

Спорт для человека – это по-настоящему любимое дело, которое много значит для него. Поэтому общая самооценка спортсмена обычно формируется из своих спортивных возможностей, результатов и перспектив. Когда человек добивается своих целей в спорте, он начинает с уважением относиться к себе, начинает себя любить. Из этого следует, что, высоко оценив себя как спортсмена, он переносит эту оценку и на свою личность как на члена общества.

Спорт способствует тому, что поведение и общение человека расширяются, становятся богаче. Совершенствуемое в ходе занятий спортом умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизнедеятельности.

Наверное, когда спорт и вся спортивная деятельность в целом не рассматриваются как самое важное в жизни, тогда и возникают воля, самосовершенствование, способы общения, подобающее поведение, объективная самооценка и многое другое.

Список литературы:

1. Паначев В.Д. Спорт в системе физической культуры общества: учеб.пособие. – Пермь: Изд-во ПГТУ, 2013. – С.128-212.
2. Захарова Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя [Электронный ресурс]. – 2010. – №25. – С. 65-89. – Режим доступа: <http://works.tarefer.ru/90/100007/index.html>.
3. Григорович Е.С., Романов К.Ю. Физическая культура: учеб .пособие/ Е.С. Григорович, В.А. Переверзев– 3-е изд.– Минск : Высшая школа, 2011. – 352 с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: учеб. пособие. – СПб.: Мастера психологии, 2012 –159 с.
5. Матвеев Л.П. Влияние спорта на формирование воли. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 318с.

Новикова Христина Викторовна

ст. преподаватель кафедры физической культуры

ФГБОУ ВПО «Орловский государственный институт экономики и торговли»

e-mail: alexeydolzhirov90@mail.ru

Якушева Марина Дмитриевна

студентка 2 курса факультета информационных технологий и системного анализа

ФГБОУ ВПО «Орловский государственный институт экономики и торговли»

e-mail: marina-jaku@rambler.ru

УКД 316.612

Новикова Х.В., Борзенкова Д.И.

РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА

В статье рассматривается вопрос о правильном физическом воспитании ребенка. Этому следует уделять повышенное внимание, так как здоровье является основой счастья, а все родители желают видеть своих детей счастливыми и здоровыми. Авторы приходят к выводу, что от родителей во многом зависит, насколько их ребенок будет развит физически. Очень важно уделять необходимое количество внимания досугу ребенка, в который должны обязательно входить мероприятия спортивно-развлекательного характера. Важно поддерживать интерес ребенка к выбранному виду спорта, разделять его энтузиазм и радоваться его достижениям.

Ключевые слова: правильный режим дня, процедуры закаливания, утренняя гимнастика, режим питания, двигательная активность.

В деле воспитания положительного отношения к физической культуре очень велика роль семьи. Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое и бережное отношение к их здоровью в семье. Следует стремиться к четкому распорядку жизни и деятельности детей. Для этого следует установить правильный двигательный режим,

под которым понимают целесообразное чередование двигательной активности и отдыха детей с учетом возраста, состояния здоровья, особенностей быта семьи и возможностей домашней обстановки.

С раннего детства необходимо уделять много времени правильному развитию движения у детей. Необходимо побуждать ребенка к самостоятельным, свободным движениям. Те дети, которые недостаточно упражняются в движениях, остаются неловкими. Им тяжело общаться со сверстниками, более развитыми и активными физически. Нехватка двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье ребенка.

Именно в детском возрасте необходимо развивать основные двигательные умения и навыки, так как с возрастом этого становится достичь гораздо труднее.

Чтобы правильно организовать физическое воспитание детей, необходимо ежедневно заниматься с ребенком утренней гимнастикой, закаляться, гулять, играть в подвижные игры. Здесь следует помнить, что упражнения, предназначенные для взрослых, могут совсем не подойти для ребенка, быть для него слишком сложными и оказывать на него отрицательное действие, утомлять. Например, сильные наклоны туловища в стороны, вниз и назад, упражнения в упоре у стола и стула неблагоприятно воздействуют на зрение.

Утренние упражнения для детей дошкольного возраста должны быть простыми, доступными и интересными. Рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на открытом воздухе (в саду, на балконе или во дворе).

В утреннюю гимнастику рекомендуется включать следующие базовые упражнения:

- 1) подтягивание;
- 2) ходьба;
- 3) упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса;
- 4) упражнения для мышц туловища и живота;
- 5) упражнения для мышц ног;
- 6) дыхательные упражнения;
- 7) силовые упражнения;
- 8) упражнения общего воздействия с участием рук и ног;
- 9) упражнения на расслабление.

Одной из важных составляющих физического воспитания ребенка является правильно составленный рацион питания.

Существуют 10 правил детского питания (табл. 1) [5].

Различные упражнения оказывают всестороннее воздействие на растущий организм. Например, катание на лыжах, лазание по канату, езда на велосипеде или самокате оказывают положительное влияние на опорно-двигательный аппарат, улучшают его гибкость.

Развитию быстроты двигательных реакций способствуют упражнения со скакалкой, с мячом и обручем, метание предметов в цель. Чтобы развить ловкость и выносливость, необходимо кататься на велосипеде, лыжах, санках. Для развития координации и равновесия следует кататься на велосипеде, заниматься ходьбой по палке или шнуру. Чтобы хорошо развить мышцы плечевого пояса, следует уделять внимания занятиям с обручем, поворотам, приседаниям и т.д.

Для хорошей осанки ребенку следует делать упражнения с гимнастической палкой, детским эспандером или другими предметами.

Большое внимание родители должны уделять вопросам здорового быта, под которым понимают все, что окружает ребенка (режим дня, чистота дома и самого ребенка, прогулки, закаливание и т.д.). С самого детства следует прививать ребенку аккуратность. Необходимо обучить ребенка элементарным правилам гигиены: мытье рук перед едой, два раза в день чистить зубы, перед сном купаться и т.д. Родители должны своим поведением быть примером для детей. Если кто-то из родителей садится за стол, не помыв руки, то не стоит требовать от ребенка, чтобы он их мыл.

Чистота дома – одна из важных составляющих здоровья малыша. Строгим правилом

должны являться регулярная уборка пыли, мытье пола, окон, дверей; уход за одеждой и обувью. Если ребенок растет в семье, в которой соблюдаются эти элементарные правила, то он с детства приучается к аккуратности и чистоте.

Таблица 1 – Десять правил детского питания

Правило	Характеристика
1. Режим питания	Для детей не следует соблюдать строгий режим питания, так как кормление в строго определенное время не всегда будет впрок. Если у ребенка нет чувства голода, то кормление, наоборот, навредит и приведет к перееданию.
2. Болезни	Есть мнение, что при болезни еда дает дополнительную энергию организму для восстановления сил и ускоренного выздоровления. Однако принудительное кормление в лечебных целях наносит ребенку вред. Наиболее желательным для ребенка являются горячие напитки (чай с медом, теплый морс и т.д.)
3. Ненасилие	Иногда кормление ребенка сопровождается уговорами или даже приказами. Этого не следует делать, так как, возможно, в данный момент организму ребенка просто не нужна еда.
4. Фрукты	Фрукты очень полезны для растущего организма и их можно есть практически в неограниченном количестве. Однако если ребенок отказывается, то его не следует принуждать.
5. Свобода в повседневном питании	В ежедневном рационе питания лучше, когда ребенок имеет свободу выбора продуктов питания. Взрослым лишь стоит направлять ребенка в правильном сочетании продуктов питания.
6. Белковая пища	Пищу, содержащую белки, надо давать ребенку 1–2 раза в день по желанию. Здесь следует учитывать, что избыток, как и недостаток белков, может привести к неприятным последствиям.
7. Молочная продукция	Для растущего организма очень важно молоко, йогурт, кефир, простокваша и т.д. Они оказывают благоприятное воздействие на весь организм.
8. Сладости	Сладости необходимы детскому организму. Их следует давать за полчаса – час до еды, а не после приема пищи, как это обычно делают. Предпочтительнее использовать сладости природного происхождения (мед, сухофрукты и т.д.)
9. Вода	Количество воды, необходимое организму, ребенок определяет для себя сам. Желательно приучить ребенка пить по половине стакана воды утром, за полчаса до еды, вечером и перед сном.
10. Подвижные игры	Так как дети почти никогда не переедают (в отличие от взрослых), то не стоит запрещать им после еды играть, бегать. Поэтому подвижность после приема пищи не приносит никакого вреда здоровью.

Также важной составляющей физического здоровья ребенка является гимнастика, закаливание, игры на свежем воздухе. Родителям необходимо составить на отдельном листе режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений в зависимости от возраста ребенка.

Прогулки на свежем воздухе очень полезны для растущего организма. Они помогают закалять организм, повышают аппетит, улучшают сон и умственную работоспособность, благоприятно сказываются на нервной системе. Прогулкам следует уделять в среднем 3 – 4 часа в день, а в выходные и каникулы значительно больше.

Основными средствами закаливания являются вода, солнце и воздух.

Правила, которые необходимо соблюдать при закаливании [8]:

1. Психологический настрой (формирование желания укреплять свой организм).
2. Систематичность (проведение процедур закаливания без пропусков и в течение длительного периода времени).
3. Следует постепенно переходить к более низкой температуре воды, увеличивать время влияния солнечных ванн, воды, воздуха и т.д.
4. Необходимо помнить, что каждый организм индивидуален и по-разному реагирует на процедуры закаливания. Поэтому надо учитывать все эти особенности организма.
5. Процесс закаливания должен быть организован так, чтобы ребенок получал удовольствие от процедур и понимал их необходимость.

6. Следует сочетать различные средства закаливания: солнце, воду, воздух, двигательные упражнения.

7. Также важно учитывать особенности климата региона.

Одним из наиболее простых и эффективных средств закаливания является ходьба босиком. Это не только укрепляет здоровье, но и способствует предупреждению развития плоскостопия; укрепляет мышцы, поддерживающие поперечный и продольный свод стопы.

Одной из распространенных процедур закаливания является купание в открытых водоемах. Оно очень полезно, так как одновременно на организм ребенка оказывают влияние солнце, вода и воздух. Купание следует осуществлять строго в отведенных для этого водоемах. Родители должны «провести инструктаж детей» перед купанием. Объяснить им, что в воду можно заходить только по разрешению старших. Нельзя нырять в глубоких местах, баловаться в воде.

Обычно купание осуществляется вместе с принятием солнечных ванн.

Солнечные ванны повышают защитные функции кожи, убивают на ней болезнетворных микробов, положительно воздействуют на состав крови.

Под влиянием солнца в организме активизируются витамины А, С, Е, D. Витамин D способствует предупреждению заболевания детей рахитом. Однако не следует принимать солнечные ванны после еды и при болезненном состоянии организма, так как это может вызвать тошноту, рвоту, головокружение, слабость и т.д.

Наиболее предпочтительным временем для купания и загораживания является время с 8 до 11 часов и с 17 до 19 часов.

Важной составляющей физического здоровья ребенка является сон. Хроническое недосыпание приводит к слабости, нервозности, переутомлению, ослабляет иммунитет, задерживает физическое развитие. Для того чтобы у ребенка был здоровый сон, его следует приучать ложиться и вставать в одно и то же время.

От родителей во многом зависит, насколько их ребенок будет развит физически. Очень важно уделять необходимое внимание досугу ребенка, в который должны обязательно входить мероприятия спортивно-развлекательного характера. Важно поддерживать интерес ребенка к выбранному виду спорта, разделять его энтузиазм и радоваться его достижениям.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 432 с.
2. Холостова Е.И., Климантова Г.И. Энциклопедия социальных практик поддержки семьи и детства в Российской Федерации – М.: Дашков и Ко, 2014. – 752 с.
3. Григорович Е.С. Физическая культура: учебное пособие / К.Ю. Романов; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. – 3-е изд., доп. и перераб. – Минск : Высшая школа, 2011. – 352 с.
4. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013. – 60 с.
5. Правильное питание для детей: особенности, правила, связь питания и интеллекта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://properdiet.ru/osnovy_pitanija/pravilnoe_pitanija_dlja_detejj.
6. Роль семьи в физическом воспитании ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://alenska5.ucoz.ru/publ/vospitateli/vospitateli/rol_semi_v_fizicheskom_vospitanii_rebenka/13-1-0-13.
7. Роль семьи в физическом воспитании ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kirov.spb.ru/dou/48/index.php?catid=13:2012-11-29-18-17-38&id=20:2012-11-29-18-19-04&Itemid=13&limitstart=3&option=com_content&view=article.

Новикова Христина Викторовна

ст. преподаватель кафедры физической культуры

ФГБОУ ВПО «Орловский государственный институт экономики и торговли»

e-mail: alexeydolzhikov90@mail.ru

Борзенкова Дарья Ивановна

студентка 4 курса факультета экономики и управления

ФГБОУ ВПО «Орловский государственный институт экономики и торговли»

e-mail: fjfl2012@yandex.ru