Зміст

Вступ

Розділ 1. Фізичне виховання в сім’ї як педагогічна проблема

Розділ 2. Вирішення проблем впливу суб’єктивних факторів на здоровий спосіб життя дитини

2.1. Режим дня

2.2. Раціональне харчування

Розділ 3. Основні форми та засоби фізичного виховання в сім’ї

3.1. Загартовування

3.2. Оздоровлення бігом

3.3. Плавання як вид оздоровчих процедур

3.4. Піші прогулянки і походи

Розділ 4. Форми та засоби фізичного виховання в сім’ї в зимовий період

4.1. Лижні прогулянки

4.2. Катання на ковзанах

Розділ 5. Організація дозвілля дітей

Висновки

Список використаної літератури

**Вступ**

На початок XXI століття в Україні склалась катастрофічна ситуація зі станом здоров’я населення, про свідчить:

* ріст смертності через хвороби;
* ріст професійних захворювань;
* збільшення кількості народжених з вадами розвитку;
* ускладнення демографічної ситуації;

Можна багато сперечатись про причини, які призвели до погіршення здоров’я населення, але раціональніше запропонувати реальний механізм виходу із цієї ситуації.

На нашу думку не останньою причиною вищезазначених явищ є неадекватне ставлення до здоров’я дітей збоку батьків. В деяких випадках батьківська самовіддана любов не знає границь, але часто вона буває нерозумної. Прагнучи надати максимум благ і задоволень, декотрі батьки оточують дитину надмірною розкішшю, балують її і, тим самим, створюють безліч труднощів як для себе, так і для неї самої – у школі, а пізніше й у самостійному житті. Виховання здорового способу життя дитини в сім’ї є одним найважливіших питань на даний час.

Книги, статті в газетах і журналах, лекторії, кіно, радіо і телебачення дають батькам поради, показують, інформують і застерігають, як зробити виховання дитини більш радісним за допомогою рухів. Доведено, що рухливі ігри і фізичні вправи значно впливають на нормальний ріст і розвиток дитини, на розвиток всіх органів і тканин, а якщо ці заняття проводяться на свіжому повітрі – то і гартують організм. Правильно проведені фізичні вправи сприяють розвиткові таких позитивних якостей, як самостійність і самовладання, уважність і уміння зосередитися, спритність, мужність, витривалість тощо. Своєчасний розвиток основних рухових навичок майже так само важливий, як і своєчасний інтелектуальний розвиток дитини – наприклад, розвиток мови.

Мета роботи полягає показати шляхи та засоби виховування дитини в сім’ї за допомогою фізичних вправ. Спонукати до спільних занять фізичними вправами батьків з дітьми.

Об’єктом курсової роботи є дитина та вплив на неї фізичного виховання в сім’ї.

Предмет: шляхи та засоби фізичного виховання молодших школярів, що можуть застосовуватись в домашніх умовах за участі батьків та інших членів родини.

Здоровий спосіб життя – це спосіб збереження і зміцнення здоров’я людей.

Виховати дитину здоровою – це значить із раннього дитинства навчити її вести здоровий спосіб життя. Його основні компоненти: раціональний режим; систематичні фізкультурні заняття; використання ефективної системи загартовування; правильне харчування; сприятлива психологічна обстановка в родині тощо. Саме ці питання і будуть висвітлені нижче.

**Розділ 1. Фізичне виховання в сім’ї як педагогічна проблема**

Всебічне виховання дитини, підготовка його до життя в суспільстві – головна соціальна задача, розв’язувана суспільством і родиною.

Сім’я – це колектив, члени якого взаємозалежні визначеними обов’язками. Будучи членом сімейного колективу, дитина також вступає в систему існуючих відносин завдяки яким він осмислює норми суспільної поведінки. У бесідах з батьками про роль сімейного виховання педагог підкреслює різносторонній вплив батьків на особистість, що формується, розповідає про родину як перший соціальний осередок, про характерний для неї уклад і стиль відносин, спрямованість інтересів і потреб, що забезпечують здоровий мікроклімат. Від сімейного мікроклімату багато в чому залежить і ефективність педагогічних впливів: дитина більш піддатлива виховним впливам, якщо росте в атмосфері дружби, довіри, взаємних симпатій.

Родину зміцнюють загальні справи і турботи, наповнені корисним змістом; спільне дозвілля, тому вихователі розцінюють організацію відпочинку не тільки як важливий засіб виховання дитини, але і як засіб зміцнення її здоров’я. Фізичне виховання має велике значення для сім’ї.

Поняття «Фізичне виховання» – про що говорить уже сам термін, входить у загальне поняття «виховання» у широкому значенні. Це означає, що, так само як і виховання являє собою процес вирішення визначених – освітніх задач, характеризуються всіма загальними ознаками педагогічного процесу.

Відмінні риси фізичного виховання визначаються насамперед тим, що цей процес спрямований на формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров’я.

Сім’я багато в чому визначає відношення дітей до фізичних вправ, їхній інтерес до спорту, активність і ініціативу. Цьому сприяють близьке емоційне спілкування дітей і дорослих у різних ситуаціях, природно виникаюча їхня спільна діяльність (обговорення успіхів спортивного життя країни, переживання при перегляді телевізійних спортивних передач, ілюстрацій у книгах на спортивні теми тощо).

Діти особливо сприйнятливі до переконань, позитивної поведінки батьків, укладу життя сім’ї.

Особистий приклад батьків, спільні фізкультурні заняття, здоровий спосіб життя – головні складові успіху фізичного виховання в сім’ї.

**Розділ 2. Вирішення проблем впливу суб’єктивних факторів на здоровий спосіб життя дитини**

**2.1 Режим дня**

Відомий фізіолог І.П. Павлов не раз говорив, що ніщо так не полегшує роботу нервових кліток головного мозку, як визначений розпорядок життя. Такий визначений розпорядок, режим дня надзвичайно важливий для молодших школярів.

Якщо не налагоджене правильне чергування різних видів діяльності, якщо тривалість нічного сну недостатня, якщо мало приділяється часу для відпочинку на відкритому повітрі – усе це призводить до того, що нервова система швидко виснажується. Результат – зниження працездатності школяра. От чому сім’я, так само як і школа, повинна привернути серйозну увагу на організацію часу для роботи і сну учнів.

До правильної організації режиму дня школяра належить:

* + забезпечення достатньої тривалості сну зі строго встановленим часом підйому і підготовки до сну;
  + передбачення регулярного прийому їжі;
  + встановлення визначеного часу виконання домашніх завдань;
  + виділення часу для відпочинку на відкритому повітрі, творчій діяльності, вільних занять і допомоги сім’ї.

Звичайно, важко привчити дитини дотримуватися всіх пунктів режиму; але якщо проявити наполегливість, їй буде легше це робити

Велику частину часу дитині необхідно проводити на відкритому повітрі.

Для першокласників, другокласників (і більш старших дітей з ослабленим здоров’ям) бажаний денний сон: годин-півтори при відкритій кватирці, що добре відновлює працездатність.

Після домашніх навчальних занять дитині обов’язково треба відпочити на свіжому повітрі. Ще раз підкреслимо значення рухової активності. Діти, що мало рухаються, відстають у розвитку, часто мають надлишкову вагу, погано захищені від інфекцій, не можуть швидко пристосовуватися до зміни температури повітря й атмосферного тиску; тому часто і тривало хворіють, змушені пропускати заняття в школі, відстають від товаришів.

Загальний час перебування дитини на свіжому повітрі – до 4 годин у день. Будь-яка зайва година, проведена на повітрі, дуже цінна для здоров’я школярів, особливо послаблених захворюваннями.

У режимі дня школярів необхідно передбачити час, що використовується ними відповідно до їхніх власних нахилів та інтересів. Дитина повинна бути впевнена, що в неї завжди знайдеться час і для читання улюблених книг, і для конструювання або малювання, і для занять спортом, і для того, щоб піти в кіно або подивитися телепередачу.

Варто знайти місце в режимі дня посильної праці дитини, пов’язаній з самообслуговуванням або допомогою батькам.

Вдома молодшим школярам цілком можна доручати прибирання кімнат, миття посуду, не говорячи вже про те, що вони можуть стежити за станом свого одягу і взуття, прати дрібні особисті речі, прибирати своє робоче місце.

Після напруженої денної роботи організму школяра, його центральній нервовій системі потрібний повноцінний відпочинок. Такий відпочинок може надати тільки сон.

Сон достатньої тривалості забезпечує високу працездатність дитини протягом значного часу.

Спокійному, глибокому сну перешкоджає занадто пізній прийом їжі, тому вечеря в дитини повинна бути не пізніше ніж за 1,5 год. перед сном.

Дуже важливо, щоб діти перед та під час сну дихали свіжим повітря. Кімнату перед сном потрібно добре провітрити; ще краще привчити дітей спати при відкритій кватирці. Температура повітря в спальні не повинна перевищувати +16-170 С.

**2.2 Раціональне харчування**

Правильне харчування – найважливіша проблема формування здорового організму.

На превеликий жаль стан харчування дитини в сім’ї залежить передусім від матеріального забезпечення тої чи іншої родини, тому, у цій частині ми поговоримо про деякі загальні проблеми здорового харчування молодших школярів, не вдаючись до розкриття деталей.

Фахівцям добре відомо, що діти з зайвою масою тіла з дитячого віку піддаються частим респіраторним і алергійним захворюванням. Вони звичайно пізно починають ходити. Найчастіше в них криві ноги і так звана кругла спина. Додамо, що виникаючі в дошкільному віці обмінні й інші порушення, зв’язані з ожирінням, сприяють розвитку атеросклерозу в середньому віці і навіть у молодості.

Флегматичні діти через недостатню рухову активність витрачають енергії менше, ніж одержують з їжею, і тому повніють. Дослідники вважають, що таких дітей треба зацікавити прогулянками або фізичними вправами. Досвід показує, що зробити це непросто, батьки повинні прикласти багато старань і набратися терпіння, щоб прищепити любов до систематичних рухів. Дуже важливий тут і особистий приклад дорослих.

У молодшому шкільному віці в зв’язку з посиленням енергетичного обміну потреба в харчових речовинах збільшується; це, у свою чергу обумовлює необхідність збільшення кількості таких продуктів, як м’ясо, риба і крупи, і поступового зниження споживання молока. Змінюється і кулінарна обробка продуктів: готування блюд для старших дошкільників і молодших школярів наближається до «дорослої» кулінарії. Але лише наближається, а не збігається. Так, закуски, приправи і соуси не повинні бути занадто гострими; дитина має часто пити яблучний або морквяний сік. Важливо дотримувати питний режим, тому що дитячий організм у великій кількості виділяє вологу. Добова потреба молодших школярів у воді – 1,5 л.

У весняно-літній період і на початку осені більше блюд варто готувати зі свіжої зелені, овочів, фруктів, ягід. Але при цьому пам’ятати: раціон дитини повинний включати визначена кількість білків, жирів і вуглеводів, а також мінеральних речовин.

Якщо оцінити харчування в більшості сімей, можна констатувати, що воно має потребу в поліпшенні. У першу чергу, за рахунок збільшення споживання овочів і фруктів і зниження частки рафінованих продуктів. Сама технологія приготування блюд для дітей повинна бути змінена.

Підводячи підсумок, нагадаємо основні принципи правильного харчування дітей:

* Воно повинне бути різноманітним, не надлишковим, з достатньою кількістю овочів і фруктів.
* Усі використовувані харчові продукти рослинного і тваринного походження повинні бути свіжими і доброякісними, приготовленими за технологією, що зберігає їхню харчова і біологічну цінність.
* Рафіновані продукти харчування (солодке, копчене, м’ясні і рибні консерви тощо) не варто включати в раціон, особливо дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, а страви з гострими спеціями – аж до підліткового віку.
* Доцільно дотримувати режиму 4-разового харчування.

**Розділ 3. Основні форми та засоби фізичного виховання в сім’ї**

**3.1 Загартовування**

Як засіб підвищення захисних сил організму загартовування виникло у далекій давнині. У Спарті, наприклад, загартовування хлопчиків починалося в грудному віці, а з 7 років вони виховувалися в суворих, «спартанських», умовах: ходили цілий рік босоніж і в полегшеному одязі, купалися в холодній воді і т.п. Умови життя дівчаток були майже такими ж.

Загартовування – це комплексна система оздоровчих впливів, спрямованих на досягнення стійкості, несприйнятливості організму до шкідливого впливу різноманітних факторів. Така стійкість може бути досягнута тільки в результаті систематичного тренування і постійного удосконалювання механізмів адаптації.

Що відбувається в організмі при загартовуванні? Насамперед, тренуються нервові закінчення, чуттєві до температурних впливів. Одночасно природні фактори – сонце, повітря і вода – діють на судинний апарат шкіри і підшкірної клітковини.

Загартовування може проводитися за допомогою навколишнього повітря. У приміщеннях для дітей його температура не повинна перевищувати 200С (це максимум для дітей молодшого шкільного віку). З метою ефективного тренування апарата терморегуляції температуру повітря в приміщеннях необхідно спеціально змінювати у визначеному діапазоні – від 160С до 230С.

Помітимо, що температурний режим залежить від виду діяльності дітей: при активних м’язових діях (рухливі ігри, фізкультурні заняття тощо) повітря повинне бути прохолодним, при спокійних діях – більш теплим.

Одяг дітей має відповідати погоді на даний час дня; восени й узимку одяг повинний бути досить теплий, але не занадто важкий, що дозволяє рухатися без утруднень; влітку краще носити одяг з бавовняних або лляних тканин.

Методи повітряного загартовування прості і зручні. Уже саме перебування дитини на відкритому повітрі має загальнозміцнювальне й оздоровче значення. Під дією повітряних ванн, потоків повітря підвищується тонус нервової системи, зростає працездатність, поліпшується робота сердечно-судинної, дихальної, травної систем, ендокринних залоз.

Прогулянки дошкільників і молодших школярів повинні в сукупності продовжуватися щодня не менше 4 годин. Для малят корисний і денний сон на свіжому повітрі, щоправда, повітря повинне бути чистим, що, на жаль, спостерігається рідко й у містах і в селищах.

Основу традиційного методу повітряних ванн для загартовування дітей складає поступове зниження температури повітря від + 200С до + 100С з різною тривалістю перебування дітей у полегшеному одязі.

З незапам’ятних часів відомо, що ходьба босоніж – чудовий засіб, що гартує. Установлено, що на поверхні стопи мається багато температурних рецепторів, що безпосередньо пов’язані зі слизовою оболонкою дихальних шляхів, а також практично з усіма внутрішніми органами.

Більшість дітей люблять ходити босоніж, і батькам варто заохочувати це. Однак, починаючи таке загартовування, потрібно дотримувати визначеної послідовності. На першому етапі краще ходити в шкарпетках, потім босоніж по килимку або ковдрі протягом декількох хвилин. Згодом цей термін збільшується. Дитина може бігати улітку – по траві на лісовій галявині або по піску на річці. Часом батьки забороняють дітям ходити босоніж з побоювання, що вони заразяться грибковими захворюваннями. Такі застереження безпідставні, тому що грибки можуть проникати тільки у вологу і зніжену шкіру. Простий і надійний профілактичний засіб – після прогулянок босоніж вимити ноги з милом.

Ефективність загартовування зростає при використанні спеціальних температурних впливів і процедур. Основні принципи їхнього правильного застосування:

* систематичність і послідовність;
* облік індивідуальних особливостей дитини, його фізіологічних і емоційних реакцій на процедуру;
* стан здоров’я (процедури проводяться, коли дитина здорова);
* комплексне використання природних факторів і кліматичних умов.

За традицією, загартовування зв’язують з адаптацією тільки до холоду, що знижує її ефективність.

Успішно застосовується в масовій практиці нетрадиційний метод контрастних повітряних ванн. У домашніх умовах ця процедура виглядає наступним чином.

Прокинувшись раніше, ніж звичайно, і укривши дитини ковдрою, мама відкриває вікно і доводить температуру в спальні до +150С. Одночасно в сусідній кімнаті включається обігрівач, і температура підвищується до 220С. Далі під веселу музику проводиться рухлива гра з дитиною, що у трусах, футболці і сандаліях на босу ногу перебігає з прохолодної кімнати в теплу і назад протягом 5-6 хвилин. Такі контрастні повітряні ванни проводяться цілий рік з поступовим збільшенням різниці температур повітря в кімнатах до 15-200С.

Систематичне проведення таких процедур на додаток до щоденних прогулянок підвищує стійкість організму дитини до протягів, тривалих охолоджень і перегрівань.

Чудовим зміцнювальним засобом можуть бути – при дотриманні правил їхнього виконання – сонячні ванни, що володіють різносторонньою дією на організм. Головне їхнє оздоровче значення полягає в бактерицидності (багато бактерій і вірусів під впливом прямих сонячних променів гинуть), у підвищенні опірності організму до простудних і інших хвороботворних факторів. Однак треба знати, що вплив сонячної радіації корисний тільки при помірних її дозах. Хоча в дітей і підлітків чутливість до неї нижче, ніж у дорослих, проте при тривалому перебуванні на сонці, особливо без руху (як це властиво багатьом сім’ям, що загоряють літом цілими днями на березі моря), можливі опіки і навіть теплові й сонячні удари.

Тому перші сонячні ванни, особливо для світловолосих дітей, у ранковій або пообідній час при температурі повітря +200С і більше не повинні перевищувати 7-10 хвилин. Через 3-5 днів тривалість процедури можна збільшити на 8-10 хвилин, а пізніше і чергувати перебування дитини на сонці з купаннями у річці з інтервалами в 15-20 хвилин.

Сонячне загартовування звичайне зв’язують з літньою порою. Тим часом і зимове сонце робить доброчинний оздоровчий вплив, що гартує. Особливо ефективний вплив сонячної радіації в горах.

Більш сильнішим, ніж повітря, засобом для загартовування є вода, теплопровідність якого в 28 разів вище. Для загартовування воду також застосовують з найдавніших часів.

Усі традиційні методи водного загартовування поділяються на загальні і місцеві. До перших належать обтирання, обливання, душі, купання; до других – умивання, миття рук і ніг, гра з водою. Досить ефективними для загартовування дітей можуть служити такі найпростіші способи, як обмивання стіп і гомілок при поступовому зниженні температури води, а також полоскання горла – спочатку теплою, потім прохолодною водою.

Одним з ефективних способів загартовування є контрастне обливання ніг: спочатку холодною водою – 24-250С, потім теплою – 360С і знову холодною.

Найбільш сильним оздоровлюючим засобом, що гартує, є купання у водоймі. Для здорової дитини воно припустимо у віці від 2 років при температурі повітря 25-280С і води не менш 220С.

Існує ряд методик застосування контрастного душу, але усі вони вимагають спеціальної підготовки дітей до цієї сильної процедури, що гартує. Починати можна з відомої процедури контрастних ванн для ніг із почерговим зануренням ніг дитини в таз з водою різної температури (34-360С і 18-200С).

Отже, сонце, повітря і вода, тепло і холод можуть і повинні бути друзями дитини з перших днів її життя. Задача батьків – у співдружності з медиками і педагогами зробити все можливе, щоб загартовування стало обов’язковим компонентом здорового способу життя дітей.

**3.2 Оздоровлення бігом**

Біг – один з найважливіших для здоров’я дитини рухів. Він дозволяє добре регулювати навантаження, що зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, різні групи м’язів, суглоби і зв’язки. Біг – природний рух, звичний для дітей з раннього віку. Він виконується переважно на свіжому повітрі, не вимагає спеціального устаткування. Уміння швидко і спритно бігати допомагає дитині успішно брати участь у рухливих іграх, естафетах, спортивних вправах. Ефективний біг для виховання витривалості, покращення фізичної працездатності. Бігові навантаження дозуються в залежності від індивідуальних особливостей дітей: для ослаблених – біг на коротку відстань у невисокому темпі поступово зміцнює їхнє здоров’я, а тренована дитина пробігає більше і темп її бігу стає вищим. Велике значення бігу для виховання витривалості. Уміння перебороти швидко невелику відстань або, навпаки, пробігти велику дистанцію будуть потрібними майбутньому солдату, геологу. Звичка бігати допоможе одержати щоденну дозу рухів, необхідних для нормальної життєдіяльності організму людини.

Завдання для дітей варто урізноманітнювати, щоб не знижувався інтерес до бігу. Нижче подано ігри, що рекомендуються проводити в процесі сімейного фізичного виховання.

Хто раніш. Троє – четверо дітей стоять у колах на одній стороні площадки. На протилежній стороні (відстань 10-15 м) також позначені кола за числом гравців. За сигналом діти біжать на іншу сторону, намагаючись швидше встати в коло. Виграє той, хто зробить це першим.

Наздожени обруч. Діти ставлять обруч ободком на підлогу, енергійно відштовхують і біжать за ним.

Підвищенню інтересу дітей до бігу сприяють більш складні завдання, наприклад, зупинитися, змінити напрямок бігу, пробігти змійкою між предметами. У цьому бігу ноги трохи більше зігнуті в колінах, нога ставиться на передню частину стопи, руки допомагають зберігати рівновагу, тому іноді розводяться в сторони.

Діти 6-7 років люблять змагатися в бігу, граючи в ігри, наприклад, «Хто скоріше до м’яча», «Хто скоріше оббіжить дерево». Завдання ж дорослого в даному випадку націлити увагу дітей на тих, хто може бути прикладом: біжить легко, ритмічно, правильно, дотримуючись техніки бігу.

Якщо біг проводиться без ігрової ситуації, то в цьому випадку варто витримувати невеликий темп, не прискорювати і не сповільнювати його, бігти ритмічно, кроки недовгі, рухи рук розслаблені.

По можливості треба частіше використовувати біг босоніж по піску, дрібній воді, земляним і трав’янистим доріжкам з поворотами й ухилами, переконавшись у відсутності предметів, що можуть призвести до травм. Тренування в бігу бажано проводити в теплий час року, навесні і восени, не боячись дрібного дощу, що мрячить. Крім загартовування, біг у несприятливих умовах зміцнює характер дітей, їхню наполегливість, витримку, створює звичку щодня займатися фізичними вправами.

Та неможливо не згадати такого серйозного виховного моменту під час бігових занять, як використання особистого прикладу. Набагато сильнішим стане привчання дитини, якщо до бігу залучаться старші брати, сестри та батьки.

**3.3 Плавання як вид оздоровчих процедур**

Вплив плавання на організм людини благотворний і різноманітний. Під час плавання тіло людини у водному середовищі розташовується горизонтально і цим хребет звільняється від навантаження маси тіла; створюються сприятливі умови для формування правильної постави. Під дією води активізується кровообіг у судинах шкіри, омиваної водою. Дихальна система під впливом активного видиху у воду і подолання її опору помітно зміцнюється, збільшується глибина подиху. Перебування у воді загартовує організм, удосконалює його терморегуляцію, підвищує стійкість до холоду, зміни температури. Під час плавання активізується обмін речовин, діяльність усієї нервової системи, вправляються багато груп м’язів, суглоби і зв’язки. Тривалі повторення визначених циклів рухів підвищують витривалість організму й опірність його простудним захворюванням.

Потрібно постаратися якомога раніше навчити дитину триматися на воді і плавати. Перші навички можна утворити в зовсім маленької дитини – у віці двох-трьох тижнів, використовуючи домашню ванну. Звичайно, до початку занять у ванні треба порадитися з лікарем. Плавати дитина повинна в чистій, дезінфікованій ванні, краще в час першої половини дня.

Перебування у воді повинне бути для дитини радісним, цікавим, доставляти їй задоволення, позитивні емоції. З нею треба розмовляти ласкаво, спокійно, заохочувати її дії. При негативних реакціях – плач, страх, небажанні знаходитися у воді – краще припинити заняття, заспокоїти дитину, зайняти улюбленою справою. Температура води на початку навчання 36-370С. Перебування дитини у воді збільшується поступово – з 10 до 15-20 хвилин при зниженні температури води до 340С.

Оволодіння навичками плавання залежить від індивідуальних особливостей дитини. Треба бути особливо терплячим, уважним з тим, хто боїться рухів у воді. Не поспішати освоїти багато вправ, не переходити до самостійного плавання без достатньої підготовки. Нові важкі вправи чергувати з улюбленими дитиною, спонукувати її до самостійності, проявів активності, бажання навчитися триматися на воді.

**3.4 Піші прогулянки і походи**

Пішохідні прогулянки, більш тривалі походи є однієї з форм активного відпочинку, раціонального використання вільного часу для зміцнення здоров’я.

Туристські походи формують почуття колективізму, відповідальності, взаємодопомоги. Труднощі походу виробляють витримку, наполегливість, витривалість, сполучають у собі пізнавальну і рухову активність. Діти вчаться помічати цікаве в пейзажах природи тощо.

Тривала прогулянка з групою молодших школярів вимагає ретельно продуманої організації дорослого. Важливо передбачити всі дріб’язки, знайти вдале сполучення різного роду фізичних навантажень з відпочинком, що дозволить дати позитивний емоційний настрой, доставить дітям радість.

Ходьба під час тривалих прогулянок не повинна бути одноманітною, тому що це не стільки фізично стомлює дітей, скільки впливає на їхню нервову систему. Якщо намічено перехід до дальнього лісу, до підніжжя гори, на косовицю, треба так організувати дітей, щоб вони йшли вільно, групою по 4-5 чоловік. Коли маршрут проходить по вулиці села, шосе або вздовж залізниці, діти повинні пошикуватися і пройти парами цей відрізок шляху. Але не слід плутати шосе з лісовою дорогою, де можна йти вільно, групуючись за своїм бажанням, але не росходячись далеко. Дорослому слід запропонувати дітям йти перед собою, щоб усіх тримати в полі зору. Якщо частина дітей пішла вперед, подати заздалегідь обговорений сигнал зупинки, наприклад свисток. Діти повинні швидко зібратися біля дорослого. Можна відзначити тих, хто швидше інших виконав завдання. Після цього частина шляху можна пройти організовано або використовувати прискорену ходьбу, ходьбу «змійкою» між деревами, крадькома, в напівприсіді тощо.

Якщо кінцевий пункт прогулянки знаходиться на значній відстані, то на шляху треба зробити невеликий привал – відпочинок у тіні кущів, дерев. Бажаючим можна запропонувати за 30-35 м до наміченого місця відпочинку пройти швидше або пробігти і почекати там інших. Це привчає дітей до самостійності, дає деякий вихід їхньої активності, прояву рухових здібностей (витривалості, швидкості).

Після нетривалого відпочинку під час привалу тут же можна організувати рухливі ігри.

Добре ходити в похід не однією, а двома-трьома сім’ями, щоб у таких об’єднаннях було не менш 2-3 дітей, подібних за віком. При наявності декількох дорослих обов’язки між ними розподіляються так, щоб чергувалися турботи (про їжу, організацію зупинки або ночівлю) і відпочинок, можливість особистого дозвілля (порибалити, почитати книгу, зайнятися в’язанням, просто відпочити і розслабитися).

Діти в групі легше знаходять собі справи, встановлюють спілкування один з одним, ведуть розмови, менше вередують, не виявляють егоїстичних почуттів, свавілля.

Вибір маршруту. Спочатку не слід відправлятися в далекий від дому похід, особливо при невеликому туристському досвіді батьків. Обов’язково треба врахувати реальні можливості дітей, не переоцінювати їхньої сили, витривалості.

Підготовка до походу. Збираючи в дальню прогулянку або в похід на 2-3 дня, дорослі повинні виявити уважність до одягу, взуття, спорядження. Діти приймають найактивнішу участь у підготовці інвентарю: збирають рюкзак, спортивний інвентар, іграшки. Батьки разом із школярами обговорюють намічений маршрут, щоб ті відчули причетність до походу, відчули себе його повноправними учасниками.

Отже, піші прогулянки і походи є невід’ємною частиною фізичного виховання в сім’ї, адже теж безперечно досить благотворно впливають на здоров’я і розвиток молодших школярів.

**Розділ 4. Форми та засоби фізичного виховання в сім’ї в зимовий період**

**4.1 Лижні прогулянки**

Чудовим оздоровчим засобом у зимовий час слугують лижні прогулянки. Лижні прогулянки в лісі роблять також позитивний емоційний вплив: насолода зимовим пейзажем, швидкими спусками з гір і т.д.

Прогулянки на лижах доступні вже дітям раннього віку. Лижі і палиці підбираються відповідно до зросту дитини: дітям у віці 6 років і більше підбираються лижі, що досягають долоні її витягнутої нагору руки. Лижні палиці – трохи нижче плечей. Розмір черевиків такий, щоб їх можна було надягати без труднощів з 1-2 товстими вовняними шкарпетками.

На відміну від бігу ходьбі на лижах дітей треба навчати. Ключове й одночасно важке – зуміти зацікавити дитину, дати їй можливість відчути задоволення від ковзання на лижах спочатку по рівній сніжній поверхні, а потім по похилій. Перші вправи на снігу проводяться без палок і починаються з навчання падінню не вперед або назад, а на бік з розведенням рук у сторони. Перші вправи в навчанні звичайному способу ходьби на лижах – пересування по прямій кроком, що ступає, з поступовим переходом до ковзання, коли лижі не відриваються від лижні. Корисною вправою в перших тренуваннях є і буксирування на лижах, коли дитина тримається за палиці, що тягне дорослий; при цьому ноги в дитини злегка зігнуті в колінах, а корпус нахилений уперед. Потім дитину навчають розворотові на місці.

При переході до ковзанярського кроку добре використовувати торовану лижню, що йде під невеликим ухилом. Спочатку довжина ковзанярського кроку невелика, поступово вона зростає – одночасно з темпом пересування. Лише після цього дитині дають палки, і вона поступово навчається поперемінному двокроковому ходу на лижах, коли рухи рук і ніг чергуються як при ходьбі: при русі правої ноги вперед висувається ліва рука і навпаки. Важливо стежити за тим, щоб палка виносилась вперед і опускалася в сніг перед ступнями. Потім переходять до навчання одночасному відштовхуванню двома палками з підведенням на носки, посилкою корпуса вперед і виносом палок під прямим кутом.

Навчати дітей швидкісному «коньковому» ходу навряд чи доцільно через його надмірне навантаження на суглоби ніг.

Одяг для лижних прогулянок підбирається так, щоб він не заважав рухам і не перегрівав тіло. Останнє правило дуже важливо дотримувати.

**4.2 Катання на ковзанах**

Катання на ковзанах стимулює рухову активність молодших школярів, поліпшує стан їхнього здоров’я і загальне фізичне загартування. Систематично виконувані рухи на свіжому повітрі приводять до сприятливих змін у розвитку органів дихання і дихальної мускулатури. При пересуванні на ковзанах багаторазово повторюються ті самі рухи, відбувається постійне чергування напруги і розслаблення м’язів ніг при зміні одноопорного і двохопорного ковзання, що сприятливо впливає на зміцнення стопи. Значно підвищується стійкість вестибулярного апарата, підвищується почуття рівноваги, правильно розподіляється м’язова напруга.

Катання на ковзанах – складний вид руху, що складається з відштовхування, правильної постановки ковзана при ковзанні, збереження рівноваги. Складність рухів на ковзанах обумовлюється взаємозв’язком і загальним ритмом рухового акта при ковзанні по льоді на обмеженій площі опори. Учити дітей цьому видові спортивних вправ починають з 5 років, а отже у молодшому шкільному віці вже досить широко використовують.

Перші заняття доцільно провести в приміщенні: розглянути ковзани з черевиками, примірити, спробувати зав’язати шнурівки. Шнурівки повинні бути широкими, потрібної довжини, щоб зав’язувався бантик і не залишалися надто довгі кінці. На підйомі ноги необхідно навчити шнурувати туго, на пальцях вільно, щоб ноги не мерзнули.

Після того, як дитина звикне до взуття і ковзанів, потрібно звикнути до них, походити по снігу, потім по льоді.

З перших кроків на льоді учити правильно падати: на бік, пригинаючи голову до грудей.

Під час катання треба стежити за диханням дитини, щоб вона дихала через ніс і не затримувала подиху. Особливої уваги вимагає дитина, яка перенесла ОРЗ, грип. Їй дозволяється катання при температурі повітря від +2 до –80С.

**Розділ 5. Організація дозвілля дітей**

Використання велосипеду

Їзда на велосипеді впливає на серцево-судинну, дихальну системи, сприяє зміцненню м’язів, особливо ніг, стопи. У дітей розвивається швидкість, спритність, рівновага, окомір, координація рухів, орієнтування в просторі, ритмічність, сила, витривалість, підвищується вестибулярна стійкість.

Для навчання їзді повинна бути доріжка шириною 3-4 м, довжиною не менш 30-50 м, тому що дітям важко робити повороти. Опановують діти їзду в різний термін. Деякі довго тримаються напруженими, скованими, не вміють їздити вільно і легко. Дорослий повинен чітко вказати, яку помилку допускає дитина, роз’яснити, як її усунути, тим самим допомогти дитині здолати всі труднощі в опануванні велосипеда.

Ігри у дворі

Найчастіше діти грають у ігри, які відбивають рівень їх знань про навколишній світ, інтереси тощо. Сюжети цих ігор можна успішно доповнювати діями з метою фізичного навантаження, зміцнення здоров’я дітей, логічно зв’язаними зі змістом гри.

У дітей різного віку мають успіх ігри – вправи з індивідуальними фізкультурними посібниками: обручами, м’ячами різних розмірів. Молодші школярі, що мають визначений руховий досвід, самостійно грають і організують змагання, а малятам способи дій повинні показати дорослі і перший час пограти з ними.

Ігри у дворі можуть стати непрочитаною книгою для батьків. Спостереження за дітьми під час таких ігор покажуть батькам здібності , розвиток, позитивні та негативні риси характеру дітей тощо.

Використання спортивного куточка вдома

Інтерес дитини до фізичних вправ формується спільними зусиллями вихователів і батьків. Спортивний куточок вдома допомагає розумно організувати дозвілля дітей, сприяє закріпленню рухових навичок, в школі, розвитку спритності, самостійності. Обладнати такий куточок нескладно: одне можна придбати в спортивному магазині, інше зробити самому. В міру формування рухів і розширення інтересів дитини куточок варто поповнювати більш складним інвентарем різного призначення.

Розташовувати куточок по можливості потрібно ближче до світла, щоб був приплив свіжого повітря.

Вправи на снарядах, що вводяться поступово, спочатку виконуються дітьми під керівництвом або спостереженням дорослих, а після успішного освоєння діти можуть займатися самостійно.

У дитини не має бути із самого початку негативних емоцій від надмірно високих або занадто малих навантажень, неправильної методики занять, відсутності їхньої періодичності, тому батьки повинні добре підготуватися до того, щоб почати займатися з нею в домашньому спортивному куточку.

**Висновки**

Доведено, що спільні заняття батьків з дітьми приносять наступні позитивні результати:

* будять у батьків інтерес до рівня «рухової зрілості» дітей;
* сприяють розвитку в дітей рухових навичок відповідно до віку і здібностей дітей;
* поглиблюють взаємозв’язок батьків і дітей;
* надають можливість займатися фізкультурою за короткий відрізок часу не тільки дитині, але й дорослому;
* дозволяють з користю проводити вільний час, сприяє всебічному розвитку дитини.

Під час спільних занять дорослий піднімає, носить, качає дитину, допомагає їй підтягтися, підстрибнути, піднятись наверх і т.д. Завдяки цьому самі батьки розвиваються фізично, стають більш сильними, спритними і витривалими. Таке використання вільного часу корисно для обох сторін. Дитина захоплюється батьком, наслідує матері в граціозності і координації. Батьки ж, займаючи напівактивну позицію, шляхом спритних рухів допомагають дитині виконати вправу, підбадьорюють її і разом з нею тішаться успіху. Пізніше ці спільні заняття стають дійсно радісною подією дня. У сьогоднішній круговерті дня це – хвилини свята, однак заняття повинні бути не по-святковому рідкими і випадковими, а регулярними і щоденними. Тільки систематична турбота про руховий розвиток дитини може принести бажані результати: систематичне повторення тих самих вправ і логічна наступність занять є основними передумовами успіху.

**Список використаної літератури**

1. Грушко В.С. Основи здорового способу життя. –Тернопіль:Астон, 1999р.
2. Я. Бердыхова. Мама, папа, занимайтесь с мной. – М.: Физкультура и спорт, 1990г.
3. Э.Н. Вавилова. Укрепление здоровья детей. – М.: Образование, 1986г.
4. Н.Ф. Виноградова. Воспитателю о работе с семьей. – М.: Образование, 1989г.
5. И.И. Гребешкова. Ваш ребенок . – М: Медицина, 1990 г.
6. А.Ф. Островская. Педагогические ситуации в семейном воспитании. – М.: Образование, 1998г.
7. Ф.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Ради здоровья детей. – М: Образование, 1985г.
8. А.Г. Хриповская. Мир детства. М.: Педагогика, 1988г.