

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ
ШКОЛЫ И ДОМА



ТЮМЕНЬ 2013

ЦИТАТА

«ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОГУТ
ЗАМЕНИТЬ МНОЖЕСТВО ЛЕКАРСТВ,
НО НИ ОДНО ЛЕКАРСТВО В МИРЕ НЕ
МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ»



АНДЖЕЛО МОССО

ВИДЫ ВОСПИТАНИЯ



ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

По данным института возрастной физиологии РАО
наблюдается отставание младших школьников
от норм физического развития



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

1. оздоровительное воздействие:

- ❖ улучшает здоровье, физическое развитие
- ❖ повышает работоспособность
- ❖ расширяет функциональные возможности организма
- ❖ совершенствуют сердечно-сосудистую, дыхательную системы, деятельность ЦНС
- ❖ развивает двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки) и качества (скорость, силу, выносливость)



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

2. развивающее воздействие:

- ❖ способствуют увеличению продукции нейропептидов, эндорфинов, что улучшает настроение, сон, повышает работоспособность
- ❖ основа для нормального психического развития ребенка:
 - познавательный процесс (восприятие, внимание, мышление)
 - формирование черт характера (целеустремленность, организованность, сила воли)



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

3. способствуют формированию привычки к ежедневным занятиям
4. удовлетворяют потребность ребенка в движениях
5. материально выгодны
6. являются естественными факторами оздоровления и развития ребенка



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА

Осанка – привычная поза, характеризующаяся способностью без особого напряжения держать прямо туловище и голову



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА

Сколиозы – это боковые искривления позвоночника:

- ❖ ограничивают подвижность позвоночного столба
- ❖ нарушают рост
- ❖ отражаются на ритме работы органов и систем

Частая причина сколиоза - мышечная слабость



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА

Форма стопы в норме представляет собой полусвод



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА

Резко выраженное уплощение стопы называется **плоскостопием**



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА

Мышцы имеют тонкие волокна, содержат в своем составе небольшое количество белка и жира



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни



Дети 7—10 лет совершают
от 12 до 16 тыс. движений в сутки!

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Детский
сад

Школа

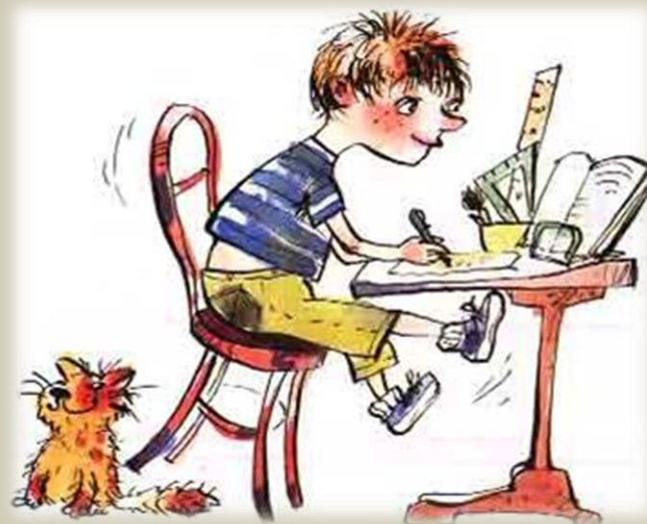
ДА ↓ 50%



ДОМАШНИЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА

1. Выполнение домашних заданий

- ❖ наилучшим вариант отдыха **после ШКОЛЫ** - активная деятельность на открытом воздухе
- ❖ **продолжительность активного отдыха – 2–2,5 часа!**
- ❖ после отдыха рекомендуется приступать к выполнению домашних заданий



ДОМАШНИЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА

2. Внеклассная и внешкольная работа

- ❖ выполнение общественной нагрузки
- ❖ культурный и активный отдых

Внеклассную и внешкольную работу проводят в кинотеатрах, домах творчества, парках, на туристских базах и т.д.



Проводят в учебные дни с меньшим числом учебных занятий, а также в выходные дни, во время каникул

ДОМАШНИЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА

3. Занятия в соответствии с собственными склонностями



**занятия должны быть организованы
в одном кружке и (или)
одной спортивной секции!**

ДОМАШНИЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА

4. Организация сна школьников

Полноценность сна определяется:

- ❖ периодичностью
- ❖ продолжительностью
- ❖ глубиной



**Школьники начальных классов должны спать
11–12 часов в сутки!**

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Профилактика нарушений осанки

Правила посадки за партой

НЕПРАВИЛЬНО



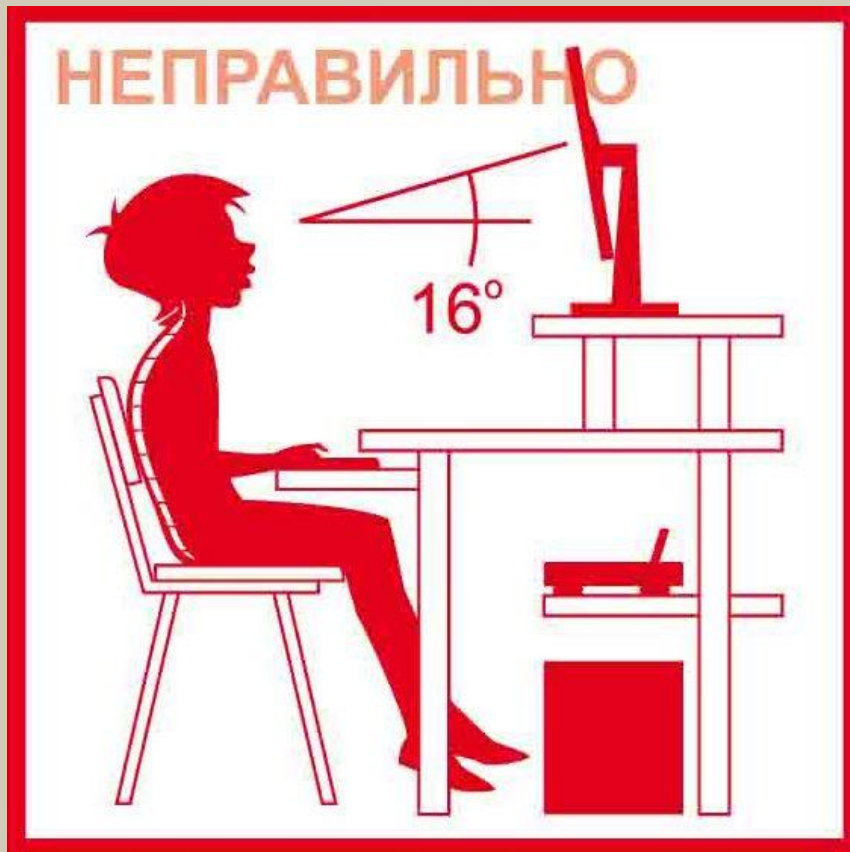
ПРАВИЛЬНО



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Профилактика нарушений осанки

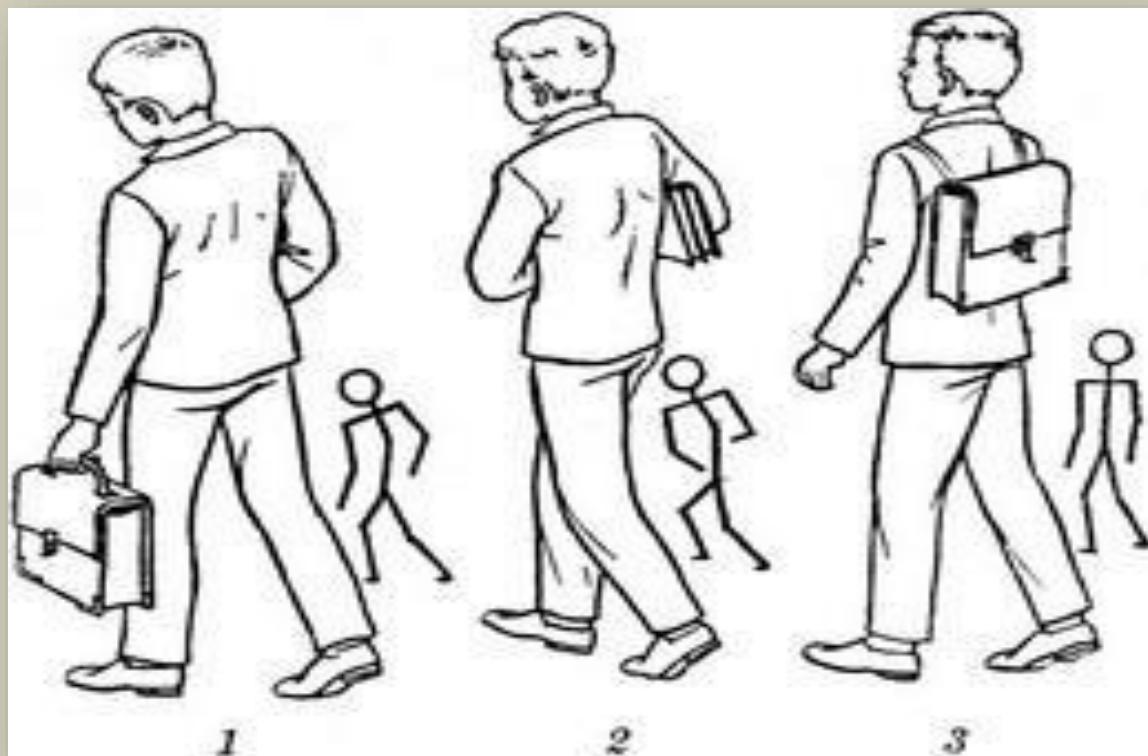
Правила посадки за компьютерным столом



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Профилактика нарушений осанки

Правила ношения школьного ранца



ВЕС портфеля должен быть не более 2 КГ !!!

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Профилактика нарушений осанки

Ношение корсета



Занятия ЛФК



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Профилактика плоскостопия

Правильная обувь

Занятия ЛФК и массаж стоп



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Закаливание

система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов на изменяющиеся факторы внешней среды и является неотъемлемой частью физического воспитания детей



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Основные принципы системы закаливания:

- ❖ регулярность
- ❖ постепенность
- ❖ строгая индивидуальность
- ❖ дозированность



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Противопоказания для закаливания:

- ❖ острая лихорадка
- ❖ острые воспалительные заболевания
- ❖ тяжелые травмы
- ❖ онкологические заболевания,
- ❖ обширное поражение кожи;
- ❖ значительное нарушение кровообращения;
- ❖ обострение хронических заболеваний;
- ❖ понижение и даже остановка ребенка в весе
- ❖ жалобы на усталость, ухудшение сна,
- ❖ повышение возбудимости, раздражительности,
- ❖ резко негативное отношение к процедурам



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Воздушные ванны

1. длительность процедуры
от 10 - 15 минут и до 1 – 1,5 часов
2. оптимальная температура воздуха
в комнате 16 – 17 °С
3. проводится 2 раза в день
4. благоприятное время проведения
с 8:00 до 18:00 часов



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Солнечные ванны

1. длительность процедуры

от 5 - 10 минут и до 2,5 часов в день



2. благоприятное время проведения

с 9 до 11 часов

3. оптимальная температура 20 – 23⁰С

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Водные процедуры

- умывание (гигиеническая ванна)
- полоскание ротовой полости
- общее и местное обтирание
- обливание рук и ног, общее обливание
- контрастный душ
- общие водные процедуры (купание в водоемах)



НАЧАЛО ЗАНАТИЯ СПОРТОМ

возраст	вид спорта
6 лет	гимнастика художественная, фигурное катание
7 лет	настольный теннис, плавание, теннис, пони-клуб, воднолыжный спорт, акробатика, спортивные танцы, аэробика, шейпинг, шашки, шахматы, ушу, дартс
8 лет	горнолыжный спорт, баскетбол, футбол, бадминтон, каратэ до, картинг, спортивное ориентирование, туризм
9 лет	биатлон, парусный спорт, легкая атлетика (многоборье, метание, прыжки с шестом), бейсбол, водное поло, волейбол, гандбол, хоккей, конькобежный спорт, лыжные гонки, городки, лапта
10 лет	велоспорт, конный спорт, санный спорт, стрельба пулевая, фехтование, бокс, мотоспорт, борьба разные виды, гребля академическая, дзюдо, тяжелая атлетика, альпинизм, гребной слалом, скалолазание, армрестлинг, атлетизм, бильярд, гиревой спорт, кикбоксинг, пауэрлифтинг, самбо, тхэквондо
11 лет	стрельба из лука, стендовая стрельба
12 лет	бобслей, тяжелая атлетика (дев.)
14 лет	зимнее плавание
15-16 лет	парашютный спорт
17 лет	акваланг

РЕЗУЛЬТАТ



ЗДОРОВЫЙ
И
СЧАСТЛИВЫЙ
РЕБЁНОК –

ДОВОЛЬНЫЕ
РОДИТЕЛИ,
ДОКТОРА,
ПЕДАГОГИ!

