

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа

Утверждаю:

Директор МАУ ДО СШ
П.Ю. Заикина



Лекция для родителей
(законных представителей)

***«РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ.
СЕМЕЙНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТРАДИЦИИ»***

Подготовил:

Старикова Марина Николаевна

Должность:

заместитель директора по учебной работе

Карпинск, 2024 г.

РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

«Физическое образование ребенка есть база для всего остального.
Без правильного применения гигиены в развитии ребенка,
без правильно поставленной физкультуры и спорта,
мы никогда не получим здорового поколения»
А.В.Луначарский

Лекция составлена на основе научных статей ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова», г. Москва.

Цель данной лекции - дать рекомендации родителям о том, каким образом лучше привлекать ребёнка к физической активности.

Семья была и остаётся по сегодняшний день фундаментальной базой жизненного пути человека. Считается, что именно та среда, в которой находится ребёнок в детстве, преимущественно формирует его мировоззрение. Ребёнок впечатлителен и готов слушать и видеть то, что ему преподносят окружающие. Значит, на формирование личности не просто может влиять семья – она непосредственно выполняет данную функцию.

Что же такое физическое воспитание, и можно ли привить любовь к активному образу жизни?

Физическая культура – немаловажная составляющая жизни каждого человека. Преимущество занятий физической культурой в отличие от других видов деятельности человека заключается в том, что она направлена на гармоничное развитие самого себя и осуществляется с целью укрепления здоровья, развития физических качеств, овладения двигательными действиями, формирования осанки и т.д. Итак, физическая культура – часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека посредством применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов. Занятия физическими упражнениями помогают не только воспитать характер, но и сохранить здоровье. Здоровые и сильные духом люди необходимы любому обществу, именно поэтому очень важно воспитывать людей, которые будут осознавать важность физического развития. А семья - идеальный рычаг воздействия на сознание индивида. Этим и обусловлена актуальность выбранной темы.

«Поколение спортсменов» – наверняка у каждого на слуху подобная фраза. Благодаря телевизионным передачам, статьям из газет и журналов, интернет-источникам, мы можем узнавать о новых достижениях спортсменов, а также видеть, как знаменитые родители еле сдерживают слёзы гордости при наблюдении награждения своих детей. Главное – начать. Неверно то мнение, которое гласит: если в семье никто не занимается спортом, то не стоит начинать это занятие.

Стоит рассмотреть подробнее выбор родителей отдавать детей в секции. Безусловно, это хорошая возможность занять ребёнка. Однако всё больше случаев, когда старшее поколение не задумывается о том, а ту ли секцию подобрали для ребёнка? К этому вопросу нельзя подходить безответственно. Многие дети без энтузиазма ходят в секции, буквально считая минуты до окончания занятий. Из-за чего это происходит? К выбору секции нужно подходить с полной ответственностью. И эта ответственность ложится на плечи родителей. Необходимо объективно оценивать возможности ребёнка. Существуют такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость – это те природные задатки, которыми все люди наделены от рождения. Их можно усилить за счёт целенаправленных занятий. Но, если не уделять этому должного внимания с первых лет жизни, то ребёнку будет сложно на занятиях с тренером-преподавателем.

Правильный выбор секции – первый этап. При выборе нужно учитывать возраст ребёнка, а также его уровень подготовки. Некоторые секции сообщают, какой уровень подготовки должен быть (ведь возможен такой вариант, когда ребёнка отдали в секцию, например, в шестилетнем возрасте, тогда нужно смотреть на его подготовку и уже из этого определять группу: если он не занимался до этого самостоятельно, то следует выбрать группу для начинающих). Но многие секции об этом умалчивают, создавая сложности для ребёнка. В данном случае заставлять его ходить на такие занятия – не лучший выход. Родители должны полностью изучить ту секцию, куда их ребёнок будет ходить. Также, нужно учитывать заболевания при их наличии. Для конкретного вида заболевания возможны определённые физические упражнения. Занятия различными видами спорта должны приносить пользу, а не быть в ущерб здоровью.

Желание. Ещё один фактор, который нельзя обойти стороной. Не стоит заставлять ходить ребёнка на хоккей, если он не любит кататься на коньках. Быть может, стоит рассмотреть другие варианты. Но, к сожалению, зачастую ребёнок ходит туда, куда был записан, а повзрослев, навсегда «закрывается» от спорта в целом. Как стало понятно из приведённого социального опроса, многие родители считают необходимым прививать детям любовь к активному образу жизни. Однако проблема большинства родителей в том, что они действуют импульсивно, их попытки привлечь ребёнка к спорту не систематизированы, многие родители не учитывают интересов ребёнка.

Нами подготовлены **несколько советов для родителей**, которые всерьёз настроены на то, чтобы вырастить из своего ребёнка личность, в жизни которой физические упражнения будут занимать довольно важное место.

1. *Личный пример.* Как известно из психологических исследований, в первые 6 лет своей жизни ребёнок полностью зависит от своих родителей, авторитет мамы, папы, а также других родственников в его глазах неприкосновенен. Ребёнок во всем пытается подражать. Если у семьи не существует культуры занятия спортом, она предпочитает пассивный отдых активному, то ребёнок вырастет абсолютно с такой же установкой. Для того чтобы привлечь детей к спорту, необходимо самим начать заниматься спортом, вести активный образ жизни.

2. *Нельзя заставлять ребёнка заниматься спортом*, если он этому противится. Ведь если с детства человек будет воспринимать занятие спортом не как способ получить удовольствие или реализовать себя, а как что-то принудительное, как некую повинность или наказание, то в будущем он будет испытывать от спорта лишь отвращение. Если ребёнок будет видеть перед собой позитивные примеры, он обязательно в будущем заинтересуется спортивными дисциплинами.

3. *Необходимо прислушиваться к интересам ребёнка*. Это правило вытекает из прошлого. Необходимо дать ему возможность заниматься тем видом спорта, который для него наиболее привлекателен. Необходимо дать возможность право выбора.

4. *Необходимо расширять кругозор*. Посещение соревнований, просмотр фильмов о спорте позволят ребёнку узнать больше о разных видах спорта и, возможно, найти себе кумира, на которого он захочет равняться.

5. *Семейные спортивные традиции* — это атмосфера спортивного уклада дома, это интересы и привычки всех членов семьи. Ребенок принимает мир глазами родителей. Они для него пример. В каждой семье есть свои спортивные традиции, у каждого члена семьи есть спортивные увлечения и интересы, обычаи и правила, которые, словно кирпичики, закладываются на протяжении длительного времени и передаются из поколения в поколение.

Спортивные семейные традиции объединяют семью, делая ее дружной и крепкой. Совместные занятия спортом сближают детей и родителей, выявляют их общие интересы, поднимают настроение, поддерживают в здоровой физической форме тело и дух.

Из стен нашей спортивной школы выходят спортивные семейные династии, в которых спорт играет очень важную и немаловажную роль. Спорт в их семье — это не просто привычка, это образ жизни.

Уважаемые папы и мамы!

Если ваши дети вам дороги, если вы хотите видеть их счастливыми, помогите им сохранить свое здоровье. Постарайтесь сделать так, чтобы в вашей семье занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью совместного досуга.

• *С раннего детства воспитывайте у своих детей привычку заниматься физкультурой и спортом!*

• *Уважайте спортивные интересы и пристрастия своего ребенка!*

• *Поддерживайте желание ребёнка участвовать в спортивных мероприятиях детского сада, а в последствии, класса и школы!*

• *Вместе с ребёнком участвуйте в этих спортивных мероприятиях, это способствует укреплению вашего авторитета в глазах собственного ребенка!*

• *Воспитывайте в своих детях уважение к людям, занимающимся спортом!*

• *Рассказывайте о своих спортивных достижениях в детстве и юности.*

• *Дарите своим детям спортивный инвентарь и снаряжение!*

• *Демонстрируйте свой пример занятий физкультурой и спортом.*

• *Совершайте со своим ребенком прогулки по свежему воздуху всей семьей, походы и экскурсии!*

- *Радуйтесь успехам в спорте своего ребенка и его друзей!*
- *На самом видном месте в доме помещайте награды за спортивные достижения своего ребенка!*
- *Поддерживайте своего ребенка в случае неудач, закаляйте его волю и характер!*

Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть же ваши дети будут здоровыми и счастливыми, это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы!

Занятия различными физическими упражнениями непосредственно влияют на здоровье человека, а воспитание здорового поколения – это цель любой семьи, государства и общества в целом.

*Спортивные люди – они так красивы!
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!*

Литература

1. Ефремова Н.Г. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVI Всероссийской научно- практической конференции с международным участием. / Под редакцией С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут : ИЦ СурГУ.- 2017- С. 162-165