

## ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СІМ’Ї

Назаренко О.В.

*Комунальний заклад «Харківський ліцей №158 Харківської міської ради»,*

*Україна, м. Харків, [nsasha104@ukr.net](mailto:nsasha104@ukr.net)*

**Анотація.** Фізичне виховання в сім’ї є основою для формування здорового способу життя, гармонійного розвитку дитини та закладання фундаменту для подальшої рухової активності. У статті розглядаються значення фізичного виховання в родині, методи та засоби його реалізації, роль батьків у процесі фізичного розвитку дитини. Особливу увагу приділено психологічним аспектам мотивації дітей до занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** фізичне виховання, сім’я, здоровий спосіб життя, фізична активність, мотивація, розвиток дитини.

**Вступ.** Фізичне виховання в сім’ї є важливим чинником формування здоров’я дитини та її подальшого розвитку. Сучасний ритм життя, зниження рухової активності, поширення сидячого способу життя серед дітей потребують активної участі батьків у забезпеченні належного рівня фізичної активності дитини. Раннє залучення дітей до фізичних вправ, рухливих ігор та здорового способу життя сприяє їхньому гармонійному розвитку та профілактиці багатьох захворювань [1].

Сучасні діти постійно оточені любов’ю батьків, однак досить часто вона буває нерозумною. Намагаючись дати максимум задоволень і комфорту своїй дитині – батьки тим самим створюють багато труднощів як для себе, так і для неї – в школі, а пізніше, і в самостійному житті.

Всі батьки хочуть, щоб їх дитина виросла здоровою, сильною і міцною, однак часто забувають про те, що її добрий фізичний стан обумовлений в першу чергу її руховою активністю.

**Мета дослідження** – проаналізувати основи фізичного виховання в сім’ї, визначення основних методів і підходів до його реалізації та обґрунтування ролі батьків у формуванні фізично активного способу життя дитини.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У сім’ї фізичне виховання дітей забезпечується створенням здорового способу життя, правильною організацією розпорядку дня, заняттями спортом, загартовуванням організму. 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. Тому методи виховання мають на собі відбиток виховних пріоритетів родини [2].

Фізичне виховання в сім’ї включає низку аспектів:

1) *формування рухових навичок* – раннє залучення дитини до рухової активності сприяє розвитку координації, витривалості та сили. Батьки повинні стимулювати дітей до активних ігор, прогулянок, спортивних занять;

2) *роль батьків у фізичному вихованні* – приклад батьків відіграє ключову роль у мотивації дитини до занять спортом. Якщо в сім’ї прийнято займатися фізичною активністю, дитина з більшою ймовірністю буде наслідувати ці звички [3];

3) *методи фізичного виховання в сім’ї:*

– щоденна рухова активність (ранкова гімнастика, піші прогулянки, активні ігри);

– спільні заняття спортом (плавання, катання на велосипеді, командні ігри);

– створення умов для фізичного розвитку (обладнання вдома спортивного куточка, придбання спортивного інвентарю);

– психологічна підтримка (заохочення, підтримка інтересу до фізичних вправ, спільне відвідування спортивних заходів).

4) *проблеми фізичного виховання в сім'ї:*

- недостатня поінформованість батьків про значення фізичного виховання.
- брак часу через високий рівень зайнятості дорослих.
- наявність цифрових розваг, що зменшують рухову активність дітей.

Результати досліджень свідчать, що діти, які ведуть активний спосіб життя з раннього віку, мають кращі фізичні та когнітивні показники, менше схильні до ожиріння, серцево-судинних та інших захворювань [4].

**Висновки.** Фізичне виховання в сім'ї є необхідним елементом гармонійного розвитку дитини. Батьки повинні відігравати активну роль у формуванні звички до здорового способу життя, заохочувати дітей до фізичної активності та створювати для цього належні умови. Важливою складовою є власний приклад батьків та їх підтримка на шляху до фізичного самовдосконалення дитини.

Щоденно приділяючи дитині хоча б декілька хвилин для занять фізкультурою, перш за все потрібно дотримуватись принципу систематичності, щоб дитина поступово звикала до занять, щоб вони стали для неї необхідними щодня.

**Список джерел інформації:**

- 1 Андреев, В. І. (2020). *Фізичне виховання дітей у сім'ї: методичні рекомендації*, Київ: Освіта.
- 2 Бех, І. Д. (2019). *Особистісно орієнтований підхід у фізичному вихованні*, Харків: Педагогічна думка.
- 3 Лях, В. І. (2021). *Розвиток фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку*, Львів: Світ.
- 4 Фізичне виховання: сучасні тенденції та підходи (2022). Український інститут розвитку дитини. Київ.