

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
Им В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Кожуховская Варвара Евгеньевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста в семье»
Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
Магистерская программа «Педагогика профессионального образования на
основе проектно- ориентированной деятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
педагогики
д.п.н., профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)
Руководитель магистерской
программы
д.п.н., профессор Адольф В.А.

(дата, подпись)
Научный руководитель
д.п.н., доцент педагогических
наук
Ильина Н.Ф.

(дата, подпись)
Обучающийся Кожуховская
В.Е.

(дата, подпись)

Красноярск 2016

Содержание

Введение.....	3
Глава I.	
1. Теоретические аспекты физического воспитания в семье детей младшего школьного возраста.....	6
1.1 Роль семья и воспитания ребенка.....	6
1.2 Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.....	8
1.3 Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.....	16
1.4 Общая физическая подготовка и ее особенности.....	18
Выводы по первой главе.....	43
Глава II.	
2. Эмпирическое исследование.....	45
2.1 Организация исследования.....	45
2.2 Анализ результатов.....	46
Выводы по второй главе	52
Заключение.....	54
Библиографический список.....	55

Введение

Актуальность. Дети постоянно окружены опекой и любовью родителей. И это правильно— ведь у детей есть право на счастливое детство. Родительская самоотверженная любовь не знает границ, но часто она бывает неразумной. Стремясь предоставить максимум благ и удовольствий, некоторые родители окружают ребенка чрезмерной роскошью, балуют его и тем самым создают множество трудностей, как для себя, так и для него самого – в школе, а позже и в самостоятельной жизни. Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования.

Не всегда легко понять поведение ребенка и определить, какие средства в данную минуту будут наиболее уместны для того, чтобы своевременно заложить в нем необходимый фундамент физического и духовного развития. Необходимо серьезно задуматься о развивающейся личности каждого ребенка, чтобы действия родителей были необходимыми и своевременными. В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе-то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество,

выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка – например, развитие речи.

Физическое воспитание детей нельзя полностью осуществлять только на уроках физической культуры. Чтобы ваш ребенок был не только умным, но и ловким, здоровым физически, тогда родители и ребенок должны заниматься спортом. Ни у кого не вызывает сомнения, что дети зимой любят кататься на санках с горок, а к лыжам тянутся с раннего возраста. Но то и другое обеспечивают высокий закаливающий эффект – занятия-то проходят на свежем воздухе. В любое время года школьники должны проводить на свежем воздухе 2–3 часа в игровых движениях. Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия.

Объект исследования: общая физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучить влияние физического воспитания в семье.

Задачи:

1) изучить особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.

2) рассмотреть особенности физического воспитания в семье.

3) разработать программу физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье.

Гипотеза: мы предполагаем, что физическое воспитание в семье будет эффективным, если:

1. разработана программа физического воспитания детей младшего школьного возраста.
2. в программе будут учтены особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.

Научная новизна:

- Основная часть занятий проводится на улице, на свежем воздухе. Задействованы спортивные площадки возле дома.
- Развитие общих физических качеств (скорость, сила, координация, командная работа).
- Укрепление здоровья, улучшение кровоснабжение, развитие аэробных качеств.
- Занятие физическими упражнениями формирует в детях физическую культуру.
- Разработка программы физического воспитания для детей младшего школьного возраста в семье для детей разного уровня подготовленности.
- Занятие физкультурой всей семьей на открытом воздухе способствует укреплению взаимоотношений в семье и формирует позитивное отношение в семье и здоровый образ жизни.

Теоретическая значимость исследования заключается в том , что бы дополнить физическое воспитания новыми подходами к планированию самостоятельной деятельности по физической культуре детей младшего школьного возраста в семье.

Практическая значимость исследование состоит в том, что бы разработать программу физического воспитания детей младшего школьного возраста , которое позволят интегрировать физкультурные знания в процессе обучения и развития детей младшего школьного возраста в семье .

Методы исследования:

1. Эмпирические (наблюдение, эксперимент)
2. Практические

Глава 1. Теоретический аспект физического воспитания в семье детей младшего школьного возраста

1.1 Роль семьи в воспитании ребенка

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей.

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями.

Семья – это малая социальная группа, связанная брачными или родственными связями. У семьи может быть столько функций, сколько видов потребностей в устойчивой форме она удовлетворяет:

- 1) репродуктивная (биологическое воспроизводство жизни, поддержание непрерывности благодаря рождению детей);
- 2) социальная (необходимо, чтобы последующее поколение было количественно больше предыдущего);
- 3) функция первичной социализации детей (постепенное введение ребенка семьей в общество);
- 4) воспитательная;
- 5) экономическая и хозяйственно-бытовая (заключается в обеспечении биологического существования семьи);
- 6) медицинская (поддержание физического здоровья членов семьи)

Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. В беседах с родителями о роли семейного воспитания педагог подчеркивает, как многостороннее влияние родителей на формирующуюся личность: рассказывает о семье как первой социальной ячейке, о характерном для нее укладе и стиле отношений всех членов семьи,

о направленности их интересов и ее потребностях, обеспечивающих здоровый микроклимат. От семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий. Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому воспитатели расценивают организацию совместного досуга не только важное средство воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи. Понятие «Физическое воспитание» – о чем говорит уже сам термин, входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что, так же как и воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, характеризуются всеми общими признаками педагогического процесса. Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что этот процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье .

1.2 Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст - это возраст 6-11-летних детей, обучающихся в 1 - 3 (4) классах начальной школы, характеризуется относительно равномерным развитием двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направления роста подвижности во всех основах суставах. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белков и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий методов воздействия на организм. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7–10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16–30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30–

45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50–70%. Ученые установили, какой объем суточной двигательной активности необходимо обеспечить детям при выполнении ими разных видов физических упражнений. После учебных занятий в школе дети должны не менее 1,5–2,0 ч провести на воздухе в подвижных играх и спортивных развлечениях. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростных и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Знание и учет возрастных особенностей детей младшего школьного возраста позволяют правильно выстроить учебно-воспитательную работу в классах. Каждый учитель должен знать эти особенности и учитывать их в работе с детьми начальных классов.

Начало школьного обучения означает переход от игровой деятельности к учебной как ведущей деятельности младшего школьного возраста. Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье. Основной, ведущей деятельностью становится учение, важнейшей обязанностью - обязанность учиться, приобретать знания. А учение - это серьёзный труд, требующий организованности, дисциплины, волевых усилий ребёнка.

Далеко не сразу у младших школьников формируется правильное отношение к учению. Они пока не понимают зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение - труд, требующий волевых усилий, мобилизации внимания, интеллектуальной активности, самоограничений. Если ребёнок к этому не привык, то у него наступает разочарование, возникает отрицательное отношение к учению. Для того, чтобы этого не случилось необходимо внушать ребёнку мысль, что учение - не праздник, не игра, а серьёзная, напряжённая работа, однако очень интересная, так как она позволит узнать много нового, занимательного, важного, нужного.

На первых порах учащиеся начальной школы хорошо учатся, руководствуясь своими отношениями в семье, иногда ребёнок хорошо учится по мотивам взаимоотношений с коллективом. Большую роль играет и личный мотив: желание получить хорошую оценку, одобрение учителей и родителей.

Вначале у него формируется интерес к самому процессу учебной деятельности без осознания её значения. Только после возникновения интереса к результатам своего учебного труда формируется интерес к содержанию учебной деятельности, к приобретению знаний. Вот эта основа и является благоприятной почвой для формирования у младшего школьника мотивов учения высокого общественного порядка, связанных с ответственным отношением к учебным занятиям.

Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой учителя, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперёд. Младшие школьники испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда учитель хвалит их.

Учебная деятельность в начальных классах стимулирует, прежде всего, развитие психических процессов непосредственного познания окружающего мира - ощущений и восприятий. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Младший школьник с живым любопытством воспринимает окружающую среду.

В начале младшего школьного возраста восприятие недостаточно дифференцированно. Из-за этого ребёнок "иногда путает похожие по написанию буквы и цифры (например, 9 и 6 или буквы Я и Р). Хотя он может целенаправленно рассматривать предметы и рисунки, им выделяются, так же как и в дошкольном возрасте, наиболее яркие, "бросающиеся в глаза" свойства - в основном, цвет, форма и величина. Если для дошкольников было

характерно анализирующее восприятие, то к концу младшего школьного возраста, при соответствующем обучении, появляется синтезирующее восприятие. Развивающийся интеллект создает возможность устанавливать связи между элементами воспринимаемого. Это легко прослеживается при описании детьми картины.

Возрастные стадии восприятия:

- 2-5 лет - стадия перечисления предметов на картине;
- 6-9 лет - описание картины;
- после 9 лет - интерпретация увиденного.

Следующая особенность восприятия учащихся в начале младшего школьного возраста - тесная связь его с действиями школьника. Восприятие на этом уровне развития связано с практической деятельностью ребёнка. Воспринять предмет для ребёнка - значит что-то делать с ним, что-то изменить в нём, произвести какие-либо действия, взять, потрогать его. Характерная особенность учащихся - ярко выраженная эмоциональность восприятия.

В процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них - слабость произвольного внимания. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации

(перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т. д.).

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито произвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Индивидуальные особенности личности младших школьников оказывают влияние на характер внимания. Например, у детей сангвинического темперамента кажущаяся невнимательность проявляется в чрезмерной активности. Сангвиник подвижен, непоседлив, разговаривает, но его ответы на уроках свидетельствуют о том, что он работает с классом. Флегматики и меланхолики пассивны, вялы, кажутся невнимательными. Но на самом деле они сосредоточены на изучаемом предмете, о чём свидетельствуют их ответы на вопросы учителя. Некоторые дети невнимательны. Причины этого различны: у одних - лень мысли, у других - отсутствие серьёзного отношения к учёбе, у третьих - повышенная возбудимость центральной нервной системы и др.

Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. У младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала.

Приёмы запоминания служат показателем произвольности. Сначала это многократное прочитывание материала, затем чередование прочитывания и пересказа. Для запоминания материала очень важно опираться на наглядный материал (пособия, макеты, картины).

Повторения должны быть разнообразными, перед учениками должна становиться какая-то новая учебная задача. Даже правила, законы, определения понятий, которые надо выучить дословно, можно не просто

"зазубривать". Для запоминания такого материала младший школьник должен знать, зачем он ему нужен. Установлено, что дети значительно лучше запоминают слова, если они включены в игру или какую-либо трудовую деятельность. Для лучшего запоминания можно использовать момент дружеского соревнования, стремление получить похвалу учителя, звёздочку в тетради, хорошую отметку. Продуктивность запоминания повышает также осмысливание запоминаемого материала. Пути осмысления материала различны. Например, для удержания в памяти какого-то текста, рассказа, сказки большое значение имеет составление плана.

Самым маленьким доступно и полезно составлять план в виде последовательного ряда картин. Если нет иллюстраций, то можно называть, какую картину следовало бы нарисовать к началу рассказа, какую потом. Затем картины следует заменить перечнем основных мыслей: "О чём говорится в начале рассказа? На какие части можно разделить весь рассказ? Как назвать первую часть? Что главное? и т.д. Запись названий частей рассказа является опорой для его воспроизведения. Дети, таким образом, учатся запоминать не только отдельные факты, события, но и связи между ними.

Среди школьников нередко встречаются дети, которым для запоминания материала достаточно один раз прочитать раздел учебника или внимательно прослушать объяснение учителя. Эти дети не только быстро запоминают, но и длительно сохраняют заученное, легко его воспроизводят. Есть и такие дети, которые быстро запоминают учебный материал, но и так же быстро забывают выученное. У таких детей, прежде всего, нужно формировать установку на длительное запоминание, приучать контролировать себя. Наиболее трудный случай - медленное запоминание и быстрое забывание учебного материала. Этим детей надо терпеливо учить приёмам рационального запоминания. Иногда плохое запоминание связано с переутомлением, поэтому необходим специальный режим, разумная

дозировка учебных занятий. Очень часто плохие результаты запоминания зависят не от низкого уровня памяти, а от плохого внимания.

Основная тенденция развития воображения в младшем школьном возрасте - это совершенствование воссоздающего воображения. Оно связано с представлением ранее воспринятого или созданием образов в соответствии с данным описанием, схемой, рисунком и т. д. Воссоздающее воображение совершенствуется за счёт всё более правильного и полного отражения действительности. Творческое воображение как создание новых образов, связанное с преобразованием, переработкой впечатлений прошлого опыта, соединением их в новые сочетания, комбинации, также развивается.

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Школьное обучение строится таким образом, что словесно-логическое мышление получает преимущественное развитие. Если в первые два года обучения дети много работают с наглядными образцами, то в следующих классах объём таких занятий сокращается. Образное мышление все меньше и меньше оказывается необходимым в учебной деятельности.

Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия.

Мотивы обучения

Среди разнообразных социальных мотивов учения главное место у младших школьников занимает мотив получения высоких отметок. Высокие отметки для маленького ученика - источник других поощрений, залог его эмоционального благополучия, предмет гордости.

Помимо этого есть и другие мотивы:

Внутренние мотивы:

1) **Познавательные мотивы** - те мотивы, которые связаны с содержательными или структурными характеристиками самой учебной деятельности: стремление получать знания; стремление овладеть способами самостоятельного приобретения знаний;

2) **Социальные мотивы** - мотивы, связанные с факторами, влияющими на мотивы учения, но не связанные с учебной деятельностью: стремление быть грамотным человеком, быть полезным обществу; стремление получить одобрение старших товарищей, добиться успеха, престижа; стремление овладеть способами взаимодействия с окружающими людьми, одноклассниками. Мотивация достижения в начальных классах нередко становится доминирующей. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха - желание хорошо, правильно выполнить задание, получить нужный результат. Мотивация избегания неудачи. Дети стараются избежать "двойки" и тех последствий, которые влечет за собой низкая отметка, - недовольства учителя, санкций родителей (будут ругать, запретят гулять, смотреть телевизор и т.д.).

Внешние мотивы - учиться на хорошие отметки, за материальное вознаграждение, т.е. главное не получение знаний, а какая-то награда.

От оценки зависит развитие учебной мотивации, именно на этой почве в отдельных случаях возникают тяжелые переживания и школьная дезадаптация. Непосредственно влияет школьная оценка и на становление самооценки. Дети, ориентируясь на оценку учителя, сами считают себя и своих сверстников отличниками, "двоечниками" и "троечниками", хорошими и средними учениками, наделяя представителей каждой группы набором соответствующих качеств. Оценка успеваемости в начале школьного обучения, по существу, является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка. У отличников и некоторых хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих и крайне слабых учеников систематические неудачи и низкие оценки снижают их

уверенность в себе, в своих возможностях. Учебная деятельность - основная деятельность для младшего школьника, и если в ней ребёнок не чувствует себя компетентным, его личностное развитие искажается.

Особое внимание всегда требуется гиперактивным детям, с синдромом дефицита внимания.

Необходимо формировать произвольное внимание. Учебные занятия необходимо строить по строгому графику. Игнорировать вызывающие поступки и обращать внимания на хорошие поступки. Обеспечивать двигательную разрядку.

Леворуким, у которых сниженная способность зрительно-двигательных координаций. Дети плохо срисовывают изображения, имеют плохой почерк, не могут держать строчку. Искажение формы, зеркальность письма. Пропуск и перестановка букв при письме. Ошибки при определении "право" и "лево". Особая стратегия переработки информации. Эмоциональная неустойчивость, обидчивость, тревожность, сниженная работоспособность. Для адаптации необходимы особые условия: правонаклонный разворот в тетради, не требовать безотрывного письма, рекомендуется сажать у окна, слева за партой.

Детям с нарушениями эмоционально-волевой сферы. Это агрессивные дети, эмоционально расторможенные, застенчивые, тревожные, ранимые.

Всё это необходимо учитывать не только учителю на уроке, но в первую очередь - дома, самым близким ребёнку людям, от которых в большой степени зависит, как ребёнок будет реагировать на возможные школьные неудачи и какие уроки он из них вынесет.

Младший школьный возраст - возраст достаточно заметного формирования личности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего они импульсивны - склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина - потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и невозможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их - недостатки семейного воспитания. Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство - своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований, которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо.

Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Во-вторых, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, они очень непосредственны и откровенны в выражении радости, горя, печали, страха, удовольствия или неудовольствия. В-третьих, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Большие возможности предоставляет младший школьный возраст для воспитания коллективистских отношений. За несколько лет младший школьник накапливает при правильном воспитании важный для своего дальнейшего развития опыт коллективной деятельности - деятельности в коллективе и для коллектива. Воспитанию коллективизма помогает участие

детей в общественных, коллективных делах. Именно здесь ребёнок приобретает основной опыт коллективной общественной деятельности.

1.3 Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующих развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей. Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо развивать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический характер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание физических качеств». В процессе физического воспитания приобретает также широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями более осмысленными и в силу этого более результативным.

К задачам, решаемым, в этом возрасте относятся:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

3) развитие координационных (равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей;

4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;

5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присуще все признаки педагогического процесса. Отличной же особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, дееспособность.

1.4 Общая физическая подготовка и ее особенности

Термин «физическая подготовка» подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития. Специальная физическая подготовка – специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной

деятельности, предъявляющей специализированные требования. Физическое развитие характеризуется изменениями 3 групп показателей:

- 1) Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка).
- 2) Показатели (критерии) здоровья.
- 3) Показатели развития физических качеств (силы, скоростных особенностей, выносливость).

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Процесс физического развития подчиняется закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма различные возрастные периоды.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. Условия быта, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. При оценке значения физической культуры в школьном возрасте важно учитывать ее особую необходимость и наибольшую эффективность в решении задач физического развития, образования и воспитания. Необходимо исходить из того, что повседневная двигательная активность является естественной потребностью растущего организма и непременным условием физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды. Однако специальные исследования двигательного режима школьников убедительно свидетельствуют о плохом удовлетворении этой потребности, если недостаточно используются средства физической культуры в школе, внешкольных учреждениях и в домашнем быту. В результате улучшения

физического развития и укрепления здоровья достигается существенное улучшение работоспособности учащихся.

Физическая культура в школьном возрасте имеет большое значение и для обучения необходимым в жизни двигательным умениям, навыкам.

Цель физической культуры – способствовать всестороннему, гармоническому развитию физической культуры личности школьника и подготовке детей к жизни, в первую очередь к приобретению профессии и успешному включению в трудовую деятельность.

Физическая культура – это занятия физическими упражнениями, закаливанием и туризмом, соревнование по разным видам спорта. К основным занятиям физическими упражнениями младших школьников являются: урок физической культуры, гимнастика до занятий, физкультминутки, подвижные игры на перемене, занятие в спортивных кружках и секциях. Гимнастика помогает стать стройным и сильным. Легкая атлетика и лыжные гонки помогают стать выносливым. Гимнастика до занятий нужна для того, чтобы подготовить организм к урокам. Физкультминутки нужны для того, чтобы организм отдохнул. Если у школьника предостаточно развита сила, то ему дают задания на выполнение силовых упражнений. Развитие физических качеств измеряют с помощью тестовых упражнений. Общеразвивающие упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему ребенка. Ритмичность, дозированность, периодическое увеличение и снижение нагрузки при выполнении упражнений способствует укреплению сердечной мышцы. Важнейшее влияние упражнений оказывает на формирование и развитие нервной системы ребенка. Для формирования опорно-двигательного аппарата физические упражнения играют самую главную и непосредственную роль. Осанка – один из важнейших показателей здоровья. Фундамент здоровой осанки закладывается с раннего детства посредством физических упражнений, правильного питания, закаливания.

К общим задачам физической культуры относятся:

1) Содействовать нормальному формированию, гармоничному развитию растущего организма; укреплять здоровье, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

2) Обучать основам техники движений; формировать и совершенствовать умения и навыки, обучать сознательному, творческому применению их в изменяющихся условиях двигательной практике.

3) Совершенствовать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные качества; приучать детей разумному использованию сил в соответствии с задачами.

4) Воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и использование других средств физической культуры;

Воспитывать высокие нравственные качества, приучать к организованности, дисциплинированности, ответственности за свои действия. Таким образом, отличительной чертой физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека. Физическая культура детей младшего школьного возраста осуществляется в трех сферах:

1) в учебных заведениях, составляющих систему среднего образования

2) в организациях, осуществляющих внешкольные занятия физическими упражнениями.

3) в семье.

Средства физического воспитания

Одним из средств физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье является физическая культура. Она включает режим дня, массаж, гимнастику, плавание, спортивные упражнения, подвижные игры, а также закаливания.

Режим дня- великий физиолог И.П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня чрезвычайно важен для учащихся. Всему свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе — все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Результат — снижение работоспособности школьника. Вот почему семья, так же как и школа, должна обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна учащихся.

Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят маленького школьника от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. Он снова будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим.

Правильно организовать режим дня школьника — это:

- обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отдыха ко сну;
- предусмотреть регулярный прием пищи;
- установить определенное время приготовления уроков;
- выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

Конечно, трудно приучить ребенка следовать всем пунктам режима; но если проявить настойчивость, ему будет легче и легче это делать — начинает играть свою роль привычка, и ребенок поймет, что режим помогает жить.

Потребность детей во сне тем больше, чем младше ребенок. С возрастом продолжительность сна уменьшается, а время бодрствования соответственно увеличивается.

Большую часть времени ребенку необходимо провести на открытом воздухе.

Для первоклассников, второклассников (и более старших детей с ослабленным здоровьем) желателен дневной сон: час – полтора при открытой форточке, который хорошо восстанавливает работоспособность.

После домашних учебных занятий ребенку обязательно надо поиграть на открытом воздухе час – полтора. Еще раз подчеркнем значение двигательной активности. Дети, которые мало двигаются, отстают в развитии, часто имеют избыточный вес, плохо сопротивляются инфекциям, не могут быстро приспосабливаться к смене температуры воздуха и атмосферного давления; поэтому часто и длительно болеют, вынуждены пропускать занятия в школе, отстают от товарищей.

Нельзя признать разумным запрещение детям прогулок и игр на воздухе в наказание за какие-либо проступки.

Общее время пребывания ребенка на свежем воздухе — до 4 часов в день. Всякий лишний час, проведенный на воздухе, очень ценен для здоровья школьников, особенно ослабленных и перенесших заболевания.

В режиме дня школьников необходимо предусмотреть время, которое используется ими в соответствии с их собственными наклонностями и интересами. Ребенок должен быть уверен, что у него всегда найдутся часы и для чтения любимых книг, и для конструирования или рисования, и для занятий спортом, и для того, чтобы пойти в кино или посмотреть телепередачу.

Найдите место в режиме дня посильному труду детей — общественно полезному, в помощь семье, связанному с личным самообслуживанием.

Дома младшим школьникам вполне можно поручать уборку комнат, мытье посуды, не говоря уже о том, что они могут следить за состоянием своей одежды и обуви, стирать мелкие личные вещи, убирать свою постель и свое рабочее место.

Двадцать – двадцать пять минут нужно выделить для завтрака и для ужина и 30 – 35 минут — для обеда.

После напряженной дневной работы организму школьника, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только

Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение значительного времени.

Очень хорошо школьникам перед сном спокойно погулять минут 20 – 30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин у ребенка должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном. Постель — отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы дети и во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше приучить детей спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +17 С градусов Цельсия.

Рациональное питание

Правильное питание — важнейший залог формирования здорового организма. Казалось бы, это известно всем, во всяком случае, спорить с этим никто не станет. А вот позаботиться о том, чтобы иметь хотя бы минимально необходимые представления о рационе и режиме питания, многие родители не считают обязательным.

И если недокормленных детей при всех наших сложностях с продуктами немного, то уж перекормленные дети есть в каждом классе любой школы, почти в каждой группе детского сада.

Специалистам хорошо известно, что дети с излишней массой тела с младенческого возраста подвержены частым респираторным и аллергическим заболеваниям. Они обычно поздно начинают ходить.

Зачастую у них кривые ноги и так называемая круглая спина. Добавим, что возникающие в дошкольном периоде обменные и другие нарушения, связанные с ожирением, способствуют развитию атеросклероза в среднем возрасте и даже в молодости.

Флегматичные дети из-за недостаточной двигательной активности расходуют энергии меньше, чем получают с пищей, и поэтому полнеют. Возникает порочный круг. Чем толще ребенок, тем меньше у него потребность в движениях, а гиподинамия — прямая дорога к полноте. Исследователи считают, что таких детей надо заинтересовать прогулками или физическими упражнениями. Наш опыт показывает, что сделать это непросто, родители должны приложить много стараний и набраться терпения, чтобы привить любовь к систематическим движениям. Очень важен здесь и личный пример взрослых.

В дошкольном возрасте в связи с усилением энергетического обмена потребность в пищевых веществах увеличивается; это, в свою очередь обуславливает необходимость увеличения количества таких продуктов, как мясо, рыба и крупы, и постепенного снижения потребления молока. Изменяется и кулинарная обработка продуктов: приготовление блюд для старших дошкольников и младших школьников приближается к «взрослой» кулинарии. Но лишь приближается, а не совпадает. Так, закуски, приправы и соусы не должны быть слишком острыми; овощи для салатов нарезаются мелко, заправляются растительным маслом или сметаной и посыпаются зеленью петрушки (укропа) с добавлением измельченного чеснока; мясные и рыбные блюда, а также овощи лишь слегка поджариваются (а в основном тушатся) и подаются на стол 3 – 4 раза в неделю. Ни в коем случае нельзя давать много сладостей и сладких напитков, особенно в промежутках между едой. Вместо них ребенок может выпить полстакана яблочного или морковного сока. Важно соблюдать питьевой режим, так как детский организм в большом количестве выделяет влагу. Суточная потребность дошкольников в воде — 1 – 1,3 л, школьников — 1,5 л.

Существенное значение имеет правильное сочетание обеденных блюд. Если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда может быть из круп или макарон.

В весенне-летний период и в начале осени больше блюд следует готовить из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод. Но при этом помнить: рацион ребенка должен включать определенное количество белков, жиров и углеводов, а также минеральных веществ. Примерные их суточные показатели для дошкольников: белков и жиров около 70 г, углеводов — около 280 г, кальция — 1200 мг, фосфора около — 1500 мг, витамина С — 50 мг.

На завтрак — каши, яйца (лучше сваренные вкрутую), блюда из творога, мяса, рыбы, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. Обед: овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. В полдник ребенок выпивает стакан молока, кефира или простокваши, съедает печенье, ватрушку или булочку, фрукты. На ужин лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака; мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, вечером давать не следует.

Если оценить питание в большинстве наших семей, можно констатировать, что оно нуждается в улучшении. В первую очередь, за счет увеличения потребления овощей и фруктов и снижения доли рафинированных продуктов. Сама технология приготовления блюд для детей должна быть изменена.

Подводя итог, напомним основные принципы правильного питания детей. Оно должно быть разнообразным, не избыточным, с достаточным количеством овощей и фруктов. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть свежими и доброкачественными, приготовленными по технологии, сохраняющей их пищевую и биологическую ценность. Рафинированные продукты питания (сладости, копчености, мясные и рыбные консервы и др.) не стоит включать в

рацион, особенно детей дошкольного и младшего школьного возраста, а блюда с острыми специями — вплоть до подросткового возраста. Целесообразно придерживаться режима 4-разового питания. Формы физического воспитания в семье Пешие прогулки и походы

Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнений детей в разнообразных видах движений. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с разным покрытием (песчаные, травянистые) и т.п.

Ходьба во время длительных прогулок не должна быть однообразной, так как это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему. Если намечен переход к дальнему лесу, к подножию горы, на сенокос, надо так организовать детей, чтобы они шли свободно, группой по 4 – 5 человек. Когда маршрут проходит по улице поселка, шоссе или вдоль полотна железной дороги, дети должны построиться и пройти парами этот отрезок пути. Но как только они выходят, например, на луг, лесную дорогу, можно идти свободно, группируясь по

своему желанию, но не расходясь далеко. Взрослый предлагает детям идти впереди себя, чтобы всех держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперед, подается заранее оговоренный сигнал остановки, например, свисток. Дети должны быстро собраться около взрослого. Можно отметить тех, кто быстрее остальных выполнил задание. После этого часть пути можно пройти организованно или использовать ускоренную ходьбу, ходьбу «змейкой» между деревьями, крадучись, в полуприседе.

Если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути надо сделать небольшой привал — отдых в тени кустов, деревьев. Желающим можно предложить за 30 – 35 м до намеченного места отдыха пройти быстрее или пробежать и подождать там остальных. Это приучает детей к самостоятельности, дает некоторый выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты).

После не длительного отдыха во время привала здесь же можно организовать подвижные игры, с тем чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.

Собираясь в дальнюю прогулку или в поход на 2 – 3 дня, взрослые должны проявить внимание к одежде, обуви, снаряжению. Дошкольники принимают самое активное участие в подготовке инвентаря: собирают рюкзак, спортивный инвентарь, игрушки. Родители вместе с ребятами обсуждают намеченный маршрут, чтобы младшие почувствовали сопричастность к походу, ощутили себя его полноправными участниками.

Препятствия могут быть следующие:

«Лягушатник» - из веток и прутьев: высота 40 см , длина 120 см , 4 барьера с расстоянием между ними 80 см дети перепрыгивают двумя ногами сразу.

1. «Коридор» — обозначается тесьмой в кустарнике или между деревьями с несколькими поворотами.

2. «Нора» — устраивается из плащ-палатки или куска ткани размером 1,5 – 2 м. Один край приподнимается на 70 см, второй прикрепляется кольшками свободно к земле, чтобы можно было проползти на четвереньках.

3. «Бревно» — обрезок ствола длиной 3 – 4 м с неснятой корой, закрепляется кольшками или оставшимися на нижней стороне сучьями.

4. «Обезьянник» — образован двумя веревками (диаметром 10 – 12 см), натянутыми между двумя деревьями (расстояние между ними 2 – 3 м). Их туго натянуть и оттянуть в стороны с помощью дополнительных веревок. Ребята переступают ногами по нижней веревке, держась за верхнюю.

5. «Гол» — ударом ноги прогнать мяч через ворота (шириной 1,5 м), вложить его в рюкзак и надеть рюкзак на себя.

Детям объясняют и показывают, как надо преодолевать препятствия, предлагают попробовать выполнить задание, а затем уже объявляются условия соревнования.

Для привала летом выбирается тенивое место с хорошим обзором, в холодную погоду — защищенное от ветра и освещаемое солнцем. После отдыха дети обычно затевают игры. Родители должны создать им для подвижных игр наиболее подходящие условия.

Массаж – механическое воздействие специальными приемами (поглаживание, поколачивание, растирание, разминание) на кожу с определенной силой и в определенной последовательности. Он оказывает на организм разнообразное влияние. Массаж назначается в зависимости от физиологических особенностей.

Гимнастические упражнения делятся на активные, рефлекторные и пассивные. Активные упражнения – это произвольные упражнения, которые ребенок делает самостоятельно. Рефлекторные возникают непосредственно в ответ на раздражение кожно – мышечно-нервного аппарата. Пассивные упражнения производит взрослый. Это движения, при которых не обязательно активное участие самого ребенка (например, скрещивающие движения руками или сгибание и разгибание ног). Температура при

выполнении массажа и гимнастических упражнений должна быть не выше 20–22 С° градусов Цельсия. Во время выполнения упражнений у ребенка поддерживают положительный эмоциональный тонус, радостное настроение, не допускают переутомления. Формирование правильной осанки – одна из важнейших задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. При неправильной осанке (при круглой спине) особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки легких, при этом уменьшается их вентиляция, нарушается правильное дыхание. Гимнастические упражнения следует проводить из различных исходных положений (вертикального, положения сидя, лежа на спине, на животе, на боку). Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у ребят правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной) подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолеть в процессе деятельности в течение дня. Утренняя гимнастика включает в себя ходьбу, бег, подпрыгивание, упражнения для разных мышечных групп. Родители должны быть знакомы с проведением основных упражнений для того, чтобы и дома было включать их в утреннюю гимнастику. В настоящее время родители довольно часто устраивают так называемый «стадион на дому».

Плавание- влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к

холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Надо постараться как можно раньше научить малыша держаться на воде и плавать. Первые навыки можно образовать у совсем маленького ребенка — в возрасте двух-трех недель, используя домашнюю ванну. Конечно, до начала занятий в ванне надо посоветоваться с врачом. Плавать ребенок должен в чистой, дезинфицированной ванне, лучше в одни и те же часы первой половины дня. Нахождение в воде должно быть для малыша радостным, интересным, доставлять ему удовольствие, положительные эмоции. С ним надо разговаривать ласково, спокойно, поощрять его действия: «Хорошо, молодец, плыви, плыви, двигай ручками и ножками». При отрицательных реакциях — плаче, страхе, нежелании находиться в воде — лучше прекратить занятие, успокоить малыша, занять любимой игрушкой. Температура воды в начале обучения 36 – 37. Пребывание ребенка в воде увеличивается постепенно — с 10 до 15 – 20 минут при снижении температуры воды до 34 градусов.

Какие навыки движений в воде может освоить ребенок?

Взрослый сначала лицом к себе держит его под мышки и за грудную клетку. Окунуть несколько раз в воду до подбородка; уложив малыша на спину, левую ладонь подвести под затылок малыша, правой обхватить область таза. Покачивать, переводя ребенка из горизонтального положения в полувертикальное и обратно. Движение делать медленно, затем быстрее (2 – 3 минуты) и отдых ребенка в вертикальном положении (левая рука взрослого обхватывает грудь малыша и на нее он наваливается, правая рука поддерживает затылок). При этом необходимо выполнять следующее:

- обе ладони подведены под спину малыша, большие пальцы обхватывают сверху его плечи. Боковые покачивания ребенка вправо-влево (снова отдых в вертикальном положении);

- плавание (на руках взрослого) от одного конца ванны к другому и обратно в положении на спине.

Надо заранее подготовить и специальное оборудование — «чепчик русалки» (в легкую шапочку вшить куски пенопласта). Использовать для поддержки ребенка на поверхности воды в положении на спине «пояс Нептуна» — надувная резиновая подушка с поясом (для плавания на груди).

Овладение навыками плавания зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть особенно терпеливым, внимательным с тем, кто боится движений в воде. Не спешить освоить много упражнений, не переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать его к самостоятельности, проявлению активности, желания научиться держаться на воде. Лыжные прогулки

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.

Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту ребенка: в возрасте 3 – 5 лет длина лыж может превышать рост на 5 – 7 см, тогда как детям в возрасте 6 лет и старше подбираются лыжи, достигающие ладони его вытянутой вверх руки. Лыжные палки — немного ниже плеч. Размер ботинок таков, чтобы их можно было надевать без затруднений с 1 – 2 толстыми шерстяными носками.

В отличие от бега ходьбе на лыжах детей надо обучать. Ведь, право, больно и обидно становится смотреть на школьников, большинство из которых очень неловко и неумело передвигаются на лыжах. Самое главное и одновременно трудное — суметь заинтересовать ребенка, дать ему

возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах сначала по ровной снежной поверхности, потом по наклонной. Первые упражнения на снегу проводятся без палок и начинаются с обучения падению не вперед или назад, а на бок с разведением рук в стороны. Первые упражнения в обучении обычному способу ходьбы на лыжах — передвижение по прямой ступающим шагом с постепенным переходом к скольжению, когда лыжи не отрываются от лыжни. Полезным упражнением в первых тренировках является и буксировка на лыжах, когда ребенок держится за палки, которые тянет взрослый; при этом ноги у ребенка слегка согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Затем ребенка обучают развороту на месте.

При переходе к скользящему шагу хорошо использовать накатанную лыжню, идущую под небольшим уклоном. Вначале длина скользящего шага невелика, постепенно она возрастает — одновременно с темпом передвижения. Лишь после этого ребенку дают палки, и он постепенно обучается попеременному двухшажному ходу на лыжах, когда движения рук и ног чередуются как при ходьбе: при движении правой ноги вперед выдвигается левая рука и наоборот. Важно следить за тем, чтобы палка выносилась вперед и опускалась в снег впереди ступни. Затем переходят к обучению одновременному отталкиванию двумя палками с приподниманием на носки, посылкой корпуса вперед и выносом палок под прямым углом.

Дети дошкольного возраста могут также обучаться преодолению некрутых подъемов (сначала «лесенкой», потом «елочкой») и небольших спусков. На некрутых и недлинных спусках разучивается торможение «плугом». Это сведение носков лыж и коленей друг к другу и постановка лыж на внутренние ребра. Торможение поворотом лыж с опорой на палки — довольно трудное и осваивается далеко не всеми детьми.

Обучать детей скоростному «коньковому» ходу вряд ли целесообразно из-за его чрезмерной нагрузки на суставы ног.

Одежда для лыжных прогулок подбирается так, чтобы она не мешала движениям и не перегревала тело. Последнее правило очень важно соблюдать.

Спортивные упражнения включают катание на санках, ходьбу на лыжах, бег на коньках, езду на велосипеде, игру в городки. Для катания на санках необходимо, строго учитывать погодные условия, и не только температуру воздуха, но и силу ветра. Легко одетый ребенок более подвижен и поэтому не переохлаждается. Но прежде чем разрешить детям преодолеть первый спуск, убедитесь, что снег достаточно плотным слоем покрыл склон, и на нем нет посторонних предметов – камней, пней, а также ям, бугров и других неровностей. Для первых шагов на лыжах лучше подобрать укороченные лыжи – на 15–20 см меньше «нормы». В начале дети овладевают движением без палок, а затем дают им палки. Продолжительность ходьбы на лыжах увеличивают в зависимости от возраста и умений ребят постепенно- с 15–20 до 40 минут. Этот вид движений укрепляет и развивает все основные группы мышц, способствует совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Бег на коньках способствует формированию правильной осанки, укрепляет связки стопы. Езда на велосипеде способствует развитию физических качеств – выносливости, ловкости, укрепляет мышцы ног и стопы. Все виды перечисленных спортивных упражнений широко используются родителями, когда ребенок дома – в выходные и праздники.

Подвижные игры созданы для того, чтобы показать достижения детей в разных семьях. Игра – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. При правильной организации занятий с учетом возрастных

особенностей и физической подготовленности, занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

При закаливании тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20⁰ (это максимум для детей раннего возраста) и 18⁰ (для дошкольников и школьников). С целью эффективной тренировки аппарата терморегуляции температуру воздуха в помещениях необходимо специально изменять в определенном диапазоне – от +16 до +23 С градусов Цельсия. Заметим, что температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях – более теплым. Следует с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке, завешенной марлей.

Одевать детей нужно по погоде на данное время дня; осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений; летом лучше носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребенка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез.

Прогулки младших школьников должны в совокупности продолжаться ежедневно не менее 4 часов.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами.

Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом – по траве на лесной поляне или по песку у реки. Порой родители запрещают детям ходить босиком из опасения, что они заразятся грибковыми заболеваниями. Такие страхи безосновательны, так как грибки могут проникать только во влажную и изнеженную кожу. Простое и надежное профилактическое средство – после прогулок босиком вымыть ноги с мылом.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур.

Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок

здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

По традиции, закаливание связывают с адаптацией только к холоду, что снижает ее эффективность.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть – при соблюдении правил их выполнения – солнечные ванны, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают), в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах. Хотя у детей и подростков чувствительность к ней ниже, чем у взрослых, тем не менее при длительном пребывании на солнце, особенно без движения (как это присуще многим семьям, загорающим летом целыми днями на берегу моря), возможны ожоги и даже тепловые и солнечные удары.

Полезно принимать солнечные ванны в движении – в подвижных играх или занимаясь физкультурными упражнениями. На голове ребенка должна быть легкая шапочка. Солнечное закаливание обычно связывают с летней порой. Между тем и зимнее солнце оказывает благотворное оздоровительное и закаливающее влияние. Особенно эффективно воздействие солнечной радиации в горах.

Более сильным, чем воздух, закаливающим средством является вода, теплопроводность которой в 28 раз выше. Для закаливания воду также применяют с древнейших времен. Все традиционные методы водного закаливания делятся на общие и местные. К первым относятся обтирания, обливания, души, купания; ко вторым – умывание, мытье рук и ног, игры с водой. Достаточно эффективными для закаливания детей могут служить такие простейшие способы, как обмывание стоп и голеней при постепенном

снижении температуры воды (до 0,5 – 1 мин), а также полоскание горла – сначала теплой, затем прохладной водой.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой +24С градусов Цельсия, затем теплой +36 С градусов Цельсия и вновь холодной. Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме.

Формы физического воспитания в семье

Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Подготовка к походу. Собираясь в дальнюю прогулку или в поход на 2–3 дня, взрослые должны проявить внимание к одежде, обуви, снаряжению. Младшие школьники принимают самое активное участие в подготовке инвентаря: собирают рюкзак, спортивный инвентарь, игрушки. Родители вместе с ребятами обсуждают намеченный маршрут, чтобы младшие почувствовали сопричастность к походу, ощутили себя его полноправными участниками.

Длительная прогулка с ребенком требует тщательно продуманной организации. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволит дать положительный эмоциональный настрой, доставит детям радость.

Для семилетних возможна прогулка до 40–45 минут. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км. Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнений детей в разнообразных видах движений. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с разным покрытием (песчаные, травянистые) и т.п.

Ходьба во время длительных прогулок не должна быть однообразной, так как это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему.

Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с горы т.д.

В отличие от бега ходьбе на лыжах детей надо обучать. Ведь, право, больно и обидно становится смотреть на школьников, большинство из которых очень неловко и неумело передвигаются на лыжах. Самое главное и одновременно трудное – суметь заинтересовать ребенка, дать ему возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах сначала по ровной снежной поверхности, потом по наклонной

Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свод стопы. Значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение.

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Бег имеет огромное значение для здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей. Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах,

спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье, а тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. Велико значение бега для воспитания выносливости. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Спортивный танец является одной из форм физкультурно-оздоровительной работы, завоевывающей все большую популярность в повседневной жизни. Удачное сочетание комплексов физических упражнений с элементами акробатики, художественной гимнастики и танцевальных ритмических мелодий приобретает физкультурно-оздоровительную направленность. Обучение спортивному танцу начинают с разучивания комплекса ритмичной гимнастики, который по частям (3–4 упражнения) включается в содержание утренней гимнастики физкультурного занятия, индивидуальной работы на прогулке (упражнения разучивания без музыкального сопровождения). Танцевальные движения должны быть легко выполнимы для детей и интересны им по содержанию.

Физкультурные развлечения (подвижные игры и их варианты, народные игры) проводятся не реже одного раза в месяц. Форма работы предполагает проявление двигательной самостоятельности. Важно заботиться об эмоциональном эффекте игровых занятий. Значительное место в программах физкультурных развлечений занимают задания соревновательного типа. Они увеличивают двигательную активность, повышают интерес к физическим упражнениям, учат детей оценивать свои возможности и управлять своим поведением.

Физкультурные праздники созданы для того, чтобы показать достижения наших спортсменов. В программу праздника включается

общеразвивающие упражнения, игры со спортивными элементами и подвижные игры. На протяжении всего праздника необходимо максимально активизировать каждого участника, уместно использовать юмористическую шутку.

Домашнее задание по физкультуре детям лучше давать в занимательной форме. Очень важно организовать помощь со стороны родителей. Но делать это надо тактично, без назиданий и нравоучений. На физкультурном занятии тем, кто не умеет прыгать или делает это плохо, рекомендуется взять с собой скакалку и учиться дома с родителями. Критерием выполнения задания служит наиболее качественное выполнение ребенком со стороны родителей.

Выводы по первой главе :

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что многие исследователи наибольший темп прироста скоростно-силовых показателей отмечают в младшем школьном возрасте. Вместе с тем, в литературе отсутствуют данные о конкретных технологиях развития скоростно-силовых качеств младших школьников. Это дает основание для поиска средств, методов и форм организации педагогического процесса физического воспитания, адекватных возрастным особенностям восприятия обучающимися начальной школы направленности и характера тренирующих воздействий. А так же показывает что наилучшая форма преподавания и занятия с детьми младшего школьного возраста в семье - это игровая, во время игры ребенок выполняет большой объем физических упражнений и действий не смотря на усталость , но в занятиях должно присутствовать разнообразие. Игры, занятия должны иметь разную направленность в зависимости от поставленной задачи на уроке и внеурочных занятиях. Игры, занятия могут быть подвижными а также статичными. Проводя занятия физической культуры мы адаптируем ребенка к естественному изменению погоды, систематические занятия на свежем воздухе способствуют укреплению его иммунной системы в следствии чего будут улучшаться его показатели в учебе и улучшаться показатели к физической подготовленности. Занятие физкультурой всей семьей на открытом воздухе способствуют укреплению взаимоотношений в семье и сформируют позитивное отношение в семье и к здоровый образ жизни.

Глава 2. Эмпирическое исследование

2.1 Организация исследования

Цель исследования: изучение влияния физического воспитания в семье на общую физическую подготовку детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- 1) Выявить уровень физической подготовки детей младшего школьного возраста через контрольные упражнения.
- 2) Провести обработку результатов диагностики и проанализировать их.
- 3) Разработать комплекс утренней гимнастики для детей младшего школьного возраста.

Этапы исследования:

1. Подготовительный этап (подбор диагностического инструментария, определить базу исследования)
2. Основной этап (осуществление исследования)
3. Заключительный этап (анализ результатов, написание выводов, разработка рекомендации)

База исследования: МБОУ «СШ № 16»

Выборка исследования: 5 семей, учащиеся 2,3 класса в количестве 5 человек, из них 3-девочка, 2 – мальчика, возраст – 7–9 лет.

Диагностический инструментарий: тестирование.

Тестирование – это стандартное задание, применяемое с целью определения умственного развития специальных способностей, волевых качеств человека и с других сторон его личности.

2.2 Анализ результатов и выводы

Исследование включает 3 вида эксперимента:

– констатирующий;

– формирующий;

– контрольный;

Констатирующий эксперимент был проведен в сентябре месяце 2015года. Учащимся 2,3 классов были предложены контрольные упражнения (прыжки в длину с места, челночный бег, поднятие туловища, шестиминутный бег), с помощью которых мы определили уровень физической подготовленности учащихся 7–9 лет. Обработав полученные данные, мы получили следующие результаты (таблица №1).

Таблица №1. Результаты уровня физической подготовленности (констатирующий эксперимент)

Испытуемый	Координационные	Скоростно - силовые	Силовые	Выносливость
Имя возраст	Челночный бег (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Поднятия туловища	Шести минутный бег (м)
	М Д	М Д	М Д	М Д
Миша (7лет)	13	109	13	720
Саша (8 лет)	11,5	108	12	547
Юра (7 лет)	10,8	112	17	752
Лена (8 лет)	11	123	14	489
Вика (9 лет)	10,2	115	15	587

Полученные результаты также представим в виде сводной таблицы:

Испытуемый	Координационные	Скоростно - силовые	Силовые	Выносливость
Имя возраст	Челночный бег (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Поднятия туловища	Шести минутный бег (м)
	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
Миша (7лет)	низкий	низкий	средний	средний
Саша (8 лет)	низкий	низкий	средний	низкий
Юра (7 лет)	средний	средний	высокий	средний
Лена (8 лет)	низкий	средний	высокий	низкий
Вика (9 лет)	средний	низкий	высокий	низкий

На втором этапе эксперимента мы разработали детям комплекс утренней зарядки. Предложенный нами комплекс испытуемые выполняли в течение месяца в домашних условиях. Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастики способствует развитию у ребят правильной осанки, подготавливает организм к тем нагрузкам, которые следует ему преодолеть в процессе длительности дня. Утренняя гимнастика включает в себя ходьбу, бег, подпрыгивание, упражнение для разных мышечных групп.

Комплекс утренней гимнастики для учащихся 7–9 лет.

1. На пробуждение мышц (потягивание, встряхивание ногами и руками)
2. На усиление работы дыхания и сердца (ходьба и бег на месте)

3. Для мышц рук (круговые движения руками, «рывки» руками перед грудью, руки вверх с последующим отведением назад)
4. Для мышц туловища (наклоны вперед)
5. Для мышц живота («велосипед» из положения сидя на полу, поочередное поднятие правой и левой ноги с хлопком руками под коленом)
6. Для мышц ног (приседания)
7. На гибкость (наклоны из положения стоя и сидя на полу, маховые движения ногами и руками)
8. На силу мышц рук (отжимание, подтягивание)
9. На восстановление дыхания и работы сердца (ходьба с последующим выполнением дыхательных упражнений).

Таблица №2. Результаты уровня физической подготовленности (контрольный эксперимент)

Испытуемый	Координационные		Скоростно - силовые		Силовые		Выносливость	
	Челночный бег (сек)		Прыжки в длину с места (см)		Поднятия туловища		Шести минутный бег (м)	
Имя возраст	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Миша (7лет)	10,5		110		15		749	
Саша (8 лет)	10,2		123		14		645	
Юра (7 лет)	10,5		112		14		746	
Лена (8 лет)	10,5		121		16		574	
Вика (9 лет)	10,1		123		15		695	

Полученные результаты контрольного эксперимента также представим в виде сводной таблицы и сравним их с результатами констатирующего эксперимента.

Испытуемый	Координационные	Скоростно - силовые	Силовые	Выносливость
Имя возраст	Челночный бег (сек)	Прыжки в длину с места (см)	Поднятия туловища	Шести минутный бег (м)
	Уровень	Уровень	Уровень	Уровень
Миша (7лет)	средний	низкий	высокий	средний
Саша (8 лет)	средний	средний	высокий	низкий
Юра (7 лет)	средний	средний	высокий	средний
Лена (8 лет)	средний	средний	высокий	низкий
Вика (9 лет)	средний	низкий	средний	средний

По данным таблицы можно сделать выводы:

1. Уровень физической подготовленности среди мальчиков и девочек 7 – 10 лет средний.
2. Воспитание в семье влияет на общую физическую подготовку детей.
3. Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль.
4. Поставленная нами гипотеза частично подтвердилась.

Выводы, к которым мы пришли по итогам исследования, позволяют сделать следующие рекомендации для родителей:

1. Родители должны периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.
2. Родители должны участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой и здоровьем детей.
3. Родителям необходимо с раннего возраста прививать своим детям любовь к физической культуре.

Выводы по второй главе

1. В возрасте 7-9 лет наблюдается половой диморфизм, это подтверждается тем, что уровень скоростно-силовых качеств мальчиков и девочек по всем зарегистрированным показателям статистически достоверно отличается: прыжок в длину с места ($p < 0,01$), поднимание туловища из положения лежа на полу ($p < 0,05$), челночный бег ($p < 0,05$), бросок мяча ($p < 0,01$), 5-ой прыжок ($p < 0,01$).

2. Увеличение объема анаэробных нагрузок в 2-3 раза не привело к чрезмерному увеличению интенсивности работы сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений достигает 165-185 ударов в минуту лишь на несколько секунд по ходу модульного применения скоростносиловых упражнений.

3. Увеличение длительности выполнения скоростно-силовых упражнений с 20 до 30 секунд приводит к статистически большему приросту скоростно-силовых качеств.

4. Предлагаемая педагогическая технология существенно повышает интерес обучающихся к занятиям физическими упражнениями. Их увлекает новизна формы занятия.

5. Разработанную программу развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста можно рекомендовать для широкого использования на уроках физической культуры и на секционных занятиях во внеурочное время с последующим закреплением средствами, предусмотренными школьной программой.

Представляется перспективным развитие нового направления научно-педагогических исследований – последовательности использования разных тренировочных модулей в процессе физического воспитания школьников.

Заключение

Физическое воспитание играет огромную роль в воспитании детей. Именно в семье их готовят к саду, к школе. Учат быть внимательными, аккуратными, вежливыми с взрослыми. Уже к 7 годам ребенок умеет выполнять элементарные физические упражнения. Родители должны внимательно следить за развитием детей. Развитие качеств быстроты, ловкости, выносливости тесно связаны с форматированием у детей двигательных навыков. Выполнение физических упражнений в разном темпе с различными усложнениями, в течение определенного отрезка времени способствует их развитию. В любое время года школьники должны проводить на свежем воздухе не менее 2–3 часов в игровых движениях. Также родителям необходимо помнить, что следует систематически повышать нагрузку в упражнениях. Если не следовать этой инструкции, то это может повлиять на здоровье ваших детей. Приучать к активному образу жизни своих детей необходимо с раннего возраста, так как уже в старшем возрасте у них будут другие потребности. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе. Найдите время и возможность каждый день погулять с ними на улице. Все понимают важность физических упражнений для развития ребенка. Родители, ответственно относящиеся к здоровью своих детей, конечно же сознают необходимость каких-либо стимулов, побуждающих детей быть более активными физически. Развитие навыков занятий физическими упражнениями в раннем возрасте может стать залогом постоянного стремления человека к здоровому образу жизни. Регулярные упражнения предотвращают и снимают нервно-психическое напряжение, улучшают эмоциональный фон, доставляя детям радость. Физические упражнения с

раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю последующую жизнь.

Библиографический список

1. Вайбаума Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «академия» 2002 г. - 240 с.
2. Вайбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. – М.: Издательский центр «Академия», 1986 г. – 167 с.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996 г. - 176 с.
4. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Т.Е. Виленская. – Ростов н/Д: Феникс, 2006 г. - 160 с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г. - 160 с.
6. Зубкова Т.С. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи: Учебное пособие для студентов сред. проф. учеб. заведений/ Т.С. Зубкова, – 2-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.-224 с.
7. Ковалько И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: Вако, 2005 г. - 176 с.
8. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – 2-е изд., исп. – М.: Советский спорт, 2004 г. – 464 с.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений, – М.: Издательство «Просвещение», 2004 г. - 125 с.
10. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. – М.: Дрофа, 2002 г. – 96 с.

11. Минх А.А., Малышева И.Н. основы общей и спортивной гигиены. – М.: Издательский центр «Академия» 2000 г. – 156 с.
12. Научно-педагогический журнал «Физическая культура в школе». Школа семейной физкультуры с 69, №2, 2007 г.
13. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. – М.: 1994 г.
14. Тонкова-Ямпольская Р.В., Чертак Т.Я., Ради здоровья детей: Пособие для воспитания детского сада. – М.: Просвещение, 1985 г. - 128 с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г. - 480 с.
16. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Практикум: для студентов средних педагогических учебных заведений. – 3-е изд., исп. – М.: издательский центр «Академия», 2000 г. – 160 с.
17. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Практикум: для студентов средних педагогических учебных заведений. – 4-е изд., исп. – М.: издательский центр «Академия», 2000 г. – 176 с.
18. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. М: Физкультура и спорт,
19. Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. Москва, Просвещение, 1986.
20. Виноградова Н. Ф. Воспитателю о работе с семьей. Москва. Просвещение,
21. Гребешкова И. И.. М: Медицина, 1990 г.
22. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия,
23. Зиановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств. Москва, Советский спорт, 1990.

24. Островская А. Ф. Педагогические ситуации в семейном воспитании. Москва, Просвещение, 1998.
25. Теленчи В. И. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение, 1987.
26. Тонкова-Ямпольская Ф. В., Черток Т. Я. Ради здоровья детей. М, Просвещение, 1985.
27. Холодов Ж. К., Кузнецов В.С. Теория и методика Ф.В. и спорта. Москва,
28. Хриповская А. Г. Мир детства. Москва, Педагогика, 1988.
30. Андриющенко Л.Б. Физическое воспитание студентов на основе интеграции спортивных и оздоровительных технологий. - Волгоград: ВГСХА, 2001-164 с
31. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. Наук. МГАФК – Малаховка, 2000, - 21с.
32. Большакова И.А. Маленький дельфин: Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений - М: Аркти 2005 г. 24 с.
33. Демидова Е.В. Воспитание в прогимназии: – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2004. – 327 с
34. Дудник М.Г., Обухов С.М., Обухова Н.Б. Методика обучения бегу в 1 –3 классах (методическая разработка) / Сургут: Изд-во СурГУ, 2001. – 26с.
35. Листова О. Спортивные игры на уроках физкультуры - (Физкультура и спорт в школе) СпортАкадемПресс 2001 276с.

36. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика ФВ с основами теории: учеб. Пособие для студентов пед. Институтов и учащихся пед. Училищ. – М.: Просвещение, 1991.- 191с.
37. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. – Мн.: Ураджай, 2000.- 156с.
38. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2 изд. перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с
39. Обухова Н.Б., Обухов С.М. Развитие скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон» / Сургут: Изд-во СурГУ, 2000. - С. 259 – 261.
40. Обухова Н.Б. Методические рекомендации по проведению оздоровительной тренировки / Сургут: Изд-во СурГУ, 2001. – 20с.
41. Обухова Н.Б. Методика развития скоростно-силовых качеств у младших школьников 9-10 лет //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002. №3. – С. 38
42. Обухова Н.Б. Развитие скоростно-силовых качеств у младших школьников // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей, учащейся молодежи и других категорий населения» (23-25 сентября 2002г.) / Сургут: Изд-во СурГУ, 2002. - С. 132 – 136.
43. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.-368с.

44. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
45. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М.: ACADEMIA, 2000. – 176с.
46. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, 1998г.
47. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед.колледжей и училищ. – Мн.: Университетское, 1998,. – 184с.
48. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
49. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. - М.: Просвещение, 1990
50. Бабанский Ю. К. Педагогика. - М.: Просвещение, 1983 г.
51. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.-192 с.
52. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Академия, 2004.
53. Ворсин Е.Н, Гужаловский А.А, Глазырина и др. Физическое воспитание в I-IV классах общеобразовательной школы / Под ред. Е.Н. Ворсина. -Мн.: 1995.-176 с.
54. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, 1986.
55. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005
56. Зимкина Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 280 с.
57. Копылов Ю.А. Система непрерывного духовно-физического воспитания учащихся общеобразовательной школы //Матер. Междунар.

- научно-практ. конф. «Воспитание и развитие личности». М., 1997, с. 68-69.
58. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003
59. Кораблина Е.П. Психологическая помощь в развитии личности. - СПб., 1994.-С.4.
60. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. — М.: Советский спорт. 2003
61. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Концепция физического воспитания и оздоровления детей и подростков. М., 1992. — 24 с.
62. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов физической культуры. - 2-е изд, испр. И доп. - М.: Физическая культура, 2009.-496 с.
63. Минаев Б. Н., Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников : учеб. пособие для педвузов. - М.: Просвещение, 1989. - 222 с.
64. Михайлова Н.В. Как сформировать интерес к физической культуре//Физическая культура в школе.-2005. № 4. - С. 10-16.
65. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ.ред. проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФиС, 1998.