

**Котова Вероника Николаевна**

учитель

**Показанников Андрей Александрович**

педагог дополнительного образования

МБОУ «Волоконовская СОШ №2 им. Героя Советского Союза

генерал-майора И.С. Лазаренко»

п. Волоконовка, Белгородская область

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

*Аннотация:* статья посвящена вопросу состояния здоровья современных школьников и их физического воспитания. Авторами отмечены основные задачи физического воспитания в начальных классах.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, начальные классы, здоровье, ЗОЖ.

Одной из основных задач системы начального школьного образования является формирование физической культуры личности и культуры здорового образа жизни.

Физическая культура личности – это уровень сформированности правильного отношения человека к своему здоровью и физическому состоянию, обусловленный образ жизни, системой сохранения здоровья и физкультурно-спортивной деятельностью, знанием о единстве гармонии тела духа, о развитии духовных и физических сил (Б.Т. Лихачёв).

Здоровый образ жизни представляет собой образ жизни, положительно влияющий на здоровье личности.

В настоящее время состояние здоровья современных школьников является серьёзной проблемой, которая выступает важной основой актуальности физического воспитания личности.

В качестве причин неудовлетворительного состояния здоровья школьников выделяют плохую наследственность, негативное влияние экологии, рост алкоголизма, табакокурения и др.

В своё время В.А. Сухомлинский говорил: «85% всех неуспевающих не успевают по причине плохого здоровья».

Физическое воспитание-целенаправленное и планомерное управление формированием физически и психически здоровой личности, обладающей основами здорового образа жизни, умеющей противостоять неблагоприятным внешним воздействиям (Б.Т. Лихачёв).

Сформулированы следующие основные задачи физического воспитания в начальных классах:

- укрепление здоровья;
- правильное физическое развитие, повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
- формирование гигиенических навыков;
- воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности);
- формирование потребности в постоянных и систематических занятиях физкультурой и спортом;
- развитие стремления быть здоровым.

Основными средствами физического воспитания являются:

- физические упражнения (гимнастика, игры, спорт, туризм);
- природные факторы (солнечные лучи, воздух, вода);
- гигиенические факторы (режим дня, гигиена жилища, одежды, обуви и др.).

В настоящее время в педагогике сложилась определённая система работы по физическому воспитанию школьников:

- 1) диагностика здоровья школьников;
- 2) предупреждение переутомляемости учащихся, сохранение их работоспособности: составление расписания в соответствии с гигиеническими требованиями; дозировка объёма домашнего задания, исходя из возрастных особенностей детей; соответствие мебели, оборудования, микроклимата класса воз-

расту учащихся; уроки физической культуры, физкультминутки, гимнастика, организованное проведение перемен;

3) внеклассная работа по физическому воспитанию: физкультурные кружки; спортивные секции; подвижные игры; соревнования; экскурсии; туристические походы; праздники и спартакиады и др.;

4) внешкольная работа по физическому воспитанию;

5) система физического воспитания в семье.

Определены критерии физической воспитанности школьников: соответствующие возрасту учащихся двигательные качества, умения и навыки: выносливость, ловкость, способность выдерживать нагрузки в беге, подтягивании, упражнениях; закалённость организма ребёнка; здоровье; владение умениями и навыками, необходимыми для активного участия в спортивных играх.

Следует отметить, что физическое воспитание тесно взаимосвязано с другими направлениями воспитания личности: нравственным, умственным, трудовым, эстетическим.

### ***Список литературы***

1. Усачева А. Физическое воспитание учащихся начальных классов / А. Усачева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/fizicheskoe-vozpitanie.html> (дата обращения: 09.12.2024).