

Роль домашнего спортивного комплекса в укреплении и сохранении здоровья учащихся

*Манасытова Наталья Николаевна,
учитель физического воспитания МБОУ Арылахская СОШ им.Т.М.Каженкина
Чурапчинского улуса Республика Саха (Якутия)*

Семья, родители, являются первичной системой воспитания и образования. Воспитательная роль семьи велика. На родителей возлагается исключительная ответственность в связи с возрастными требованиями к формированию личности ребенка. Родители должны находить время для занятия с детьми, вникать в их интересы, помогать им советом. Не все родители имеют возможность осуществлять полноценное, эффективное физическое воспитание своих детей. Но, то, что непосильно одной семье — посильно всему коллективу.

Правильная физическая подготовка обеспечит своевременное овладение двигательными умениями, навыками необходимыми для повседневной практической деятельности, будет способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, силы, гибкости... Решение задач физического воспитания сочетается с формированием личности ребенка в целом, с его умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. При физическом совершенствовании детей необходимо соблюдать — оздоровительную направленность, всестороннее развитие личности и связь физического воспитания с трудовой деятельностью.

Оздоровительная направленность прежде всего выражается в соответствии средств и методов физического воспитания различных периодов детства. Программой детского сада предусмотрено, чтобы процесс физического воспитания соответствовал возрастным особенностям детей. Это достигается не только соответствующим подбором физических групп, но и правильной методикой. Немало важное значение имеет поддержка со стороны родителей.

Достаточно двигательный режим должен удовлетворять естественную потребность детей в движениях. Нельзя допускать, чтобы дети переутомлялись.

При выполнении физических упражнений следует создавать эмоциональное настроение у детей, оно способствует улучшению самочувствия, помогает побороть страх, неуверенность в себе. Так, ребенок боится перейти канавку по проложенной доске, мама подбадривает его, улыбается ему, протягивает ему руку помощи, и ребенок решительно делает шаг.

В семье должен быть здоровый быт, прежде всего родители должны помнить о гигиене. Задача родителей заключается в том, чтобы в соответствии с правилами гигиены постоянно обеспечивать благоприятные условия для роста и развития неокрепшего еще организма ребенка. Необходимо обращать внимание на чистоту мест, где отдыхают, занимаются, спят дети. Совершенно недопустимо курить в комнате. В комнате, где находится ребенок, должно быть чисто, светло, комнату обязательно надо проветривать. При этом следует всегда помнить, что личный пример чистоплотности и аккуратности один из сильнейших способов воспитания.

Надо следить за тем, чтобы ребенок привыкал правильно сидеть за столом, спать в свободной позе, больше играть с мячом, обручем, скакалкой.

Ребенок с хорошей осанкой стоит и ходит свободно, без лишнего напряжения, голову держит прямо, плечи естественно опущены, слегка отведены назад, грудная клетка развернута, чуть заметен небольшой прогиб в пояснице. В домашнем быту упражнения и подвижные игры являются необходимым дополнением к занятиям по физкультуре. Ежедневные упражнения улучшают состояние здоровья, физическое развитие. Родители должны иметь представление о комплексах утренней гимнастики, воспитатели могут порекомендовать комплексы упражнений, движения необходимо выполнять четко,

ритмично Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания - важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов. Чехословацкие ученые в хорошо продуманных и достоверных экспериментах показали, что семейная форма физического воспитания не только положительно воздействует на физическое развитие детей и улучшает состояние их здоровья, но и прямо влияет на нравственный климат в семье, отношение родителей друг к другу, способствует повышению их роли в воспитании будущего гражданина.

Семилетний ребенок проводит 3-4 часа за партой в школе, потом еще 1-1,5 часа готовит уроки дома и столько же просиживает у компьютера и телевизора. В старших классах при неправильно организованном режиме, неумении полезно и рационально расходовать время его вовсе не остается на то, чтобы побегать, подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и отдыха. Перед экраном ребенок сидит целыми днями, искривляясь, вследствие чего нарушается развитие позвоночника, ослабевает работа мышц. Гиподинамия ребенка приводит к нарушениям работы сердца, органов дыхания, нарушению обмена веществ, ухудшению состава крови. Передо мной встали задачи, как воспитать здорового, гармонически развитого ребенка. Я постаралась создать в школе такие условия, чтобы уроки физкультуры стали одной из любимых дисциплин в школе.

В решении этой задачи первостепенную роль играют правильно организованные занятия физической культурой и спортом в школе и во внеурочное время. Три урока физкультуры-33% дополняют дефицит двигательной активности. Организована утренняя гимнастика, физкультминутки. Секции по легкой атлетике, гимнастика в начальных классах. На секциях по легкой атлетике осенью и весной бегали утром с 8 ч. и после обеда. Одним из важных и основных направлений является привлечение родителей. Приобщение к спорту ребенка с малых лет - общая цель дошкольных учреждений, школ и семьи. Должны развивать то, что заложено природой физически и духовно. Родители должны понимать, что физическое развитие способствует умственному развитию ребенка. Физически развитый ребенок растет уверенный в своих способностях и возможностях.

В доме и во дворе должны быть созданы условия для развития ребенка. Не ограничиваясь только уроками физкультуры, ребенок свободное время проводит по своему усмотрению на тренировках, занятиях и спортивных комплексах. Каждая семья должна стараться создать спортивные комплексы, тренажеры, подходящие к домашним условиям. Эти тренажеры можно менять, реконструировать с возрастом ребенка. Свою работу начала с изучения индивидуальных, физических возможностей каждого ученика. Так, выяснилось, что в школе учатся дети физически развитые, сильные и способные. На родительском собрании поставила вопрос: создание спортивных комплексов в каждой семье. Так началась работа по созданию тренажеров в домашних условиях. Чтобы появилась мотивация, объявили конкурс «Лучший спортивный комплекс», который превратился в улусный.

Некоторые родители сперва не одобрили, но нашлись семьи, сразу стали мастерить простые перекладины и тренажеры. Чтобы ускорить работу, объявили наслегу конкурс на создание спортивных комплексов семьи. Первыми создали свои домашние спортивные комплексы семья Портнягиных, Егоровых, Новгородовых. Создали во дворе, тем самым стали примером для других. Спортивные комплексы были, сняты на видео и была организована местная телепередача. Наше село небольшое. Жителей 416, а семей с детьми-34. По сей день пользуются дети 18 семей спортивным комплексом. 2002 году силой населения построился спортивный зал площадью 552 кв. м. Работает 6 спортивных секций, обеспечен 100 % охват учащихся физкультурными занятиями. В учебно-воспитательном процессе, включены физкультминутки, физкультпаузы.

Тесно работая с медицинским работником школы, наблюдаем за состоянием здоровья ребенка. Результатом медицинского осмотра и в течение года учитывается пропуск уроков. Ведем мониторинг состояния здоровья каждого школьника.

Еще отслеживается выполнение нормативов ГТО. С первого класса для каждого ученика составляется карточка наблюдения за физическим развитием ребенка. Наблюдается сдвиги по сдаче нормативов. Возрастает число сдавших нормативов на «серебро» и «золото».

В школе только 52 учащихся. Наши спортсмены соревнуются наравне со спортсменами других школ, где по 300-700 учащихся. На комплексной спартакиаде, спортивные результаты: по баскетболу 2 место, общефизическая подготовка-3, олимпиада по физкультуре-3-4 места, мас рестлинг-1-2 м.

Увеличивается число занимающихся физической культурой и спортом, созданием условий для достойного выступления детей в улусных и республиканских соревнованиях. Наша воспитанница Петрова Марианна участвовала в 1 международных играх «Дети Азии» по легкой атлетике, Пугачев Андрей и Борисов Пана стали чемпионом и призером России по мас рестлингу.

Таким образом, комплексная физкультурная работа, занятия в домашних комплексах оказывают положительное влияние на здоровье учащихся. Родители с удовольствием отмечают пользу спортивных тренажеров в семье: дети не теряют даром свободного времени, физически развиваются. Практика показала, что спортивный комплекс способствует гармоничному развитию личности ребенка.

Схема спортивного самодельного комплекса

