

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Фахруллина Таслима Вагизовна

учитель начальных классов

МБОУ «ЗСОШ №7 с УИОП»

г. Заинск, Республика Татарстан

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье раскрывается понятие физической культуры как важнейшего элемента в жизни любого человека. Автор на примере младших школьников акцентирует внимание на целесообразности активного физического воспитания, подробно излагает необходимые профилактические и систематические мероприятия.

Ключевые слова: физическая культура, младшие школьники, физическое воспитание, здоровье.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Сухомлинский В.А

Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности. В настоящее время жизнь большинства школьников, особенно городских протекает в условиях пониженной двигательной активности. Следствием этого является увеличение числа учащихся с теми или иными отклонениями не только в здоровье, но и в физическом развитии. Я, как учитель начальных классов, часто сталкиваюсь с этим. У одних наблюдаются слабость мышц, нарушение осанки, искривление позвоночника, у других – отставание в

развитии сердечно сосудистых систем. Одним из самых реальных способов оказания помощи школьникам в этих условиях является активная физическая культура. Физическое воспитание формирует двигательные навыки и такие качества, как быстроту, ловкость, силу и выносливость, а также воспитывает у ребенка смелость, решительность, настойчивость. Основными средствами физического воспитания школьников этого возраста является утренняя гимнастика, физкультминутки на уроках, подвижные игры, занятия в спортивных секциях. На примере своих учеников могу сказать, что многие из них не делают утреннюю гимнастику, поэтому я приглашаю своих учеников чуть пораньше, чтобы вместе сделать некоторые виды упражнений под музыку. Моим детям это очень нравится, поэтому посещаемость у нас 100%. В этом году у меня 2 класс. Для данного возраста огромное значение имеет правильное сочетание умственной и физической деятельности. Высокая учебная нагрузка вызывает нервное напряжение у детей. Они становятся раздражительными, непослушными и молчаливыми. Вернувшись из школы, дети должны отдохнуть. Но отдых должен быть полноценным. В данном случае необходимы активные игры, движение, свежий воздух. Лучшим видом отдыха для детей 7-10 лет является игра, которая быстро снимает умственное утомление. О таком важном моменте, а также о необходимости соблюдения режима дня, я говорю родителям на первом собрании в начале учебного года. Я сама закончила Арское педучилище, где урокам физической культуры уделялось огромное внимание. В данной школе вместе с остальными предметами я преподаю и уроки физической культуры. Моим ученикам очень нравится заниматься в новом спортзале, где есть необходимый спортивный инвентарь. В нашей школе часто проходят клубы выходного дня. Учащиеся вместе со своими папами и мамами приходят в школу, чтобы принять участие в соревнованиях. Это большой стимул, чтобы наши дети полюбили спорт, росли здоровыми и крепкими.

Физическими упражнениями можно заниматься в любое время дня, только не сразу после еды и не перед сном. Во время выполнения физических упражнений форточка должна быть открыта. Хочу сказать о необходимости полноценного сна. Сон – естественная потребность организма. Находясь во время сна в

состоянии глубокого торможения, кора головного мозга перестает воспринимать раздражения, поступающие из внешней среды, благодаря чему работоспособность центральной нервной системы восстанавливается. Учащиеся младшего школьного возраста должны спать не меньше 10 часов. Полезно перед сном организовать прогулку, проветрить комнату. Создать все условия для того, чтобы ребенок мог спать спокойно. Ежегодные медицинские осмотры показали, что одним из главных отклонений в состоянии здоровья школьников является деформация позвоночника в виде нарушений осанки и различных искривлений, в медицине это называется сколиозом. Причин образования сколиоза много. Один из них ограничение подвижности, другая причина связана с ношением тяжелых портфелей, которые заставляют ребенка склонять туловище в сторону тяжести, третья причина привычка стоять на одной ноге. Мы педагоги, а также родители должны внимательно следить за позой ребенка во время выполнения уроков. Немалое значение для сохранения правильной осанки школьника имеет положение тетради во время письма и книги во время чтения. Тетрадь должна лежать в наклонном положении, при этом ее нижний край создает с краем стола угол в 30 градусов. При других положениях тетради учащемуся приходится наклонять голову в одну или другую сторону, что может вызвать неправильное положение позвоночника.

Особое значение среди профилактических мероприятий занимает физическое воспитание детей. Родители должны приучать детей к соблюдению правил уличного движения, научить их проводить свой досуг разумно и увлекательно. Правильно организованное физическое воспитание, спорт приучают ребят к управлению своим телом, делают его волевым и дисциплинированным, развивают мышечную силу, ловкость, быстроту реакции.

Список литературы

1. Физическая культура. Система уроков по учебнику Матвеева А.П. – «Волгоград», 2012.
2. Сухомлинский В.А. Павлышская средняя школа. «Просвещение» 1979.
3. Родительские собрания. Дереклеева Н.И. М: «Вако» 2004.
4. Макаренко А.С. О воспитании. М: Издательство политической литературы. 1988.