

## Роль физического воспитания для ребенка

Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитания и оздоровления ребенка, это организованный процесс комплексного воздействия физических упражнений и факторов внешней среды (воздуха, ультрафиолетовых лучей, воды).

Значение физического воспитания для ребенка огромно:

- совершенствование терморегуляции;
- повышение неспецифической устойчивости организма к факторам внешней среды;
- стимуляция роста и развития детей;
- коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышение умственной и физической работоспособности.

Что необходимо учитывать при занятиях физкультурой:

- 1) наличие оптимального двигательного режима с учетом возраста и его функциональных возможностей;
- 2) систематичность занятий, их комплексность;
- 3) использование различных форм физической культуры с учетом возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности ребенка;
- 4) создание благоприятных условий внешней среды во время занятий и психологического настроения.

Одной из важнейших составляющих физического развития детей является физическое воспитание, проводимое в образовательных учреждениях, которое включает в себя:

- обязательные занятия физкультурой (согласно расписанию);
- сдачу различных нормативов;
- малые формы физического воспитания (утренняя гимнастика перед началом уроков в школе, динамические паузы – физкультминутки, динамические перемены).



Организация и содержание физического воспитания школьников регламентируется учебной программой по физкультуре, программой по внеклассной спортивной работе, программой занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе.

Медицинский контроль за физическим воспитанием школьников осуществляет медицинский работник образовательного учреждения. В целях оценки состояния здоровья и развития школьников ежегодно проводится медицинский осмотр всех школьников перед началом учебного года, по результатам которого устанавливают медицинские группы физического воспитания (основная, подготовительная, специальная).

Приведем краткую характеристику медицинских групп физического воспитания:

Основная группа -школьники без отклонений в физическом развитии, состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, преимущественно функционального характера, но с достаточной физической подготовкой.

Подготовительная группа -школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки.

Специальная группа -школьники, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной учебной работы в школе, но являющиеся противопоказанием для занятий физкультурой. Некоторые из них временно, до улучшения состояния здоровья, освобождаются от участия в учебных занятиях физкультурой.

В течение учебного года проводятся дополнительные осмотры – после перенесенных заболеваний (травм), перед участием школьника в соревнованиях. После осмотра медицинский работник знакомит учителя физкультуры с полученными данными о состоянии здоровья школьников.

В функции медицинского работника школы входит контроль за допуском к занятиям физической культурой после острых травм и заболеваний. Примерные сроки допуска школьников к занятиям физкультуры после перенесенных заболеваний приведены в таблице:

Заболевание	Сроки с начала посещения школы (дни)	Примечания
Ангина	14 - 28	Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание)
Бронхит, ОРВИ	7 – 21	
Отит острый	14 - 28	Следует избегать плавания
Пневмония	30 - 60	Следует избегать плавания
Плеврит	30 - 60	Следует избегать плавания
Грипп	14 – 28	

Острые инфекционные заболевания	30 - 60	
Острый нефрит	60	Следует избегать плавания
Гепатит инфекционный	56 - 360	Следует избегать плавания
Аппендицит	30 и более	Следует избегать плавания
Переломы костей конечностей	30 – 90	Проведение занятий ЛГ, занятия на тренажерах, плавание
Сотрясение мозга	60 и более	В зависимости от тяжести состояния и характера травмы

В свободное от школы время увеличить объем двигательной активности школьников можно следующим образом:

- утренней зарядкой;
- динамическими паузами во время выполнения домашних заданий;
- спортивными играми на свежем воздухе во время прогулок;
- занятиями в спортивных секциях и клубах.

Большое гигиеническое значение имеет физическое воспитание в семье. Родители должны воспитывать у детей привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и поощрять разнообразные подвижные и спортивные игры, особенно на открытом воздухе, постоянно и активно содействовать выполнению ими установленного распорядка дня, правил личной гигиены и закаливания.