(cc) BY


***Гафурзянова Эльвира Васильевна***
учитель
МБУ «Школа №13 имени Б.Б. Левицкого»
г. Тольятти, Самарская область
***Синицына Екатерина Александровна***
учитель
МБУ «Школа №13 имени Б.Б. Левицкого»
г. Тольятти, Самарская область
***Фомичева Светлана Николаевна***
учитель
МБУ «Школа № 91»
г. Тольятти, Самарская область
***Есина Марина Васильевна***
учитель
МБУ «Школа № 91»
г. Тольятти, Самарская область

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ И ДОМА

***Аннотация****: в данной статье рассматриваются проблемы воспитания здорового, гармонически развитого ребенка. В настоящее время это является одной из основных задач 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.*

***Ключевые слова****: физическое воспитание, школа, физическая деятельность, физическая культура.*

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


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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».

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, несвоевременный прием пищи, отсутствие занятий физическими упражнениями отрицательно


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

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).

В занятиях физической культурой есть 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



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

деятельности. Таким образом, регулярные занятия физическими упражнениями благоприятно сказываются на деятельности всего организма ребенка.

Наибольшую долю в двигательном режиме учащихся следует отвести подвижным играми 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 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.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Прогулки за город, туристические 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.

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.

***Список литературы***

1. Бакунина М.И. Основы здорового образа жизни 1–4 кл. ФГОС 15 г. / М.И. Бакунина. – М.: Гостехиздат, 2015. – 924 с.

2. Физическое воспитания детей, в школе и дома [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://multiurok.ru/blog/fizichieskoie-vospitaniia-dietiei-v-shkolie-i-doma-4.html



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)