

УДК 796:37.018.1

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СЕМЬЕ****У. А. Широкопяс**

*курсант 3 курса факультета юриспруденции  
Дальневосточного юридического института МВД России  
Научный руководитель: П. Ю. Гвоздков,  
старший преподаватель кафедры физической подготовки  
Дальневосточного юридического института МВД России*

Семья является значимым элементом в жизни каждого человека. Это не только живущая вместе группа людей, объединенных родством, но и важный фундамент для становления человека и развития его как личности. В семье осуществляется воспитание детей на уровне умственного и духовного развития, также формируются правильные взгляды, прививаются важные привычки. Но если родители хотят видеть своего растущего ребенка здоровым, красивым, физически крепким и сильным, то данных составляющих будет недостаточно. В таком случае следует особое внимание уделить физической культуре. Родители с детства должны подавать положительный личный пример физической подвижности и здорового образа жизни, заинтересовывать своих детей в данном направлении. Это может выражаться в совместных физических упражнениях, утренней гимнастике, занятиях определенным видом спорта. Также в семье можно организовывать определенные традиции, например прогулки на свежем воздухе, воскресные выезды на природу или за город, это, в свою очередь, уже благотворно влияет на состояние организма, насыщает тело кислородом и восстанавливает затраченные силы к следующей трудовой неделе. В настоящее время людям, более зависимым от электронных ресурсов, все реже становится интересен активный образ жизни, они начинают все чаще страдать от нехватки времени и сил, имеют проблемы с пищеварением. Все это неблагоприятно влияет на состояние здоровья как взрослых, так и детей, а также и последующего поколения. Важным в таком случае являются здоровый режим дня, в который входят оптимальные часы для сна, работы, учебы и отдыха, а также рациональное питание. Рациональный прием пищи заключается в насыщении организма ребенка всеми возможными питательными веществами для его полноценного развития, в том числе и физического. Особое внимание следует уделять и закаливанию, оно является средством защиты от внешних факторов, которые могут представлять угрозу для организма. Основными способами такой профилактики являются солнечные или воздушные ванны, а также закаливание водой. Помимо внешних воздействий, определенную роль занимает психическое благополучие ребенка во взаимоотношениях с родителями. Именно

от этого зависит воспитательный потенциал. Таким образом, семья выступает основой для формирования важных физических качеств.