

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СІМ'І

Сніжко Ю. А.

*викладач кафедри фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Тхорева І. В.

*магістр фізичної культури
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Фізичне виховання є важливою частиною розвитку здорових сімейних відносин. Спільні заняття фізичною культурою і спортом зміцнюють зв'язок між членами родини, виховують довіру. Фізичне виховання і спорт – сфера, що допомагає зменшити дефіцит спілкування між членами сім'ї, прищеплює їм любов до здорового способу життя.

Ні для кого не є секретом, що спільна діяльність і спільні інтереси згуртовують родину, покращують родинні відносини. Коли ж спільна діяльність (найчастіше сімейне дозвілля) супроводжується позитивними емоціями та фізичним навантаженням, то це суттєво збільшує її користь.

Дуже значну, але часто недооцінену роль у стабілізації і гармонізації сім'ї відіграють фізичне виховання і спорт [1, с. 184].

Фізична культура в сім'ї передбачає зміцнення здоров'я та сил і фізичний розвиток дитини. Таке виховання повинно бути першочерговим, тому, що пріоритет здоров'я є найвищим. У сім'ї фізичне виховання дітей забезпечують, сприяючи здоровому способу життя, правильно організуючи розпорядок дня, займаючись спортом, загартовуючи організм дитини. Добирання методів залежить від педагогічної культури родини, її уявлення про цінності, розуміння мети виховання, ролі батьків у становленні особистості дитини, стилю взаємин у сім'ї та ін.

В основі багатьох конфліктів – дратівливість, хронічна втома, пасивність. Поганий фізичний стан людини суттєво впливає на її настрій, емоції і поведінку. Наприклад, нині, коли жінці досить важко поєднувати роботу з домашніми справами, її психіка нерідко страждає від перевантажень. Людина, яка систематично займається спортом і виконує фізичні вправи, значно краще контролює свій психологічний стан і більш підготовлена до психічних і фізичних перевантажень.

Нерідко діти відчують дефіцит спілкування з батьками. Фізкультура і спорт – та сфера, у якій,

по-перше, цей дефіцит зменшується;

по-друге, саме тут батьки (особливо тато, традиційний авторитет якого в сучасній сім'ї суттєво похитнувся) є прикладами для дитини.

Долучивши дитину до світу фізичної культури і гармонії, батьки прищеплюють їй любов до здорового способу життя, виховують високі морально-вольові якості, створюють відразу до нікотину, алкоголю та інших шкідливих звичок, зміцнюють здоров'я.

Прогулянка у швидкому темпі або заняття бігом на стадіоні чи в парку, походи, лижний спорт, активний відпочинок на природі, спільні ігри – запорука веселого і здорового сімейного дозвілля. Емоційний заряд, отриманий від спільних занять фізкультурою і спортом, завжди позитивно впливає на працездатність, духовне і фізичне здоров'я людини. Спільне спортивне дозвілля значною мірою знімає проблему розподілу домашніх справ. Сім'я ніби перетворюється в один єдиний організм, принцип якого – «разом працювати і разом відпочивати» [4, с. 224].

Культура сімейна і фізична – нероздільна діалектична єдність. Культура фізична – складова частина сімейної культури. Пронизуючи собою всі сфери сімейно-шлюбних стосунків, фізична культура і спорт піднімають їх на вищий рівень. Це глибокий зв'язок двох напрямків загальнолюдської культури, який сприяє комплексному вирішенню завдань щодо укріплення родинних відносин і формування гармонійно розвинутої, активної особистості, яка поєднує в собі духовне багатство і фізичну досконалість.

Педагоги і лікарі неодноразово підкреслювали провідне значення позитивних емоцій у вихованні здорового підростаючого покоління. Дитині необхідні умови для захоплюючої емоційно-насиченої діяльності. Виховання здорових дітей вимагає від батьків управління своїми емоціями, самообмеження, відчуття міри.

Між членами сім'ї повинні бути доброзичливі відносини. Скандали, суперечки, різкість у зверненні старших один до одного, навіть просто відсутність такту травмують нервову систему дитини, ведуть до неврівноваженості, дратівливості, нервовості.

Для повноцінного розвитку дитини необхідно вже в шкільному віці навчити її працювати і активно відпочивати, займаючись фізичною культурою і спортом. Коли дитина буде працювати і відпочивати разом з батьками, вона відчує, що це весело, відчує позитивне емоційне забарвлення, у неї буде збільшуватися працездатність і покращуватися настрій [3, с. 69].

Виховати дитину здоровою – це означає з самого раннього дитинства навчити її вести здоровий спосіб життя. Його основні компоненти:

раціональний режим, систематичні фізкультурні заняття, використання ефективної системи гартування, правильне харчування, сприятлива психологічна обстановка в сім'ї. Батьки повинні постійно підтримувати у дітей почуття життєрадісності і бадьорості. І, перш за все, як і в інших аспектах виховання – особистим прикладом.

Література:

1. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К. : Вид. «Шкільний світ», 2006. 184 с.
2. Журавльова А.І., Граєвська Н.Д. Спортивна медицина і лікувальна фізкультура. Керівництво. М.: Медицина, 2003. 432 с.
3. Кузнецова С.К. Вплив сім'ї та школи на психіку дитини. Кривий Ріг, 2009. 69 с.
4. Купер К. Аеробіка для гарного самопочуття. – М.: Ф и С, 2009. 224 с.
5. Мерзлікіна О.А., Гузій О.В. Тлумачний словник термінів і словосполучень з фізичної реабілітації. – Львів, 2002. 48 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сотник Ж. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

Шпаківська Р. О.

*магістр дошкільної освіти
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука
м. Рівне, Україна*

На сьогоднішній день одним із ефективних шляхів залучення дітей до спорту є ознайомлення них з Олімпійськими іграми. Завдання перед працівниками дошкільної освіти і батьками буде полягати у формуванні мотивації у дітей до ідей олімпійського руху через розвиток вибіркового інтересу до певного виду вправ і спортивних ігор.