

ОРГАНИЗАЦИЯ СОВМЕСТНОГО ДОСУГА В СЕМЬЕ, НАПРАВЛЕННОГО НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

*Степанова Татьяна Михайловна,
учитель физической культуры*

Аннотация

Автор раскрывает важность личного примера родителей при организации досуга в семье, направленного на физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья.

Семья — это уникальное пространство, где формируются отношения между близкими людьми. Совместный досуг играет важную роль в укреплении этих отношений, создании атмосферы доверия и взаимопонимания. Когда члены семьи проводят время вместе, они учатся лучше понимать друг друга, делиться своими мыслями и чувствами, а также находить общие интересы.

Организация совместного досуга в семье, направленного на физическое воспитание, является важным аспектом формирования здорового образа жизни.

Почему важен совместный досуг?

1. Личный пример родителей. Дети учатся на примере взрослых, поэтому важно, чтобы родители показывали своим примером, что физическая активность является неотъемлемой частью жизни. Совместные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде или роликах — все это может стать отличным примером для детей.
2. Здоровый образ жизни. Совместные прогулки, катания на лыжах, коньках, санках, подвижные игры — всё это способствует укреплению здоровья и развитию физических качеств. Регулярные занятия физической культурой помогут детям приобрести двигательный опыт, развить ловкость, быстроту, динамическую силу и смелость.
3. Совместные физкультурные занятия. Регулярные занятия физической культурой от 2 до 6 раз в неделю помогут детям приобрести двигательный опыт, развить ловкость, быстроту, динамическую силу и смелость. Можно выбрать то, что нравится всем членам семьи: танцы, йогу, аэробику или просто зарядку под музыку.
4. Утренняя гимнастика (зарядка). Утренняя гигиеническая гимнастика способствует активизации деятельности внутренних органов и улучшению кровообращения. Можно сделать зарядку веселой и интересной, включив музыку или выполняя упражнения под видеоуроки.
5. Закаливающие процедуры. Обтирание, массаж, обливание — всё это поможет укрепить иммунитет и повысить устойчивость к простудным заболеваниям. Однако перед началом закаливания лучше проконсультироваться с врачом.
6. Игры и соревнования. Устраивайте семейные соревнования по бегу, прыжкам, подтягиваниям или другим упражнениям. Это поможет разнообразить досуг и сделает занятия более увлекательными.
7. Отдых на природе. Прогулки в парке, поездки на пикник или отдых на море — всё это способствует укреплению здоровья и развитию физических качеств. Главное — не забывать о безопасности и соблюдать правила поведения на природе.
8. Чтение книг и просмотр фильмов о спорте. Обсуждайте с детьми книги и фильмы о спорте, узнавайте их мнение, делитесь своими впечатлениями. Это поможет расширить кругозор и узнать что-то новое.

Важно помнить, что совместные занятия физической культурой должны быть интересными и доступными для всех членов семьи. Главное — получать удовольствие от процесса и укреплять здоровье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Давронов И. Э., Кулдашева З. Х. Физическое воспитание детей в семье// Вестник культуры, 2017, №2 (38), с. 86–89.
2. Емельянова М. От существования к сотрудничеству и партнерству. // Дош. воспитание. - 2009. - №7. - С. 118-122.
3. Колосов Г. Н. Роль и важность физического воспитания в семье// Вопросы педагогики, 2022, №1–2, с. 168–171.