

Положение о двигательном режиме младшего школьника.

«Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности
означает снижение жизненных процессов».

В.В Гориневский.

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 внешкольное 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, организатор внеклассной и внешкольной работы (педагог-организатор), преподаватели физической культуры. Задача родителей - организация и руководство мероприятиями по физической культуре и спорту дома, в кругу семьи, т. е родители должны принимать самое активное участие в физическом воспитании детей.

Что же включает в себя 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 движение способствует здоровью людей, знали очень давно: еще 2.5 тысячи лет назад на одной из скал древние эллины высекли « Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай». Конечно, знают об этом папы и мамы и сегодняшних детей. И, тем не менее, как показывают исследования, у большинства ребят двигательная нагрузка низка. Мы все чаще слышим разговоры о так называемой гиподинамии, т.е о снижении физической активности и недостаточной физической нагрузке. Семилетний ребенок проводит за партой в школе 3-4 часа, потом еще 1-1,5 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 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 занимающийся физическими упражнениями, отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительно 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 отношения, учатся отстаивать свои интересы, беречь друзей, тренируют волю, воспитывают в себе смелость,

решительность. Под влиянием систематических занятий физической культурой повышается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов. В результате нервная система приобретает способность быстрее приспосабливаться к новой обстановке, к новым видам деятельности. Таким образом, регулярные физические упражнения благоприятно сказываются на деятельности всего организма ребенка.

Как же воспитать привычку к систематическим занятиям физическим упражнениям? Начать нужно с правильной, рациональной организации режима дня. Ребенок пошел в школу, естественно, изменился и его режим 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 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 движении суточный объем активных движений должен быть **не менее 2 часов**. 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, нервного, недостаточно физически развитого ребенка, с плохой осанкой, то почти безошибочно можно сказать, что он ложится спать поздно, а значит, недосыпает, он мало бывает на воздухе, малоподвижен. Систематическое же недосыпание (сегодня - интересная передача, а завтра - кино и т.д.), 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. К этим моментам обычно относят: учебные занятия в школе (в зависимости от возраста ребенка и класса, в котором он учится, от 3 до 6 часов), приготовление уроков дома (1-4 часа), пребывание на воздухе, игры, занятия спортом, прогулки, дорога в школу и обратно (2,5-3,5 часа), утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание, прием пищи, туалет, помощь по дому (2-2,5 часа) и сон (8,5-11 часов).

Примерные нормы суточной двигательной активности школьников.

Возрастная группа (лет)	Продолжительность работы, связанной с мышечными усилиями (час)
8-10	3,0-3,6
11-14	3,6-4,8
15-17 (юноши)	4,8-5,8
15-17 (девушки)	3,6-4,8

Что включает в себя двигательный режим.

Основой двигательного режима должны быть движения, позволяющие восполнять дефицит двигательной активности любыми возможными способами. Для этого используются самые различные виды физических упражнений.

1. Утренняя зарядка. Часто родители жалуются: никак не удается заставить ребенка делать зарядку. А все дело в том, что «заставляют» от случая к случаю: сегодня делает, завтра проспал — и уже не до нее, послезавтра еще что-то помешало. А вот если бы ребенок занимался ежедневно да еще вместе с взрослыми, очень скоро заставлять и вовсе не пришлось бы — это вошло бы в привычку.

Утренняя 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. Желательно включить нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в хорошо проветренной комнате и в определенной последовательности: вначале разминка — плавные потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, потом для туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают «заминку» — успокаивающее дыхание. 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.

Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 20 минут. Постепенно усложняйте упражнения и ускоряйте темп движений. Комплекс упражнений желательно менять каждые 7—10 дней. И помните: нет лучшего стимула к зарядке, чем занимающиеся рядом родители.

2. Физкультминутки (физкультпаузы) - проводятся на уроках в школе и дома во время приготовления домашнего задания, 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. Физкультминутки проводятся примерно через 20 мин. от начала занятий. Общая продолжительность их – не более 3 мин. Упражнения 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.

3. Подвижные игры и самостоятельные занятия 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.

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: 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.

4. Оздоровительная ходьба - прекрасное средство физической тренировки, доступное и оказывающее благоприятное воздействие на весь организм – на органы пищеварения, железы внутренней секреции, нервную систему, дыхание. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце и т.д. Скорость ходьбы устанавливается в зависимости от вашего самочувствия, но помните, что ускоренный шаг - основа тренировочного эффекта ходьбы. Продолжительность прогулок - до 2-3 ч., расстояние - не менее 5 километров. Очень полезны семейные прогулки перед сном, а также в выходные дни.

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. Прогулка позволяет, кроме того, в известной степени компенсировать недельный дефицит двигательной активности.

5. Оздоровительный бег - является эффективным средством в борьбе с различными болезнями и в первую очередь, с сердечно-сосудистыми. Если вы решили заняться бегом, то посоветуйтесь с врачом. Вначале необходимо освоить быструю ходьбу и постепенно перейти на бег. Бегать лучше в парке, сквере, лесу, минуя жесткие покрытия (асфальт, брусчатка и т.д.), т.к. это приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

На первых занятиях не увлекайтесь скоростью и длительностью пробежки. Вначале чередуйте легкий бег с ходьбой, а затем удлините по времени пробежки, но темп и скорость не увеличивайте. Не следует увлекаться длительными пробежками, испытывая свою волю.

6. Лыжные прогулки - наиболее доступный вид спорта, который полезен всем. Во время лыжных прогулок в работу вовлекаются все группы мышц, активизируются дыхание, сердечная деятельность и функции других органов и систем. Лес, деревья в снегу, тишина, чистый воздух и пр. - все это вызывает положительные эмоции, хорошее настроение.

Лыжные прогулки повышают обмен веществ, способствуют удалению из организма холестерина, солей, укреплению нервной системы, развитию силы и выносливости. Но для этого кататься на лыжах нужно не менее 2-3 раз в неделю.

7. Плавание - всесторонне развивает организм, усиливает деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает обменные процессы, улучшает осанку и закаливает организм. При спокойном плавании движения производятся мягко, ритмично, что дает возможность заниматься им до глубокой старости.

8. Езда на велосипеде - развивает выносливость, подвижность в суставах нижних конечностей и пр. Езда по живописной местности является хорошим средством снятия психоэмоционального напряжения после рабочего дня. Продолжительность велосипедных прогулок может составлять 1-3 часа.

9. Занятия спортом. Прежде чем разрешить заниматься в какой-либо секции или спортивной школе, нужно определить, какой вид спорта больше подходит ребенку. Родители должны учесть индивидуальные особенности – конституционные, 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 ребенка приняли в спортивную секцию, ДЮСШ родители должны проследить за соответствующими изменениями в его режиме дня. Опасения о перегрузке детей, занимающихся в секциях, необоснованны. При правильной организации режима, занятия в спортивных секциях хорошо вписываются в распорядок дня, не нарушая нормативов основных режимных моментов. Контроль над физическими нагрузками на тренировках и соревнованиях осуществляется медицинскими работниками. Родители должны проявлять интерес к спортивным занятиям детей, поощрять их первые победы.

Утренняя гимнастика, физкультминутки, 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 распределяются примерно так, как указано в таблице:

Физкультурные мероприятия в режиме дня	Продолжительность
Утренняя гимнастика	10-15 мин
Гимнастика до уроков в школе	10-20 мин
Физкультминутки в школе	6-12 мин
Игры и развлечения на переменах	15-20 мин
Физкультминутки дома	10 мин
Самостоятельные занятия играми и физическими упражнениями дома	2,5-3 часа

В дни школьных каникул распорядок дня школьников должен быть построен так, чтобы школьникам можно было максимальное время находиться на воздухе, заниматься спортивными и подвижными играми.

Эффективность занятий физической культурой в семье будет по-настоящему высокой лишь при последовательном, ежедневном их проведении без скидок 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 они возьмутся за дело, зависит физическое здоровье и развитие детей. Пожалуйста, не думайте, что, подрастая, он будет вас безоговорочно слушаться и беспрекословно выполнять все указания. Он еще будет и внимательно наблюдать за вами, сопоставляя ваш приказ и ваши действия. Если папа скажет: «Делай зарядку», а сам останется лежать в постели, в скором будущем сын перестанет делать зарядку. Поэтому, продолжая сохранять двигательную активность, вы своим примером приучите к тому же и своего ребенка. Если вас не обидит такой пример, то мы уточним нашу мысль: этим вы готовите себе учителя в будущем. Не жалейте сил и энергии для воспитания своего ребенка в таком духе. Можете не сомневаться: придет время, и вам будет лень вставать, лень делать зарядку. Но дети не дадут вам пребывать в таком благодушии. Так будет, и надо быть благодарным детям за это посеянное вами стремление.

Здоровые дети могут быть только у здоровых родителей!