Исследование влияния физкультурного образования родителей на формирование физкультурного образования младшего школьника

 **Содержание**

Введение

 Глава 1 Теоретический анализ проблемы, по данным научно –методической литературы

1.1 Содержание понятий «воспитание», «образование», «культура».

1.2 Физическая культура в семье

1.3 Взаимодействие школы и семьи по вопросам физического воспитания

 Глава 2 Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

2.2. Организация исследования

 Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

Выводы

Список литературы

Приложения

**Введение.**

**Актуальность.** Проблемы семьи и ребенка требуют большого внимания, поскольку проблемы ребенка – это, прежде всего проблемы семьи, а затем уже государства, при этом они неразрывно связаны между собой и никакое государство не может, да и не должно в большинстве случаев заменять семью.

Наблюдаемое экологическое состояние окружающей среды, предельно низкий уровень жизни населения страны привели к снижению защитно–приспособительных возможностей детского организма.

Учителя физической культуры не могут успешно решить все возникающие задачи без активной и грамотной помощи родителей учащихся. Большинство родителей проявляют живой интерес к школьной жизни своих детей, но в то же время многие не осознают важности правильного режима и отдыха детей, пребывания на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями. Правильная ориентация родителей в вопросах физического воспитания школьников в семье – первая задача учителя физической культуры.

К сожалению, многие (если не большинство) родителей почти не имеют представления о физической подготовленности своих детей, что, несомненно, не помогает работе учителя. Необходимость специальных бесед, помогающих родителям осознать роль активного и здорового образа жизни в судьбе ребенка, - очевидный факт для учителя физической культуры любых классов.

**Новизна и практическая значимость**: сейчас именно в начальной школе происходят самые существенные перемены, пересмотр образовательных ценностей и учебных дисциплин, создание нового поколения учебников, технологизированных рабочих тетрадей, компьютерных и видеопрограмм.

Мы сделали попытку разработки программы для работы с родителями, которая отвечала на наш взгляд современным требованиям совместной работы школы и семьи в области физкультурного образования.

В области педагогики физической культуры начальной школы постепенно, конечно происходят, положительные изменения. Но прямо нужно сказать: работа протекает медленно. Удивительным образом большая часть этой новой концептуальной работы угасает в традиционных манипуляциях с неизменным объектом – физическим упражнением.

**Цель исследования** – исследовать влияние физкультурного образования родителей на формирование физкультурного образования младшего школьника.

**Объект исследования** – Проблема физкультурного образования в семье.

**Предмет исследования** – Влияние физкультурного образования родителей на физкультурное образование детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза** – мы предполагаем, что разработанная нами программа для родителей повысит уровень физкультурного образования родителей, а следовательно, окажет положительное влияние на физкультурное образование их детей.

**Задачи исследования**:

1. Исследовать проблему по литературным источникам.

2. Разработать экспериментальную программу по совершенствованию физкультурного образования родителей.

 **Глава 1. Теоретический анализ проблемы, по данным научно – методической литературы.**

 **1.1. Соотношение понятий «воспитание», «образование», «культура» и их содержание.**

Как известно, основным каналом приобщения каждого к физической культуре и одним из важнейших слагаемых системы воспитания человека в обществе служит физическое воспитание. В качестве одного из видов воспитания физическое представляет собой образовательно– воспитательный процесс.

Особенности физического воспитания, отличающие его от других видов воспитания, заключается главным образом в том, что физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств, гарантирующих направленное развитие базирующихся на них способностей. Этим не ограничивается всё содержание физического воспитания, но это более всего характеризует его специфику.

В процессе физического воспитания решаются не только задачи, замыкающиеся на особенностях отдельного воспитания, но и общие задачи, преследуемые в социальной системе воспитания в целом.

Освоение процесса воспитания человека сопровождается умственным и физкультурным образованием с главной целевой установкой на формирование общей культуры человека.

Важнейшей составляющей общей культуры человека является физическая культура. Всё большую популярность как понятие и актуальность приобретает физическая культура личности человека. Это понятие и явление во многом определяется физкультурным образованием человека.

**Физкультурное образование** – это процесс или результат усвоения знаний, умений и навыков, связанных с применением специальных средств и методов направленного физического развития человека, а также приобретение способности передавать изученное окружающим.

Как явление в человеческом обществе физкультурное образование развивается и должно развиваться в двух основных направлениях.

Первое – связано с приобретением профессии, освоением специальности по физической культуре в условиях специального учебного заведения. Оно характеризуется системным процессом приобретения человеком научно-обоснованных глубоких знаний, умений, навыков, рациональных способов управления человеческим телом, а также освоением эффективными технологиями развивающего воздействия средств физической культуры на организм человека.

Второе направление не подразумевает получение физкультурного образования в условиях специального учебного заведения, а в конечном счете, и юридического права на профессиональную деятельность. Но оно, тем не менее, основано на целенаправленном приобретении человеком знаний, умений, навыков, способов рационального управления своим телом и обретением способности не только применять их в целях личного совершенствования, но и передавать своему окружению. Главной целевой установкой этого направления является достижение человеком такого уровня собственного физкультурного образования, который обеспечивал бы приобретенные в полном объеме ценностей физической и общей культуры человека.

Опыт физкультурного движения в стране и в мире показывает, что только образование и образованность в любой сфере деятельности определят прогресс. Не является в этом смысле исключением и сфера физической культуры. Попытки решения вопросов физического оздоровления нации за счет единовременных малообоснованных компаний не приносили и не принесут желаемого результата. Только физкультурное образование нации может рассчитывать на осознанное физическое, общее и профессиональное здоровье населения.

**Физическая культура** – это область общей культуры и истории человечества, социальный феномен, представляющий собой исторически определенный уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений общества полученных в процессе специфическое деятельности образования и науки интегрированный в культуру образа жизни и психофизическое здоровье общества.

Таким образом, физическая культура связана с формированием целостного человека во всей полноте его сущностных сил. Именно сквозь призму человеческого измерения данное явление раскрывает свои универсальные потенциальные возможности в совершенствовании каждой личности и общества в целом.

 **1.2**. **Физическая культура в семье**.

**Культура семейных отношений и физическая культура** – нерасторжимое единство, звенья одной цепи. Совместные занятия физкультурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи. Физкультура и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, уменьшает дефицит их общения, прививает иммунитет против вредных привычек.

Очень значительную, но к сожалению, часто недооценивающую роль в стабилизации и гармонизации семьи играют физкультура и спорт.

Физкультура и спорт раскрепощают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи. При этом исчезают, становятся как бы незаметными естественные различия во взглядах на жизнь, обусловленных возрастом.

Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физкультурой и спортом, расходуется всегда позитивно. Чувство товарищества и взаимной симпатии хорошо знакомо спортсменам – членам общей команды или секции.

Только при полном единении родителей, школьных учителей, медицинских работников ещё можно надеяться, что процент детей с отклонениями в здоровье не будут стремительно расти из года в год, от класса к классу.

Большую ошибку совершают родители, если они стараются уберечь своё дитя от физических нагрузок, спрятать от влияния окружающей среды, тем самым замедляя адаптацию ребенка к жизненным условиям, что замедляет и физическое и умственное развитие.

Родители должны располагать необходимым объемом знаний для укрепления здоровья своего ребенка через наиболее эффективные средства окружающей среды, физических упражнений.

Педагогический коллектив школы №120, чей высокий профессионализм, широкий кругозор, творческий подход помогают решать встающие перед родителями задачи. Созданы оптимальные условия для всестороннего развития ребят. Организована пропаганда педагогических знаний среди родителей, для чего используются анкетирование, результаты которого анализируются, и намечаются вопросы для обсуждения. Ежемесячно проводятся заседания дискуссионного клуба для родителей, которым предлагается заранее познакомится с литературой по определенной тематике.

Активно работает родительский комитет, члены которого контролируют питание детей, посещают неблагополучные семьи, беседуют с родителями и т.д.

В школе проведение «Семейных стартов» стало традицией. Они организуются уже в течении 5-ти лет. Таким образом, дети могут проявить себя в различных видах спорта, усвоить различные упражнения, способствующие увеличению двигательной активности.

С 1 класса на уроках физической культуры необходимо научить детей технически правильному выполнению упражнений, чтобы ошибки не переросли в навык. При трех уроках в неделю дети в большинстве своем успевают забыть многое из того, что было на предыдущем уроке. Это положение требует своего решения. Первое, самое очевидное – каждодневные занятия в школе.

Второе – это выполнение упражнений стандартно-повторным методом, т. е. использование на протяжении нескольких уроков одних и тех же упражнений до полного усвоения движений.

Очень важно, особенно с 1 класс, когда ребенок эмоционально открыт для познания и стремится всему научиться, добиться, чтобы

домашнее задание по физической культуре и для детей, и для родителей стало таким же обычным делом, как и по другим предметам. Выполнение дома упражнений и заметно влияет на самосознание ребенка.

Растущий организм ребенка требует огромного количества движений для своего развития. 50-60% времени в режиме дня должно отводиться двигательной активности. Восстановительные процессы в организме ребенка проходят очень быстро. Поэтому дети могут выполнить работу большего объема, чем взрослые. Значит, упражнения должны быть интенсивными, но кратковременными, с небольшим отдыхом, а все основные упражнения должны занимать не более 20-30 мин. занятий.

**1.3 Взаимодействие школы и семьи по вопросам физического воспитания**.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников школьных учреждений, Координация воспитательной работы, проводимой в семье и школе, одна из важнейших задач педагогического коллектива.

Для этого необходимо:

· совершенствовать воспитательно-образовательную работу с детьми на основе «Программы и воспитания».

· внедрять новые формы и методы работы с семьей;

· устанавливать единые требования к процессу физического воспитания ребенка в семье;

· усиливать связь между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в школе и воспитанием ребенка в семье, прежде всего различных поручений, заданий, которые дети должны выполнять дома вместе с родителями;

· усиливать личный пример взрослых членов семьи в физическом воспитании школьников;

· изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди родителей;

· строить всю работу на основе взаимопомощи педагогов и родителей.

Составить перспективный план не столь трудно, важнее продумать, как его реализовать.

В сентябре проводится общее родительское собрание на тему: «Физкультурно-оздоровительная работа». В октябре учителя проводят групповые собрания на эту же тему. На которых задача конкретизируется с учетом возрастных особенностей детей. На этих собраниях врач рассказывает о физическом развитии детей и состоянии их здоровья, а преподаватель о физической подготовленности на основании данных контрольно-учетных занятий. Это повышает эффективность совместного с родителями обучения общих для семьи и школы проблем физического воспитания детей.

Учителю надо, прежде всего попытаться сформировать у взрослых правильное отношение к двигательным занятиям детей, Нередко на словах взрослые вроде бы и не против физической культуры и спорта, но практических шагов для определения ребенка в спортивную секцию или организацию его самостоятельных шагов не предпринимают, убеждая себя, что и в школе и дома дети перегружены уроками по другим предметам.

При первых же встречах с родителями учеников следует стремиться к правильной ориентации взрослых на занятия физическими упражнениями, к истиной оценке предмета «Физическая культура». Важно убедить родителей, что по своей значимости наш предмет не уступает другим дисциплинам, изучаемых в школе.

С первых дней школьной жизни первоклассники родителям необходимо следить за соблюдением детьми режима дня, режима питания. Это все влияет на состояние организма школьника, формирует привычки и образ жизни.

Состояние здоровья детей России вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье: 30-35% детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания: за годы обучения в школе в 5 раз возрастает число детей с заболеваниями органов пищеварения: до 80% юношей призывного возраста по медицинским критериям не готовы к

службе в Вооруженных силах. Подобное состояние здоровья результат длительного неблагоприятного воздействия не только социально-экономических и экологических, но и ряда педагогических факторов, Одним из них является массовая безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

 **Глава II Методы и организация исследования.**

 **2.1. Методы исследования**.

Для решения поставленных задач мы избрали следующие методы исследования:

1. Изучение и обобщение теоретического анализа проблемы по данным литературных источников, которое нашло свое отражение в теоретическом разделе работы.

2. Анкетирование:

3. Педагогическое наблюдение

4. Педагогический эксперимент

 **2.2. Организация исследования.**

Исследование проводилось в школе №120.

Мы использовали параллельный эксперимент. Для этого были определены две группы – экспериментальная и контрольная.

В контрольную войдет группа учеников младших классов. В экспериментальную группу были вовлечены родители учеников для апробирования с ними разработанной нами программы по физкультурному образованию родителей и выявления эффективности этой программы.

Программа предполагает обоснование эксперимента путем определения положительного влияния физкультурного образования родителей на физкультурное образование детей в процессе совместной работы школы, родителей, детей.

Проведение анкетирования:

Анкетирование проводилось в конце октября 2019г. среди учащихся с 1-го по 4-ый класс и их родителей. Всего было собрано 270 анкет учеников, что составляет 87% от общего числа учащихся начальной школы на момент проведения анкетирования, и 265 анкет родителей.

В ходе исследования выявлен интерес детей и родителей к спорту и физической культуре. Особенно ярко он выражен в 4-ых классах, когда ученики активно посещают спортивные секции и кружки. Большинство родителей (90%) стараются приучить детей к режиму дня и здоровому образу жизни, ограничивая время, проведенное за экраном телевизора.

Примером для младших классов являются ученики старших классов и воспитанники 120 школы, ставшие заслуженными мастерами спорта, олимпийскими чемпионами, чемпионами мира, России.

Важно отметить, что помимо анкетирования проводились собрания на тему «Физкультурно-оздоровительная работа» с привлечением врача. Проводятся обязательные беседы на тему «Физическая культура и её роль в воспитании ребенка». Проводятся традиционные соревнования – «Мама, папа, я - спортивная семья».

В теоретический раздел программы входили лекции, собеседования.

Практические занятия.

В нашей работе они проходили в форме “семейных” уроков, где родители, которые активно занимаются спортом, оказывали помощь преподавателю в проведении урока физической культуры (один раз в месяц).

Организовались совместные игры, упражнения в парах (родитель - ребенок), оказывалась помощь и страховка при выполнении физических упражнений, желающие родители присутствовали на таких уроках и активно участвовали в судействе, и оценке деятельности своих детей и др.

Давались комплексы домашних занятий.

 **Глава III. Результаты обследования и их обсуждение**.

Прежде, чем разработать нашу программу для родителей по физкультурному образованию мы изучили доступные нам материалы в школе по работе с родителями касающихся физической культуры в семье.

Изученные нами источники по данной проблеме дали нам возможность определить, что идеальных программ для родителей по физкультурному образования как таковых не существует. Только существуют планы по физкультурно–массовой работы с родителями.

Например, в школе №120 такой план выглядит следующим образом:

 **План.**

Физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой работы школы №120

Работа с родителями и членами педагогического коллектива.

1. Оказание помощи учителям начальных классов в планировании физкультурной работы.

2. Обеспечение участия в подготовке и проведении традиционных физкультурных мероприятий учителей и родителей.

3. Приглашение родителей на спортивные праздники.

4. Проведение бесед с родителями на родительских собраниях и индивидуальных встречах.

5. Привлечение родителей к оказанию спонсорской помощи для обеспечения материально – технической базы школы.

Проводятся «Семейные старты», выставки, консультации, викторины, конкурсы, открытые уроки для родителей.

Организуются собрания на тему «Физкультурно-оздоровительная работа» с привлечением врача.

Проводятся обязательные беседы на тему «Физическая культура и её роль в воспитании ребенка».

Наша экспериментальная программа разработана на основе плана школы по физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой работы школы №120, направлена на физкультурное образование родителей в оздоровительных, воспитательных и прикладных целях.

В теоретический раздел программы входят лекции, собеседования.

В первой лекции мы говорим о физической подготовленности детей при поступлении их в школу.

Об особенностях физического развития детей младшего школьного возраста, мы считаем, это повысит эффективность совместного с родителями обсуждения общих для семьи и школы проблем физического воспитания детей. Также на эту лекцию мы пригласили врача, который рассказал родителям о физическом развитии детей и состояния их здоровья в России на данный момент.

Вторую лекцию мы посветили проблеме домашних заданий по физической культуре. На этой лекции мы рассказали о том, что объем и интенсивность для каждого ребенка учитель физической культуры подбирает индивидуально в зависимости от подготовленности школьника и состояния его здоровья. Также родителям объясняли, что контролировать эти «уроки» следует не менее строго, чем по математике и чтению потому, что по своей значимости наш предмет не уступает другим дисциплинам, изучаемых в школе. На выполнение домашних заданий ежедневно отводится не менее 10- 20 мин.

В третьей лекции мы рассказали родителям о контроле и страхование детей при выполнении физических упражнений. Ведь контроль и страхование это не только физическая поддержка и показ правильного выполнения упражнения, но это еще и полезные советы, иногда совместные с ребенком обсуждения техники выполнения упражнений или отдельных элементов. Также на этой лекции мы уделили внимание развитию каких функций или физических качеств способствует то или иное упражнение. Это по нашему мнению относится к области так называемой психологической страховки ребенка, когда взрослые формируют у него правильное отношение к выполняемой работе, позволяющее не боятся нагрузок, преодолевать неуверенность в своих силах.

Четвертая лекция итоговая, проводилась по окончанию учебного года. Эта лекция была посвящена проблемам физического воспитания в школе.

При провидении этой лекции, мы руководствовались наблюдением поведения детей в игре. В первую очередь нас интересовали дети с такими проявлениями в поведении, как повышенная возбудимость и агрессивность, а также ребята с пониженным эмоциональным тонусом, со стремлением играть в одиночку. В результате собрания, мы выяснили: «В какие игры любят играть ребенок?», «Как долго он играет с игрушками?», «Убирает ли он игрушки на место?», «Как поступает ребенок, если возникает конфликт с товарищами?».

Собрание на наш взгляд прошло оживленно, было много вопросов и выступлений, возник разговор о необходимости участия семьи в жизни школы, в том числе о помощи в улучшении условий детской игры, показывались атрибуты для творческих игр, которые сделаны руками взрослых школьников.

В результате итоговой лекции, мы выявили, что заинтересованно в физическом развитии своих детей большинство родителей.

В ходе эксперимента, мы проводили анкетирование. В результате анкетирования, мы выявили, что большинство опрошенных родителей

заинтересовано в физкультурном образовании своих детей, интересуются вопросами закаливания, как правильно соблюдать режим дня школьника, также интересовали вопросы гигиены, сколько времени должен уделять ребенок утренней гимнастике и т. д.

 **Практические занятия.**

В нашей работе они проходили в форме “семейных” уроков, где родители, которые активно занимаются спортом, оказывали помощь преподавателю в проведении урока физической культуры (один раз в месяц). Организовались совместные игры, упражнения в парах (родитель - ребенок), оказывалась помощь и страховка при выполнении физических упражнений, желающие родители присутствовали на таких уроках и активно участвовали в судействе, и оценке деятельности своих детей и др.

Исследовав состояние вопроса по проблеме влияния физкультурного образования родителей на физкультурное образование ребенка было выявлено, что совершенной программы по физкультурному образованию родителей еще не разработано. Вся работа с родителями в школе отражена в планах по физкультурно – оздоровительной работе с родителями. Все же в последнее время многие обращают внимание на этот пробел. В настоящее время, время стрессов, неурядиц в семье следует обратить внимание не проблемы общения родителей и детей, так как в крепкой, здоровой семье залог здоровой крепкой нации.

Разрабатывая программу по физкультурному образованию родителей мы особое внимание уделили на разработку теоретического разделе, который был основан на «основах знаний» программы знаний школы и по анкетному опросу, пожелании родителей услышать информацию о волнующих их проблемах в вопросах формирования физической культуры личности своего ребенка.

 **Выводы.**

1. Совместная работа педагогического комитета и родителей позволяет снизить заинтересованность детей в гаджетах и направить их на правильное физическое развитие.

2. Апробируя разработанную нами программу, мы увидели положительные результаты. Наблюдая за учениками нашей школы, которые стали большее внимание уделять физической культуре.

3. Дети стали более дисциплинированными и целеустремленными, ответственными.

4. Необходимо на ежедневной основе уделять внимание физическому развитию ребенка как в школе, так и дома. Только такой подход является залогом здорового развития будущего поколения.

5. Необходимо не принудить, а именно заинтересовать родителей и детей для того, чтобы получить изменения в образе их жизни. Тогда это станет частью их жизни. Для этого нужно вкладывать огромный труд.

7. Большинство родителей более, чем положительно принимают данные эксперименты и изменения в своем образе жизни. Так как понимают всю важность спорта в развитии детей

6. Благодаря нашему проекту дети полюбили спорт, загорелись целями. Это говорит о том, что поставленной задачи мы достигли.

Список литературы .

1. Абатурова В. В. Наш «взрослый детский сад».занятия физической культурой – эффективное средство физического воспитания детей. М. Просвещение, 1991 год

2. Акчурина И. Н. Воспитание. Играйте вместе с детьми. Физическая культура в школе 1985 – X – 56 с.

3. Аминов С. Н. Пригласите родителей на праздник. Физическая культура в школе 1989 – II – 28 с.

4. Андреев С. Н. Вместе с родителями. Физическая культура в школе 1985 – II – 39 c/

5. Байков В. П. Взаимодействие школы и семьи. Физическая культура в школе 1987 – IX – 49 с.

6. Безруких М. М. Двигательный режим школьника в семье. Физическая культура в школе, 1982 – I – 56 с.

7. Бердихова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной.

8. Богдданов Г. П. Школьникм здоровый образ жизни М., Р и С, 1989

9. Бурмистрова Н. И. С помощью родителей. Физическая культура в школе 1998

10. Бурмистрова Н. И. Образование и здоровье. Физическая культура в школе 1998– I

11. Валик Б. В. Подарим своим детям здоровье. Физическая культура в школе 19895 –VII – 35 c

12. Высоочин Ю. В. Физическое развитие и здоровье детей. Физическая культура в школе 1999 – I – 69 c

13. Гаврилова Т. П. Учитель и семья школьника. Физическая культура в школе 1988

 Приложение 1.

План работы с родителями «Повышение физкультурной грамотности родителей».

Анкета для родителей.

Какое место занимает физическая культура в Вашей семье? Ответ:

I. 1. Ф.И.О., образование, место работы, количество детей в семье?

1. Кто из родителей занимается или занимался спортом, каким? Есть ли спортивный разряд?

§ Да

§ Нет

2. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию?

§ Да

§ Нет

II. 1. Установлен ли для вашего ребенка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

§ Да

§ Нет

2. Делаете ли Вы дома утреннюю гимнастику?

§ Мама (да, нет)

§ Папа (да, нет)

§ Взрослый вместе с ребенком (да, нет)

§ Регулярно, нерегулярно.

3. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. ДА- Нет-

5. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

§ Да

§ Имею общее представление

§ Нет

6. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия?

§ Да

§ Нет

III. 1. Что мешает Вам заниматься закаливанием дома?

§ Бытовые условия

§ Отсутствие знаний проведения процедур

§ Нехватка времени

2. какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома (для взрослых и детей)?

§ Детский спортивный комплекс;

§ Лыжи, коньки, клюшки для игры в хоккей;

§ Велосипед, самокат;

§ Мяч, скакалка, обруч, кегли, бадминтон;

§ Движущиеся игрушки.

3. Кто из членов семьи чаще гуляет с ребенком?

Мама (Да, нет)

Папа (да, нет)

4. Гуляете ли Вы с ребенком после школы?

Да

Нет

IV. Виды деятельности ребенка после прихода из школы и в выходные дни?

§ Подвижные игры

§ Просмотр телепередач

§ Спортивные игры и музыкально – ритмическая деятельность

§ Упражнения

§ Настольные игры

§ Конструирование

§ Лепка, рисование

§ Чтение книг

§ Трудовая деятельность

§ Походы

V. 1. Смотрите ли Вы по телевидению детские спортивные передачи?

§ Да

§ Иногда

§ Нет

2. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете?

§ Отсутствие знаний

§ Нехватка времени

§ Ребенок этого не желает

3. Что Вы читали о физическом воспитании ребенка?

4. Консультацию, по какому вопросу Вы хотели бы получить?

 Приложение 2

Памятка родителям.

Программа здоровья для семьи

1. Собрать дома простейший инвентарь для занятий: санки, лыжи, коньки, гантели, обруч, скакалку, мяч, эспандер и др.

2. Каждое утро начинать с гигиенической гимнастики, закаливающих процедур: обтирания, обливания, душа.

3. В выходные дни отправляться в туристические походы, на лыжные или пешие прогулки, экскурсии. Игры на свежем воздухе – ежедневно!

4. По возможности организовать занятия детей в спортивных секциях

5. Контролировать систематически домашние задания по физической культуре.

6. Знать результаты тестирования физической подготовки ребенка (нормативы ГТО)

7. Составить и соблюдать режим дня для ребенка

8. Научить детей плавать

9. Участвовать в семейных соревнованиях, подвижных и спортивных играх.

10. Помогать детям в чтении учебников физической культуры, литературы и здоровом образе жизни, о самостоятельных занятиях и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

11. Помнить, что следования в быту всем правилам здорового образа жизни – задача не на один год, а результат – здоровая семья, деятельные дети, взаимопонимание поколений.