Физическое воспитания детей,

в школе и дома

      Воспитание здорового, гармонически развито­го ребенка — основная задача семьи и школы. В решении этой задачи первостепенную роль играют правильно организованные занятия физи­ческой культурой и спортом в школе, и во внеурочное время, рациональное сочетание умст­венной деятельности и занятий физическими упражнениями в режиме дня.

   За правильную по­становку физического воспитания в режиме дня школы несут ответственность директор школы и организатор внеклассной и внешкольной воспи­тательной работы. Задача родителей — органи­зация и руководство мероприятиями по физи­ческой культуре и спорту дома, в кругу семьи, т. е. родители также должны принимать самое активное участие в физическом воспитании детей.

   Что же включает в себя это понятие «физичес­кое воспитание»? Прежде всего — строгое соб­людение режима дня, систематическое закалива­ние, ежедневные занятия физической культурой и регулярные занятия спортом. Разнообразные движения необходимы для роста и жизнедея­тельности организма ребенка. О том, что движе­ния способствуют здоровью, люди знали очень давно: еще 2,5 тысячи лет назад на одной из скал древние эллины высекли: «Если хочешь быть сильным - бегай, ели хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть умным – тоже бегай».

   Конечно, знают об этом папы и мамы  сегодняшних детей. И, тем не менее, как показы­вают исследования, у большинства ребят двига­тельная нагрузка низка. Мы все чаще слышим разговоры гиподинамии, т. е. о сниженной физической активности, недостаточ­ной физической нагрузке. Семилетний ребенок проводит 3 — 4 часа за партой в школе, потом еще1 — 1,5. часа  готовит  уроки  дома  и  столько  же обычно  просиживает  у  телевизора.   В  старших классах при неправильно организованном режи­ме, неумении полезно и рационально расходо­вать время его вовсе не остается на то,  чтобы побегать, погулять, подвигаться. А без движения, без  полноценного отдыха  на  воздухе  нет,  как правило, и полноценного развития.

   Гиподинамия чревата опасностью вызвать раз­личного рода нежелательные отклонения в здо­ровье ребенка, привести к психическим рас­стройствам и нервным срывам. И наоборот, у школьников, ежедневно занимающихся физи­ческими упражнениями, отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительнее увели­чивается окружность и экскурсия грудной клетки, повышается жизненная емкость легких и сила мышц. Существенные изменения происходят и в обмене веществ; лучше усваиваются питатель­ные вещества, более интенсивно протекают окис­лительные процессы. Благоприятно отражаются занятия физической культурой и спортом на раз­витии и укреплении всего опорно-двигательного аппарата ребенка, что создает условия для разви­тия правильной осанки.

   В занятиях физической культурой есть и еще одна важная сторона — психологическая. Играя со своими сверстниками, состязаясь с ними на беговой дорожке и спортивной площадке, дети вступают между собой в сложные человеческие взаимоотношения, учатся отстаивать свои инте­ресы, беречь и ценить друзей, тренируют волю, воспитывают в себе смелость, решительность. Под влиянием систематических занятий физичес­кой культурой повышаются сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В резуль­тате нервная система приобретает способность быстрее приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности. Таким образом, регулярные занятия физическими упражнениями благоприятно сказываются на деятельности всего организма ребенка

   Как же воспитать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями? Начать нужно с правильной, рациональной организации режима дня. Ребенок пошел в школу, естествен­но, изменился и режим его дня, появились новые непривычные нагрузки, новые обязанности, и двигаться он, к сожалению, стал гораздо меньше. Поэтому в данный период при организации режи­ма особое внимание следует уделить правильно­му чередованию умственной деятельности, свя­занной к тому же со значительной статической нагрузкой, с физическими упражнениями. Спе­циальные научные исследования показали, что даже в те дни, когда по расписанию в школе проводится урок физической культуры, у младших школьников дефицит двигательной активности составляет 40%. Доказано, что для компенсации естественной биологической потребности в движение должен быть неимение 2-часа. Поэтому с первых дней нужно научить первоклассника беречь и ценить время, строго соблюдать режим. Несо­блюдение режима, неумение планомерно рас­пределять время отрицательно сказываются на растущем и развивающемся организме: ребенка. Когда мы видим вялого, нервозного, недостаточ­но физически развитого ребенка, с плохой осан­кой, то почти безошибочно можно сказать, что он мало бывает на воздухе, малоподвижен, позд­но ложится спать, а значит, и недосыпает. Систе­матическое же недосыпание (сегодня — интерес­ная телепередача, завтра — кино и компьютерные игрыт. п.), несвое­временный прием пищи, отсутствие занятий фи­зическими упражнениями (на которые и време­ни-то не остается) отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на психо­неврологическом статусе ребенка.

   Твердый распорядок, предусматривающий все моменты двигательного режима, поможет детям так построить день, чтобы хватило времени и на уроки, и на помощь дома, и на игры, развлече­ния, и на занятия спортом. Единого, удобного для всех режима, естественно, нет и быть не может. Режим каждого ребенка может иметь те или иные особенности, которые определяются его индивидуальными склонностями, характером  увлечений и занятий, всем укладом жизни семьи. Однако всякий режим должен строиться с учетом особенностей роста и развития ребенка, дина­мики его умственной работоспособности и, ко­нечно, с учетом школьных и- внешкольных занятий.

 Чтобы составить правильный распорядок дня, необходимо знать примерную продолжитель­ность основных режимных моментов. Основываясь на научных исследованиях, рекомендациях лечебно-профилактических учреждений, прак­тике школьной жизни, к этим моментам обычно относят: учебные занятия в школе (в зависимости от возраста ребенка и класса, в котором он учит­ся, — от 3 до 6 час.), приготовление уроков дома (1—4 часа), внеклассные и внешкольные занятия (1—3 часа), пребывание на воздухе, игры, заня­тия спортом, прогулки, дорога в школу и обратно (2,5—3,5 часа), утренняя гигиеническая гимнас­тика,, закаливающие процедуры, прием пищи, туалет, помощь по дому (2—2,5 часа), сон (8,5— 11 час).

   Основой основ любого режима, как мы уже го­ворили, должны быть движения, позволяющие восполнять дефицит двигательной активности любыми возможными способами. Для этого ис­пользуются самые различные виды физических упражнений.

  Утренняя гигиеническая гимнастика; Проще всего для проведения утренней гигиенической гимнастики воспользоваться комплексами, взятые в интернете или записанные на телевидение. Эти комп­лексы методически обоснованы дифференци­рованы в зависимости от возраста, сопровожда­ются музыкой и полезными замечаниями по хо­ду выполнения. Можно, однако, и самим соста­вить комплекс из 8—10 упражнений. В этом слу­чае лучше проконсультироваться с учителем фи­зической культуры. Важно, чтобы упражнения, подобранные в комплексе, последовательно воз­действовали на основные 'мышечные группы и органы. Гимнастические комплексы рекоменду­ется периодически менять.

   Перёд утренней гимнастикой необходимо про­ветрить комнату, открыть форточку. Еще лучше, если ребенок будет выполнять, упражнения на свежем воздухе. Начинают обычно с ходьбы или легкой пробежки, затем выполняются упражнения в потягивании с глубоким дыханием, наклоны вперед, назад, в стороны, подскоки, прыжки, бег. Завершается комплекс ходьбой с постепенным замедлением темпа и дыхательными упражне­ниями, позволяющими привести организм в от­носительно спокойное состояние. Каждое упраж­нение нужно. Повторять 8—12 раз. В первое время между упражнениями можно делать 10—15 секундные паузы, в дальнейшем — выполнять упражнения одно за другим. На первых порах не следует увлекаться количеством упражнений. В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики целесообразно включать упражнения из домашних заданий по физической культуре. Во время гимнастики родители должны доби­ваться, чтобы ребенок выполнял упражнения четко, ритмично, без напряжения, следил за осанкой (положение плеч, головы, туловища) и дыханием (глубокое и ритмичное, вдох — носом, выдох — ртом). Гимнастику полезно завершать водными процедурами (обтирание, обливание или душ) и растиранием сухим полотенцем.

   Утренняя гигиеническая гимнастика «зарядит» ребенка на весь день хорошим настроением, по­может быстро устранить вялость и сонливость. Очень важно и то, что утренняя гимнастика до­ступна всем и требует относительно мало времени.

  Физкультминуты (физкультпаузы) проводятся на уроках в школе и дома во время приготов­ления домашних заданий, длительного чтения, рисования и т. п. Этот вид двигательной активнос­ти обеспечивает отдых ребенка, переключает его внимание с одного вида деятельности на другой, улучшает дыхание и кровообращение. Физкульт­минуты проводятся примерно через 45 мин. за­нятий (у младших школьников через 30— 35 мин.). Общая продолжительность их — не бо­лее 3 мин. Упражнения (3—4) подбираются с уче­том характера предшествующих учебных заня­тий. После письменной работы — это упражнения  для рук, энергичные сжимания и разжимания пальцев, потряхивание кистями и т. п.; после дли­тельного сидения — приседания, потягивания с глубоким дыханием, повороты туловища. Дома выполняются те упражнения, которые разучили в классе.

   Наибольшую долю в двигательном режиме учащихся следует отвести подвижным играм и самостоятельным занятиям физическими упраж­нениями. В подвижных играх на воздухе дети уто­ляют жажду движения, разряжают накопившую­ся энергию. Игра учит их смелости, предприим­чивости, помогает самоутвердиться, проявить се­бя, узнать товарищей, учит считаться с коллекти­вом, действовать в его интересах.

     Но если детей не научить правильно использо­вать это время, не организовать их, то двигатель­ная активность зачастую бывает очень низкой. От родителей, особенно тех, у кого дети младше­го школьного возраста, требуется не только об­щее наблюдение за самостоятельными играми, но и реальная помощь: они могут рассказать о тех играх, в которые играли сами, купить нужную книгу, наконец, принять активное участие в обо­рудовании спортивной площадки во, дворе, обес­печить детей спортивным инвентарем: мячами, скакалками, санками, лыжами, коньками.

    Одна из целей самостоятельных занятий физи­ческими упражнениями — получить элементар­ные спортивные навыки. Какие именно? Для са­мых маленьких это, в первую очередь, плавание, катание на санках, ходьба на лыжах, катание на коньках, умение ездить на велосипеде и т. п. Эти навыки, как правило, просты и доступны, лишь немногие при обучении им требуют специ­альных знаний. К тому же в последние годы выпущено много методической литературы.

    Даже пешеходная прогулка, если ее разумно организовать, может быть отличным средством физической культуры и способом повышения двигательной активности. Ходьба — прекрасное средство физической тренировки, доступное и оказывающее благотворное влияние на весь ор­ганизм — на органы пищеварения, железы внутренней секреции, нервную систему, дыхание. Столь же благотворно действует на организм оздоровительный бег, завоевывающий все новых и новых поклонников. Но обязательно следует соблюдать разумные дозировки в нагрузках. Младшие школьники должны заниматься бегом , под наблюдением родителей, старшие могут тренироваться самостоятельно.

     Прогулки за город, туристские походы вместе с детьми в воскресные дни будут не только при­ятным отдыхом, дарящим радость общения с природой, возможностью многому научить своих детей, но и значительной физической нагрузкой, тренировкой в овладении различными двигатель­ными навыками. Прогулка позволяет, кроме того, в известной степени компенсировать недельный дефицит двигательной активности.

    Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминуты, подвижные и спортивные игры — те формы двигательного режима, которые могут организовать и проконтролировать родители. В течение учебного года время на физкультурные мероприятия в режиме дня распределяется при­мерно так, как указано в таблице.

    В дни школьных каникул распорядок дня школьников должен быть построен так, чтобы они максимальное время находились на воздухе, занимались подвижными и спортивными играми.

   Ежедневная гигиеническая гимнастика, спор­тивные игры, прогулки, туризм — это первые ша­ги к серьезным занятиям спортом, который за­нимает особое место в физическом воспитании детей и подростков.    Приобщить ребенка к спор­ту, пусть на самом начальном уровне, необходи­мо, так как одних физических упражнений, если даже родители сумели привить своему ребенку привычку к систематическим занятиям, мало для его гармонического развития. А выйдет из него классный спортсмен или нет, покажет будущее. Прежде чем разрешить заниматься в какой-либо секции или спортивной школе, нужно опре­делить, какой вид спорта больше подходит ре­бенку. Родители должны учесть индивидуальные особенности — конституциональные, физичес­кие, психические качества его характера, темпы развития. И непременно посоветоваться с участ­ковым врачом и учителем физической культуры. Большое значение имеет также интерес ребенка к определенному виду спорта. Но, конечно, ос­новной выбор за специалистами, тренерами при отборе в секции.

    Если же ребенок посещает спортивную сек­цию - СДЮСШОР, родители должны проследить за соответствующими изменениями в его режиме дня. Опасения о перегрузке детей, занимающих­ся в спортивных секциях, необоснованны. Они хорошо вписываются в распорядок дня, не нарушая нормативов основных режимных моментов. Контроль за физическими нагрузками на тренировках и соревнованиях осуществляется медицинскими работниками. Родители должны проявлять интерес к спортивным занятиям детей, поощрять их первые победы. Эффективность занятий физической культурой в семье будет по-настоящему высокой лишь при последовательном, ежедневном их проведении без скидки на занятость, усталость и т. п. И конечно, все наставления родителей о пользе и значении утренней гимнастики, закаливания, занятий спортом останутся словами, если они сами не будут следовать им. Личный пример родителей лучше всяких наставлений. Именно от родителей, от того, насколько правильно, умело и настойчиво они возьмутся за дело, зависит физическое развитие и здоровье детей.

Источник: <http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/fizicheskoe-vospitaniya-detej-v-shkole-i-doma.html>

М. М. БЕЗРУКИХ