DOI: 10.17117/na.2015.10.02.311

<http://ucom.ru/doc/na.2015.10.02.311.pdf>

Поступила (Received): 22.10.2015

Марченко С.В., Скибина Е.В., Надеина Л.А. Физическое воспитание детей школьного возраста в семье

Marchenko S.V., Skibina E.V., Nadeina L.A.
Physical education of children of school age in the family

В статье описывается о проблеме взаимодействия семьи и школы, которая очень актуальна в наши дни. Ведь связь между школой и семьей очень важна при воспитании ребенка. Рассказывается о влиянии физических упражнений, которые оказывают на организм детей, о влиянии подвижных игр и о видах спорта наиболее полезных для школьников

Ключевые слова: семья, школа, физическое воспитание, физические упражнения

The article describes about the interaction of family and school, which is very important these days. Because communication between school and family is very important in the upbringing of the child. Explains the influence of physical exercises that render the body of children, about the impact of outdoor games and sports are most useful for students

Key words: family, school, physical education, exercise

Марченко Светлана Владимировна

Учитель

Средняя общеобразовательная школа № 49

г. Белгород, ул. Конева, 11

Marchenko Svetlana Vladimirovna

Teacher

Secondary school №49

Belgorod, Koneva st., 11

Скибина Елена Викторовна

Учитель

Средняя общеобразовательная школа № 49

г. Белгород, ул. Конева, 11

Skibina Elena Viktorovna

Teacher

Secondary school №49

Belgorod, Koneva st., 11

Надеина Людмила Александровна

Учитель

Средняя общеобразовательная школа № 49

г. Белгород, ул. Конева, 11

Nadein Lyudmila Aleksandrovna

Teacher

Secondary school №49

Belgorod, Koneva st., 11

Проблема взаимодействия семьи и школы очень актуальна в наши дни. Связь между школой и семьей очень важна при воспитании ребенка. Ему становится намного интереснее учиться и спортивно развиваться, когда родители участвуют в его спортивном воспитании (в качестве жюри, судей, участников соревнований, эстафет). Родителям необходимо постоянно контролировать и интересоваться школьной жизнью ребенка, общаться с учителями, ходить на родительские собрания, участвовать в постановках пьес в школьных театрах, семейных конкурсах типа ("папа мама я спортивная семья", "конкурс богатырей" (между отцами, дети помогают) и т.д.), входить в число родительского комитета.

Следовательно, наша цель – содействовать физическому воспитанию детей школьного возраста в семье.

Задачи:

- 1) раскрыть педагогические принципы и методические рекомендации для физических занятий с детьми школьного возраста;
- 2) изучить роль семьи в физическом воспитании детей.

Физическое воспитание детей школьного возраста в семье включает в себя следующие мероприятия: строгое соблюдение гигиенического режима дня, систематическое закаливание и ежедневные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика, подвижные игры, спорт и т. д.).

Какое влияние оказывают физические упражнения на организм детей?

Различные физические упражнения, в том числе и игры, которыми так любят заниматься дети, прежде всего, благоприятно действуют на центральную нервную систему, на кору головного мозга, объединяющую, направляющую и регулирующую деятельность организма.

Разнообразные движения, особенно на свежем воздухе, служат хорошим активным отдыхом для школьников после умственной работы во время учебы в школе и приготовления домашних заданий. Такой отдых успокаивает и укрепляет нервную систему, создает у детей бодрое, жизнерадостное настроение и значительно повышает работоспособность.

Основоположник русской педагогики К.Д. Ушинский неоднократно указывал на необходимость чередования школьных занятий с физическими упражнениями [1, с. 320].

Наиболее простым и доступным средством физического воспитания детей является гигиеническая гимнастика, которая проводится в виде утренней зарядки и физкультминуток во время приготовления уроков. Утренняя гимнастика позволяет ребенку быстрее перейти от сна к активному бодрствованию. Она усиливает дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы и как бы дает рабочую «настройку» центральной нервной системе. Мы рекомендуем делать утреннюю зарядку в хорошо проветренной комнате, в легком спортивном костюме. Упражнения для утренней гимнастики подбираются родителями, но они всегда советуются с врачом и с преподавателем физического воспитания. При этом необходимо всегда учитывать возраст, состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность ребенка [3, с.125].

После утренней гимнастики нужно сделать обтирание тела прохладной водой с последующим энергичным растиранием полотенцем до появления красноты и ощущения тепла на коже.

Гимнастические упражнения мы рекомендуем делать не только утром в виде зарядки, но и во второй половине дня, во время приготовления уроков дома в виде так называемых физкультминуток. Их желательно проводить через каждые 1 –1.5 часа занятий в течение 7–10 минут. Такие «минутки» являются хорошим активным отдыхом. Они выпрямляют позвоночник, расширяют грудную клетку, повышают вентиляцию легких и, устраняя застои крови и лимфы, улучшают кровообращение во всем организме и, в частности, в голов-

ном мозгу; благодаря этому снижается утомляемость центральной нервной системы и сохраняется работоспособность.

Одной из важнейших задач физического воспитания школьников в нашей школе является формирование правильной осанки.

Формирование правильной осанки невозможно без всестороннего гармоничного развития всего организма ребенка. Это достигается путем соблюдения ряда гигиенических правил и систематических занятий с раннего детства гимнастикой, различными играми, а в более старшем возрасте – спортом.

Прекрасным средством для образования хорошей осанки является и обучение детей танцам, фигурному катанию на коньках и художественной гимнастике, начиная с первых лет обучения в школе.

Мы постоянно проводим с родителями беседы, знакомим с имеющейся литературой по вопросу выработки у детей правильной осанки.

Огромное значение для физического развития детей имеют подвижные игры. Основоположник физического воспитания в России, замечательный ученый и педагог П.Ф. Лесгафт говорил, что «Игра есть упражнение, при посредстве которого ребенок готовится к жизни. Игры составляют самое выгодное занятие для ребенка, при посредстве которого он обыкновенно приучается к тем действиям, которые ложатся в основу его привычек и обычаев, причем эти занятия обыкновенно связаны с возвышающим чувством удовольствия» [2, с. 98].

Разучивая на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте игры с малыми и большими резиновыми мячами, родители применяют их и в повседневной жизни, на прогулках, в выходные дни на природе. В более старшем возрасте рекомендуем игры в мяч на воздухе: лапта, волейбол, баскетбол, теннис и футбол. Также хороши игры в пятнашки, прятки, третий-лишний, кегли, городки и всевозможные эстафеты.

Одним из наиболее интересных и эффективных средств физического воспитания школьников в нашей школе является спорт.

Какие же виды спорта наиболее полезны для школьников?

Особенно полезным и увлекательным видом спорта для школьников любого возраста является фигурное катание на коньках. Вообще коньки, лыжи, плавание должны сопутствовать ребенку на протяжении всей его учебы в школе как интересное развлечение, приятный отдых и самые ценные виды спорта.

Со среднего возраста можно переходить от простых подвижных игр к сложным спортивным играм. Наиболее доступными из них являются волейбол и малый теннис. Мальчики в эти годы уже могут играть в городки, футбол и хоккей.

Присутствуя на родительских собраниях, мы напоминаем, что, прежде чем разрешить детям заниматься каким-либо видом спорта, надо обязательно показать их врачу и преподавателю физического воспитания или тренеру спортивной школы; посоветоваться с ними о том, какой вид спорта наиболее подходит для данного ребенка, какие дополнительные физические упражнения нужно проделывать дома и т. д. Затем необходимо включить школьника в

спортивный коллектив, чтобы он занимался там под руководством тренера и под контролем врача.

Родителям предоставляются у нас все возможности для того, чтобы с младшего школьного возраста приучать своих детей к занятиям физическим трудом, гимнастическими упражнениями и спортом, которые делают их здоровыми, крепкими и помогают в учебе.

Список используемых источников:

1. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровый ребенок в здоровом социуме. М.: Илекса, Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1999. 320 с.
2. Урбанская О.Н. Работа с родителями младших школьников. М., 1986. 98 с.
3. Сальников Г.П. Физическое развитие школьников. М.: Просвещение, 1968. 125 с.

© 2015, Марченко С.В., Скибина Е.В., Надеина Л.А.
Физическое воспитание детей школьного возраста
в семье

© 2015, Marchenko S.V., Skibina E.V., Nadeina L.A.
Physical education of children of school age in the
family