Порой родители ошибочно полагают, что детство — это  
лишь подготовка к настоящей жизни. Нет, детство,  
включая самые ранние его периоды, и есть жизнь,  
нелегкая, полная загадочных происшествий и  
захватывающих событий. Игры, физические упражнения,  
спорт — едва ли не самое интересное в этой жизни.  
Заполняя ее, спорт укрепляет здоровье ребенка,  
развивает его физически и нравственно

СПОРТ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА.

Сколько радости и волнений у ребенка, впервые  
переступающего порог школы! Класс, учитель,  
необычная обстановка притягивают малыша  
своей новизной в первые дни. Но скоро появ-  
ляются первые трудности. Оказывается, далеко  
не просто, сидя за партой 45 минут, выполнять  
учебную работу, да еще 3—4 урока подряд.

Дети 6—7 лет, как правило, отличаются неустойчиво-  
стью внимания, быстрой утомляемостью. Родители должны  
стараться поддерживать у них настрой на учебу, следить  
за соблюдением целесообразного режима дня. Очень важ-  
но выделить время и на выполнение физических упраж-  
нений (рис. 1).

Вот как лучше его распределить.

Утренняя гигиеническая гимнастика — от 20 до 30 минут  
ежедневно. Закаливающие процедуры — от 10 до 15 минут  
ежедневно. Физические упражнения в перерывах между  
приготовлением уроков — от 1 5 до 20 минут в первые пять  
дней недели. Тренировочные специализированные заня-  
тия или общефизическая тренировка под руководством  
тренера-преподавателя или родителей — от 1,5 до 2 часов  
3—4 раза в неделю. И, наконец, прогулка перед сном —  
от 15 до 20 минут ежедневно.

Основная задача родителей — помочь детям приспо-  
собиться к необычным пока для них условиям школьной  
деятельности, направить устремления в нужную сторону.

Комплекс утренней гимнастики должен отвечать следующим требованиянего включается от 8 до 10 раз-  
ных упражнений; каждое упражнение выполняется 6—8  
раз; начинать и заканчивать комплекс нужно ходьбой, после  
беговых упражнений и прыжков следуют упражнения на  
восстановление дыхания (упражнения, ведущие к задержке  
дыхания, полностью исключаются). Комплекс обязательно  
должен содержать ходьбу, бег, потягивания, упражнения  
для мышц верхнего плечевого пояса, спины, живота, тазо-  
бедренных суставов, ног, а также прыжки и упражнения  
на восстановление дыхания. Можно широко использовать  
упражнения, которые выполняются стоя, сидя, лежа.

Утренняя гимнастика проводится в хорошо проветрен-  
ном помещении при температуре 17—19°С. При выполне-  
нии детьми упражнений родителям нужно следить за их  
дыханием — оно должно быть глубоким, спокойным,  
с полным выдохом.

Последовательность при выполнении упражнений сле-  
дующая. Сначала — ходьба (15—20 сек.), потягивания,  
а затем бег на месте (20—30 сек.). После бега — упраж-  
нения на восстановление дыхания и общеразвивающие упражнения, затем прыжки на месте (15—20 сек.) с пере­ходом на ходьбу (20—30 сек.) и упражнения на восстанов­ление дыхания. После трех-четырех недель занятий содер­жание комплекса нужно изменить. Очень любят дети упражнения с предметами: мячом, гимнастической пал­кой, скакалкой, обручем, гантелями 0,5 кг (мальчики).

Дети обязательно должны выполнять упражнения, на­правленные на формирование правильной осанки. Это может быть ходьба с гимнастической палкой, удерживае­мой на локтевых суставах за спиной (рис, 2) или ходьба с руками, согнутыми за спиной, за головой (рис. 3), основ­ная стойка у стены (пятки вместе, носки врозь, икры, яго­дицы, лопатки и затылок касаются стены — рис. 4), накло­ны прогнувшись (рис. 5), приседание и ходьба с грузом — 100 г — на голове (рис. 6).

Так же, как и утренней гимнастикой, регулярно следует заниматься закаливанием. Во-первых, таким образом по­вышается устойчивость организма ребенка к различным воздействиям окружающей среды — жары, холода, вет­ра, солнечного излучения и т. п. Во-вторых, укрепляется нервная система, усиливается обмен веществ, улучшается деятельность сердца, легких, других органов и систем. В-третьих, закаливание оказывает и тренирующее воз­действие, в результате чего совершенствуется терморе- гулирующий аппарат организма детей. Закаленные дети менее подвержены простудным заболеваниям и реже пропускают занятия в школе.

С чего начинать закаливание? Прежде всего посове­туйтесь с врачом, который обследует ребенка.

Основным средством закаливания после выполнения утренней гигиенической гимнастики являются водные процедуры (рис. 7, 8). Методика их применения подробно описана. Познакомиться с ней вам поможет специальная литература по оздоровительной физкультуре. Закаляй­тесь вместе со своим ребенком. Ваш пример будет очень важным для него. Кроме того, вы сможете как следует контролировать правильную дозировку и выпол­нение процедур и, по мере смены времен года, изменять средства и формы закаливания. Только систематическое и регулярное закаливание, постепенность в увеличении дозировки с учетом индивидуальных особенностей ребенка позволят достичь положительного эффекта.

Обязательно заведите дневник, в котором вместе с ре­бенком вы будете выставлять оценки за «сон», «аппетит», «способность к работе», «настроение». Таким образом вам легче будет приучить ребенка к осознанным, целена­правленным занятиям физкультурой и закаливанием.

У первоклассников уже в первые школьные месяцы появляются занятия, требующие определенной усидчиво­сти. Им приходится больше времени проводить за своим рабочим столом. Родители должны позаботиться о том, чтобы рабочее место ребенка было удобно оборудовано. Стол, где занимается первоклассник, нужно удобно уста­новить вблизи окна, при этом свет должен падать слева. Днем желательно максимально использовать естественное освещение, вечером можно включать настольную лампу с гибкой ножкой и абажуром, предохраняющим глаза от прямого слепящего света. Мощность лампочки — 40— 60 ватт.

Правильная осанка сидящего за столом ребенка во мно­гом обуславливается его высотой, а также высотой (над полом) сиденья стула. Разница между ними для ребенка 6—7 лет составляет 22 см (если рост ребенка 115—130 см, высота стола — 54 см, а стула — 32 см), а для детей 8—9 лет — 24 см (при росте 130—140 см, высоте стола 60 см, стула — 36 см).

Когда наступит время перерыва в работе, нужно ис­пользовать его как физкультпаузу. Ее продолжитель­ность — 7—8 минут. Какова же содержательная часть?

Упражнения подбираются простые, легковыполни­мые. Они должны включать в себя потягивания, приседа­ния, повороты туловища, тренировку мышц ног, рук и паль­цев, а также прыжки с последующей ходьбой и упраж­нениями на восстановление дыхания. Если в семье есть простейшие тренажеры — мячи, разные по величине и весу (рис. 9), гимнастическая скакалка, напольный трена­жер «Грация» (рис. 10), шведская стенка — нужно также включать их в систему упражнений.

Следите за дыханием ребенка: оно должно быть глу­боким и равномерным. Заниматься нужно в свободной спортивной хлопчатобумажной одежде. Обращайте вни­мание на потоотделение ребенка. Оно может быть повы­шенным по разным причинам — например, в комнате слиш­ком жарко, тогда температуру необходимо снизить. Может быть, упражнения выполняются слишком интенсивно — в таком случае следующие делаются более спокойно. Повы­шенное потоотделение бывает и следствием начинающе­гося заболевания: тогда физкультпаузу нужно прекратить. Если болезнь была недавно перенесена и организм еще ослаблен, упражнения выполняются в небольшом объеме, легко, свободно, до первых признаков утомления.

Правильно проведенная физкультпауза активизирует кровообращение, что приводит к улучшению обмена ве­ществ и увеличению доступа кислорода и необходимых питательных веществ ко всем системам организма. Появля­ется прилив бодрости, у ребенка снова возникает желание выполнять домашние задания.

Необходимо сделать все возможное, чтобы первоклассник полюбил занятия физкультурой. Пусть физкультпаузы проходят под веселую музыку, вместе со всеми сво­бодными членами семьи. Впоследствии выработается при­вычка заниматься самостоятельно.

Большое значение для общего гармонического раз­вития детей имеют систематические занятия физическими упражнениями в спортивных секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки и здоровья, кор­ригирующей гимнастики и лечебной физкультуры (если есть отклонения в здоровье). Во всех этих секциях и груп­пах занятия проводятся под руководством квалифици­рованных специалистов.

К сожалению, по разным причинам не все дети могут посещать такие секции. Как же быть? Единственный вы­ход — организовать на дому занятия физкультурой под руководством родителей.

Конечно, для того, чтобы эти занятия были эффектив­ными, оказывали положительное влияние на здоровье детей и какое-то тренирующее воздействие на их орга­низм, родителям необходимо иметь определенные зна­ния. Пополнить их запас поможет различная литература по физкультурно-оздоровительной работе, выпущенная издательством «ФиС». Для начала можно дать несколь­ко общих советов.

Продолжительность таких занятий может составлять от 1,5 до 2 часов 3—4 раза в неделю. Проводятся они или вечером, после выполнения домашних заданий, за 2—3 часа до сна, или днем, когда ребенок отдохнет после школы. В зависимости от времени года занятия могут про­ходить в комнате или на свежем воздухе. Могут быть использованы общеразвивающие или специальные физи­ческие упражнения, подвижные и спортивные игры, плава­ние, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и т. п. Применяются также упражнения с различными предме­тами и тренажерами.

Наиболее доступны занятия в домашних условиях. Для этого нужна всего лишь хорошо проветриваемая комната, минимум спортивного инвентаря, коврик 2X2 м, магнито­фон или проигрыватель.

Подготовительная часть продолжается 15—20 минут. В нее не входят трудновыполнимые упражнения, связан­ные с задержкой дыхания. Вместе с тем работают все груп­пы мышц и системы организма. Разминка начинается и за­канчивается ходьбой, затем — бег и общеукрепляющие упражнения, охватывающие сначала мышцы верхней части туловища, затем спины, живота и нижних конечностей. Каждое упражнение выполняется 8—10 раз. Ходьба — 20—30 секунд, бег на месте — 15—20 секунд.

Основная часть занимает около часа. Для первоклас­сников занятия должны быть комплексными, то есть они должны, с одной стороны, положительно влиять на физи­развитие, а с другой — формировать различные двигательные умения и навыки. Следует широко исполь­зовать различные предметы, например гимнастический обруч (рис. 11). Хороши также упражнения с мячами — ловля и передача с поворотами, вращениями, приседания­ми, со скакалкой — прыжки на двух и одной ногах, попере­менно на каждой, скрестные на месте и в движении (с раз­личным темпом вращения скакалки). Все они воспитывают ловкость, быстроту, гибкость, укрепляют мышцы тулови­ща, формируют необходимые умения и навыки.

В тех же целях применяются и тренажеры. Например, напольный тренажер «Грация» способствует совершен­ствованию координации работы рук, ног и туловища, раз­витию подвижности в суставах.

Для развития координации движений рук можно вклю­чать в занятия специальные упражнения. Вот примерный набор.

1. Исходное положение — основная стойка; руки вверх, вернуться в исходное положение; руки в стороны, вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение — правая рука в сторону; правая рука вниз, левая — в сторону; правая рука в сто­рону, левая — вниз,
3. Исходное положение — основная стойка; правая рука в сторону; левая рука в сторону; правая рука вниз; вер­нуться в исходное положение.
4. Исходное положение — основная стойка; правая рука вверх, левая — в сторону; правая рука в сторону, левая — вверх; правая рука вниз, левая — в сторону; исходное положение.
5. Исходное положение—основная стойка; руки в сто­роны; правая рука вниз; правая рука в сторону; вернуться в исходное положение (затем то же для левой руки).

Воздействие на развитие мышечной массы у мальчиков можно осуществлять при помощи гантелей (0,5 кг), рези­нового бинта, набивных мячей (1—2 кг), детских эспан­деров.

Приведем несколько упражнений, которые можно вклю­чить в домашние тренировки.

* 1. Ребенок чередует ходьбу на носках с ходьбой в при­седе, стараясь держать спину прямо.
  2. В положении сидя ноги скрестно, ребенок разводит руки в стороны и наклоняется поочередно вправо и влево, касаясь рукой земли.
  3. Ребенок стоя на коленях прогибается назад, потом выполняет наклон вперед и выгибает спину. Упражнение способствует лучшей подвижности позвоночника. Когда ребенок освоит его в положении на коленях, следует усложнить его, повторяя в положении стоя.
  4. Ходьба на внешнем своде стопы в качестве профи­лактической меры против плоскостопия. Взрослый показы вает ребенку упражнение, ребенок его повторяет. Упраж­нение выполнять босиком.
  5. Ребенок в приседе выбрасывает одну ногу вперед и ставит ее на пятку, потом меняет положение ног под­скоком.
  6. Из положения стоя на коленях ребенок садится вправо на одну сторону, без помощи рук возвращается в и. п. и затем садится влево.
  7. Ребенок, стоя на левой ноге, сгибает правую ногу, отводит ее назад и захватывает носок правой рукой (левую руку вытягивает вперед). Упражнение повторить, меняя опорную ногу.
  8. Ребенок сидит «по-турецки», руками держится за щиколотки и старается, напрягая мышцы, вытянуть ноги вверх (но не отпускает их).

Основную часть занятия можно проводить и в такой форме: использовать какой-либо один вид физических упражнений — бег, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде и т. п. Для девочек рекомендуется, в частности, ритмиче­ская гимнастика. Правда, родителям для этого необходимо иметь некоторые навыки. При общей продолжительности занятий в 60 минут на ритмическую гимнастику не следует отводить больше 30—3 раза по 5 минут с перерывами по 5 минут. В перерывах — упражнения на расслабление и гибкость, выполняемые лежа, сидя, стоя, В оставшиеся 30 минут для девочек можно подобрать упражнения, раз­вивающие пластику, грацию, гибкость с использованием различных тренажеров и музыкального сопровождения. Мальчикам тоже полезно заниматься ритмической гимна­стикой. Но в оставшиеся 30 минут для них должны быть подобраны упражнения, развивающие мышечную массу, гибкость, чередующиеся с упражнениями на расслабле­ние.

Заключительная часть занятия продолжается 10—15 минут. В этой части подбираются упражнения на расслаб­ление, восстановление глубокого дыхания, выполняемые лежа и сидя. Желательно, чтобы они сопровождались тихой и спокойной музыкой.

Вечерняя прогулка также имеет важное оздоровитель­ное значение, подготавливая организм ребенка ко сну. Помимо этого, родители могут использовать прогулку для спокойной беседы, задушевного общения с ребенком. Здесь, как и во время занятий физкультурой, закаливаю­щими процедурами, устанавливается тот контакт, без которого невозможен процесс воспитания. В частности, воспитания привычки к здоровому образу жизни.

­