

Утренняя гимнастика и физические упражнения

Физические упражнения, которые дети выполняют дома, дополняют уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

Важность физических упражнений в режиме жизни ребенка особенно возрастает в период учебного года, так как большую часть времени он находится в помещении, занятия в школе и выполнение домашних заданий значительно ограничивают двигательную деятельность учеников. Какие же средства физической культуры можно применять в условиях семьи с целью улучшения двигательного режима ребенка? Это и утренняя гимнастика, и физкульт-минутки, и физкультпаузы в перерывах во время приготовления уроков, и выполнение домашних заданий по физической культуре, и игры, и упражнения спортивного характера.

Содержанием этих занятий являются знакомые физические упражнения и их варианты, творчески развитые детьми, а также многочисленные народные игры, которые традиционно передаются из поколения в поколение. Определите время и место для занятий ребенка. Заниматься он может самостоятельно (индивидуально) или вместе со сверстниками под вашим присмотром и общим руководством или при вашем непосредственном участии.

Важно, чтобы занятия в домашних условиях не только хорошо сказывались на физическом развитии, но и способствовали формированию положительных черт характера и поведения, помогали ученику лучше учиться, добросовестно и успешно выполнять домашние задания. А для этого вам необходимо контролировать действия ребенка, следить, чтобы он не переутомлялся и не нервничал.

Приобретите или заготовьте сами при участии ребенка необходимый инвентарь для игр и спортивных развлечений в зимнее и летнее время.

Для упражнений утренней гимнастики с предметами необходимо иметь короткую скакалку, теннисный мяч, гимнастический обруч диаметром 70—80 см (пластмассовый), гимнастическую палку длиной 75—80 см, диаметром 2,2—2,4 см, 2 флажка с длиной ручки 30 см, диаметром 1,2—1,5 см, полотнищем размером 15X20 см прямоугольной или треугольной формы. Для занятий и развлечений спортивного характера приобретите коньки, лыжи, санки, велосипед и другой спортивный и игровой инвентарь.

Утренняя гигиеническая гимнастика занимает важное место во всей системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья, привитие жизненно необходимых навыков, и является одним из основных средств внедрения физической культуры в повседневный быт ребенка.

Ежедневные физические упражнения укрепляют различные мышечные группы, увеличивают подвижность суставов, развивают силу и гибкость. Совершенствуя движения, гимнастика улучшает их координацию, развивает ловкость. Выполняя гимнастические упражнения, ребенок приучается правильно и глубоко дышать. Бег, прыжки на месте укрепляют мышцы сердца и легких, развивают выносливость. В младшем школьном возрасте

окостенение еще не закончено. Поэтому утренняя гимнастика способствует формированию правильной осанки, предупреждает возможные искривления позвоночника. Но основной отличительной чертой ее является привитие навыка самостоятельного выполнения физических упражнений, что способствует воспитанию у ребенка силы воли, настойчивости и дисциплинированности, приучает к сознательному выполнению своих обязанностей.

Систематичность и качество выполнения упражнений утренней гимнастики контролируют родители. Помогите ребенку преодолеть сонливость, приучите вставать в одно и то же время, и вы окажете ему неоценимую услугу. Утреннюю гимнастику выполняют сразу же после пробуждения. Она способствует более быстрому переходу организма от сна к бодрствованию: сонное состояние мается, появляется хорошее настроение, бодрое осознание готовности к работе. Этому во многом помогают же обтирание и обливание холодной водой. После 2—3 месяцев систематических занятий гимнастикой мышечная система ребенка укрепляется, улучшается осанка, жизненная емкость легких повышается на —150 см³, амплитуда (экскурсия) грудной клетки во время вдоха и выдоха увеличивается на 1 —1,5 см, возрастает сила мышц рук и туловища. Уменьшается угроза простудных заболеваний. Движения ребенка становятся все ловкими и уверенными.

В процессе занятий утренней гимнастикой ребенок осваивает полезные знания и навыки в области физической культуры и гигиены (как правильно дышать, почему важно правильно систематически выполнять физические упражнения, что такое закаливание организма и т. п.). Решая образовательные задачи, разъясните ребенку, что вдох надо производить через нос, потому что воздух при этом согревается и очищается. Выдох делают через рот как можно полнее и продолжительнее.

Обратите внимание, что дыхание должно быть глубоким, а не поверхностным. Каким же образом происходит дыхание? Вследствие отрицательного давления в легких воздух выдыхается автоматически сразу же за вдохом, который производится при помощи двигательных мышц.

Научить правильно дышать ребенка 7—9 лет можно при помощи имитационных упражнений, изображающих рубку дров или другие трудовые движения, которые сопровождаются возгласами «ах» и «ух». Вдох делают во время движений, способствующих расширению грудной клетки (например, разведение рук в стороны), а выдох — ее сужению (наклон вперед, опускание и сведение рук).

Вследствие систематического выполнения утренней гимнастика постепенно становится для ребенка привычным делом, и перерыв в занятиях воспринимается как нарушение установленного порядка. Вот почему утренняя гимнастика должна быть обязательным элементом его режима.

Разъясните ребенку значение ежедневных занятий утренней гимнастикой, вызовите у него желание воспитывать свою волю, стать сильным, закаленным. В школе учитель физической культуры обучает детей

правильному выполнению гимнастических упражнений и разучивает с ними комплексы упражнений утренней гимнастики, рассчитанные на 2—3 нед. самостоятельного выполнения дома. Поговорите с учителем, получите от него советы и консультации по выполнению утренней гигиенической гимнастики дома, чтобы не было расхождений со школьными требованиями.

Пример родителей—лучший метод убеждения. Если вы сами занимаетесь утренней гимнастикой, показывая, как правильно выполнять движения, дышать и т. д., то это лучше всяких разговоров о пользе утренней гимнастики. Ребенок убеждается в ее пользе, так как видит, что ею занимаются родители.

Не забывайте, что ученики младшего школьного возраста имеют особенность активно заниматься тем, что дает быстрый и очевидный эффект. И если в течение короткого отрезка времени они не ощутят результатов от занятий утренней гимнастикой, то могут прекратить ее выполнение или будут выполнять от случая к случаю. Это случается вследствие недостаточной разъяснительной работы родителей и учителей физической культуры, родителей, которые не хотели бы, чтобы их ребенок был здоровым, хорошо учился, вовремя готовил домашние задания и выполнял режим дня. Ребенок в свою очередь стремится быть сильным, ловким. Таким образом, объединение этих желаний и усилий необходимо использовать для укрепления здоровья ребенка, готовьте вместе с ребенком еще с вечера все необходимое для утренней гимнастики: одежду, коврик, таз, кувшин с водой, чтобы до утра она стала комнатной температуры.

По установленному сигналу (напоминание родителей, будильника) ребенок должен немедленно встать. Проветрите помещение. На это время надо выйти из комнаты. Зимой утреннюю гимнастику выполнять при открытой форточке, весной и осенью — при открытых окнах, а летом занятия желательно проводить на улице. Учитывая, что значительное количество упражнений выполняют в положении сидя или лежа на полу, положите коврик или дорожку длиной 1,5—2 м. Упражнения утренней гимнастики в помещении как мальчикам, так и девочкам рекомендуется выполнять в трусах и тапочках, а на свежем воздухе весной — в тренировочном костюме.

Упражнения должны быть простыми, выполняться из исходных положений, не забирать много времени и иметь как оздоровительную, так и образовательную ценность. Каждое занятие начинают с ходьбы на месте, в движении в обход по комнате, движения руками широкие, спина выпрямлена, голову держат прямо.

Первое упражнение — дыхательное, оно способствует увеличению подвижности грудной клетки, суставов плечевого пояса и рук. Его выполняют в медленном темпе. Следующие упражнения состоят из движений, которые оказывают влияние на основные группы мышц всего тела. Подбирайте упражнения так, чтобы работа одних групп мышц чередовалась с отдыхом других. Последним упражнением комплекса должен быть бег или прыжки на месте. Их назначение — воздействовать на органы кровообращения и дыхания, активизировать работу сердца и легких,

улучшить обмен веществ. Прыжки на месте и бег обязательно заканчивают спокойной ходьбой в течение 2—3 мин с сохранением правильной осанки.

Во время выполнения упражнений следите за дыханием ребенка. Каждое упражнение повторяют 6—10 раз. После утренней гимнастики проводят водные процедуры.

Очень важно научить детей выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики под музыкальное сопровождение, в качестве которого можно использовать магнитофонные записи или грампластинки. Музыка оказывает эмоциональное влияние на детей и способствует более ритмичному и координированному выполнению упражнений, а также учит детей правильно воспринимать музыкальные оттенки произведения и соответственно им изменять характер движения. Подбирая музыку, следует помнить о том, что она должна благотворно влиять на детей, успокаивать нервную систему, вызывать жизнерадостное и бодрое настроение, повышать жизненный тонус.

К другим видам физических упражнений, которые дети выполняют дома, относятся физкультминутки и физкультпаузы, подвижные и спортивные игры и развлечения, домашние задания по физической культуре.

Известный русский физиолог И. М. Сеченов разработал учение об активном отдыхе и доказал, что работоспособность человека возобновляется быстрее, если процесс на некоторое время переключится на другие коры головного мозга. Таким образом, физкультминутки и физкультпаузы предназначены для предупреждения утомления во время учебной деятельности, родителям необходимо не только рассказать ребенку о значении физкультминутки, но и научить правильно и вовремя ее выполнять. В комплекс упражнений физкультминутки включайте упражнения типа потягиваний и прогибаний. Если ребенок долго держал ручку, покажите ему разные движения руками, сгибание и разгибание пальцев, встряхивание кистями, после долгого сидения, в результате чего нарушается обращение и происходит застой крови в нижних конечностях, выполняют упражнения для ног. Например, вставание и приседание, ходьба на месте. Физкультминутка продолжается 2—3 мин. и по 2—3 упражнений, охватывающих основные группы мышц. Во время выполнения упражнений необходимо чередовать фазы напряжения и расслабления Тонус мышц передней поверхности туловища имеет преимущество над тонусом задней поверхности, что является одной из главных причин нарушения осанки: сутулость, наклон головы вперед и тому подобное. Поэтому основное внимание уделяйте укреплению мышц задней поверхности туловища. Отдавайте предпочтение упражнениям с прогибанием туловища и сильным напряжением мышц спины, сигналом к выполнению физкультминутки служит привлечение внимания ребенка.

Упражнения физкультминутки лучше выполнять после приготовления домашних заданий по одному или двум предметам. Перед выполнением домашних заданий необходимо проветрить комнату.