**Физическое воспитание детей в семье**

Всестороннее физическое воспитание детей нельзя осуществлять только усилиями школы. Важное значение имеет воспитание в семье.

Семье принадлежит решающая роль в укреплении здоровья и закаливании организма, воспитании навыков личной гигиены в быту, формировании правильной осанки, укреплении и дальнейшем совершенствовании тех двигательных умений и навыков, с которыми дети знакомятся на уроках физической культуры. Именно в семье воспитываются привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и правильному использованию воздуха, воды и солнца.

В основе физического воспитания детей в семье должен быть распорядок, устанавливаемый на день, на неделю.

В недельном режиме предусматриваются дни и часы внеклассных и внешкольных занятий детей, выполнение ими общественных поручений.

Между семьей и школой должна быть выработана единая линия в создании разумного, полезного распорядка учебы, работы и отдыха, а также в требованиях к его выполнению каждым учащимся.

Семья должна воспитывать у детей уважение ко всему, что проводится школой в учебное время: организованное проведение перемен, физкультурные минутки на уроках, организованные школьные завтраки, требования к одежде и обуви. Все это имеет непосредственное отношение к здоровью детей, их физическому воспитанию.

Для занятий на уроках физической культуры семья обеспечивает своих детей спортивным костюмом, инвентарем личного пользования. Это способствует успешному овладению материалом учебной программы. Нередко дети на уроках физической культуры получают задание на дом. Семья должна понимать необходимость этих заданий и создавать условия для их выполнения.

Во время выполнения уроков необходимо внимательно следить за осанкой детей. Навыки правильной осанки, которые формируются в школе, должны закрепляться в семье. Для формирования лучшей осанки детям следует покупать ранцы.

Все рекомендации врача и учителя физической культуры, касающиеся осанки, должны неукоснительно выполняться в семье.

В режиме дня детей необходимо уделить внимание приготовлению ко сну. Надо приучать детей проветривать комнаты перед сном, выполнять вечерний туалет и, что особенно хорошо для закаливания организма, мыть ноги на ночь. В первое время ноги моют теплой водой, затем температура воды постепенно понижается до комнатной температуры.

Семья должна всячески помогать школе и сама поощрять участие детей в организованных физкультурных и спортивных мероприятиях (прогулки, походы, спортивные соревнования, праздники).

Неоценимый вклад в физическое воспитание детей внесет каждая семья, если вместе с детьми будет разумно использовать естественные факторы природы (прием воздушных и солнечных ванн, водных процедур, купание).

Для занятий физическими упражнениями дома и на открытом воздухе детям нужно иметь соответствующий инвентарь. Учитывая необходимость обеспечения возможно большего многообразия в движениях, что для физического развития детей очень полезно, желательно в каждой семье иметь: малый и большой мячи, гимнастическую палку, короткую скакалку, лыжи и санки.

Детям начальных классов следует ежедневно прибывать на открытом воздухе 3 – 4 часа. Это время они часто проводят на улице, во дворе дома. И здесь им надо предоставить большие возможности для различных упражнений и игр. Во дворах силами родительской общественности и общественными организациями строятся детские площадки, на которых оборудуются горки, качели, лестницы, канаты и шесты для лазания, перекладины.

Одним из обязательных условий правильного физического воспитания детей в семье является систематическое медицинское обследование, в результате которого должны быть определены рекомендации по наиболее желательным видам физических упражнений, по занятиям спортивных секциях и в группах детских спортивных школ, а также режим школьника и различные физкультурно-оздоровительные мероприятия.