**Физическое воспитание 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.

Физкультминутки (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 от 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 са-мых 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 за-нимает 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.