

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Тулынина Нина Леонидовна*

учитель начальных классов I категории

МБОУ «ЗСОШ №7 с УИОП»

г. Заинск, Республика Татарстан

### ДВИЖЕНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме отсутствия минимальной физической подготовки у большинства школьников, нежелания родителей менять сложившийся уклад жизни; подробно описаны назначение и функции физической культуры; изложены разработанные автором правила занятий физическими нагрузками для детей с ограничениями по здоровью к спортивным занятиям.*

***Ключевые слова:** движение – основа здоровья, физическая культура в учебе, ГТО, подготовительная группа.*

Задумывались ли мы, что учебный предмет, которым мы занимаемся в спортивном зале или дома, называется «Физическая культура»? О людях, которые много знают, умеют пользоваться полученными знаниями на работе, дома, в школе говорят, что это люди высокой духовной культуры. Такой человек может много трудиться, не утомляясь, а устав, быстро восстановить силы. Про него можно сказать, что он обладает высокой физической культурой.

Так считается, что с подготовительной группой не обязательно сдавать нормативы, поэтому если дети не блещут телосложением и часто болеют, то родители стараются определить их в данную группу. Однако, во-первых, такое распределение не освобождает учеников от необходимости сдавать нормативы, когда таковые предусмотрены. Просто изначально для детей из подготовительной предусмотрены несколько облегченные нагрузки, которые постепенно усиливаются, становятся тяжелее, пока не достигнут уровня общей группы.

«Если хочешь быть сильным – бегай, если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть умным – бегай», – эти мудрые слова, высеченные на скале в

Древней Элладе, подтверждают, что люди давно знают о пользе движений. Но именно сейчас, в наш компьютерный век, каждому необходимо не только знать, но и хорошо понимать, каким образом движение воздействует на еще несформировавшийся детский организм. Очень важно выработать у каждого ребенка сознательную и ежедневную потребность в физических упражнениях, как потребность в еде, работе, сне, в играх, в общении.

Ведь далеко не секрет, что не только школьники, но и их родители, хотят получить освобождение от уроков физической культуры для своих детей, не задумываясь о том, что вместо занятий спортом их дети будут играть в свои смартфоны. Американские исследователи экспериментально обосновали гипотезу о вреде смартфонов для здоровья. «Умные» телефоны вызывают расстройство сна, что в итоге негативно сказывается на физическом здоровье в целом.

Что же могут дать физические упражнения для развития силы, выносливости, красоты движений, в целом для укрепления здоровья? Перед тем ответить на этот вопрос, надо уточнить – а кто такой здоровый человек? Конечно, это прежде всего человек, не имеющий заболеваний, наделенный хорошей умственной и физической работоспособностью, закаленный, не боящийся простуды, стройным и сильным телом.

Достичь всего этого помогут регулярные физические упражнения, а сниженная двигательная активность (гипокинезия) и ограничение мышечных усилий (гиподинамия) могут вызвать ряд заболеваний.

Физические упражнения помогают в учебе. Каким же образом?

Во-первых, регулярные занятия укрепляют здоровье и повышают закаленность организма. Юные спортсмены не боятся охлаждений, меньше болеют простудными заболеваниями, бронхитом, гриппом. Поэтому, они редко пропускают учебные занятия и не отстают в учебе, а порой являются даже лидерами класса. Они всегда опрятны, дружелюбны и приветливы.

Во-вторых, под влиянием физических упражнений, улучшается физическое развитие, увеличивается объем грудной клетки вдох и выдох становится более

глубоким, возрастает содержание гемоглобина в крови, в глазах появляются искорки. Таким образом, повышается не только физическая, но и умственная работоспособность.

### *Статистика*

Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40 процентов призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих. Эти и другие тревожные цифры привел недавно лично Владимир Путин.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

Но среди сегодняшних школьников есть дети, которые по тем или причинам, физически не в состоянии сдать нормы ГТО. В нашем классе таких детей 4 ученика. Для них преподавателю приходится находить такой комплекс упражнений, который будет соответствовать их физической подготовке. Ведь и таким детям хочется быть сильными и ловкими, научиться хорошо выполнять движения, не чувствовать себя ущемленными. Чтобы добиться всего этого, одних занятий в школах недостаточно, надо еще ежедневно самостоятельно заниматься физическими упражнениями дома.

Для таких детей я разработала несколько правил, выполнение которых не требует особых усилий:

1. Старайтесь выполнять физическую работу поочередно правой и левой рукой.
2. Не спите на мягкой постели и высокой подушке.
3. Не сидите долго в одной и той же позе.
4. Носите портфель за спиной.
5. Когда сидите, постарайтесь положить ноги на невысокую скамейку.

6. Сидите ровно, откинувшись на спинку стула. Не сидите, подогнув ноги под себя.
7. Летом старайтесь ходить по земле босиком.
8. Чаще проветривайте комнату.
9. В каждый комплекс занятий спортом включайте ходьбу на носочках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп.
10. Выбатывайте привычку держать тело в правильной позе.

Занятия физическими упражнениями принесут пользу только в том случае, если будут производиться систематически. Научиться контролировать себя очень важно. Это бывает трудно. Я советую завести тетрадь самоконтроля (ее следует сохранить на все годы учебы) и записывать в ней свои результаты каждого контрольного испытания.

Результаты регулярных занятий физической культурой и спортом обязательно положительно скажутся на физическом состоянии учащегося. Ведь самоконтроль поможет удержаться от необдуманных и рискованных поступков, которые могут причинить вред здоровью или нарушить физическую подготовленность. Вот здесь и пригодятся знания в области физической культуры, советы преподавателя, тренера и врача.

### ***Список литературы***

1. Законы, подзаконные и нормативные акты
2. Конституция Российской Федерации.
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе. – 2001.
6. Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь – М.,1997
7. Интернет-ресурсы: Правовой сайт. Режим доступа:  
<http://docs.pravo.ru/document/>