процесса. Отличительные особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что этот процесс направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья - это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Все члены семьи должны соблюдать правила, от которых зависит их здоровье. Главное в занятиях физической культурой, спортом - это систематичность и регулярность. Занятия должны стать частью повседневной жизни и быта каждой семьи. Физическое воспитание является основой для развития личности ребенка в семье. Воспитание здорового ребенка - одна из самых важных проблем семьи. Воспитательная роль семьи велика. На родителей возлагается ответственность в связи с возрастными требованиями к формированию личности ребенка. Родители должны находить время для занятия с детьми, вникать в их интересы, помогать им советом. Роль семьи очень важна и в физическом развитии детей, потому что именно в семье закладываются физические качества людей, основы их здоровья. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и

инициативу. Всем известно, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей. Занятия, которые проводятся на свежем воздухе, закаливают организм, что является плюсом для развития крепкого организма. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни. Родителям необходимо систематически заниматься физической культурой с детьми, помогать им приобрести двигательный опыт, развивать ловкость, быстроту, силу, вырабатывать смелость. Семейная физкультура означает не только оздоровление, повышение физической и умственной работоспособности, физическое совершенствование, но и сплочение семьи, воспитание детей.

Физкультура и спорт необходимы для жизни любого человека, так как они оказывают огромное влияние не только на физическое состояние, но и на душевное и эмоциональное состояние организма. Семейные занятия физической культурой сохраняют целостность семьи, поддерживают в ней спокойствие. Физическое воспитание является основой для развития личности в семье. Средства физического воспитания должны применяться систематически и правильно. Правильное физическое воспитание в семье способствует формированию нравственности, выносливости, коллективизма, формированию положительных моральных качеств, требовательности к себе, а также укреплению воли.