**Влияние физического воспитания в семье на общую физическую подготовку учащихся младшего школьного возраста**

**Введение**

Дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И это очень верно – 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 [4; 123].

**Объект исследования:** общая физическая подготовка детей младшего школьного возраста.

**Предмет исследования:** влияние физического воспитания в семье на общую физическую подготовку.

**Цель исследования:** изучить влияние физического воспитания в семье на общую физическую подготовку.

**Задачи:**

1) изучить особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.

2) рассмотреть особенности физического воспитания в семье.

3) разработать комплекс утренней гимнастики для детей младшего школьного возраста.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что физическое воспитание в семье влияет на общую физическую подготовку детей младшего школьного возраста.

**Методы исследования:**

**1. Эмпирические (наблюдение, эксперимент)**

**2. Практические**

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

* 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 многосторонне 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 [6; 64].

**1.2 Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста**

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длинна 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) [15; 187–190].

**1.3 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. [8; 123]

К общим задачам физической культуры относится:

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. [10; 65]

**1.4 Особенности физического воспитания в семье детей младшего школьного возраста**

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиям. 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 обусловливает 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 относится:

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 упражнениях. [11; 190]

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. [4; 145]

***Средства физического воспитания***

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

**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°. 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».

**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 не ровностей. 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. [14; 27–56]

**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. [5; 7–13]

**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 160 до 230. 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 – 24–250, затем теплой – 360 и вновь холодной. Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме. [16; 87]

***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 напряжение 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 условия 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 самодеятельности. 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 протяжение 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. [17; 156]

**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:** МОУ «Крутоосыпская школа-сад»

**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 январе месяце 2009 года. 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 | |
| Челночный бег (с) | | Прыжки в длину с места (см) | | Поднятие туловища | | Шести минутный бег (м) | |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **Миша (7 лет)** | **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 |
| Челночный бег (с) | Прыжки в длину с места (см) | Поднятие туловища | Шести минутный бег (м) |
| **Уровень** | **Уровень** | **Уровень** | **Уровень** |
| **Миша (7 лет)** | 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 | средний | 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 поднимание 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(кон рольный эксперимент)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытуемый | Координационные | | Скоростно-силовые | | Силовые | | Выносливость | |
| Челночный бег (с) | | Прыжки в длину с места (см) | | Поднятие туловища | | Шести минутный бег (м) | |
| **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** | **м** | **д** |
| **Миша (7 лет)** | **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** |  | **543** |
| **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 | |
| Челночный бег (с) | | | | Прыжки в длину с места (см) | | | Поднятие туловища | | Шести минутный бег (м) | |
| **Уровень** | | | | **Уровень** | | | **Уровень** | | **Уровень** | |
|  | *конст.* | | *контр.* | | *конст* | | *контр* | *кон* | *конт* | *конст* | *конт* |
| **Миша (7 лет)** | низ | | сред | | низ | | низ | сред | выс | сред | сред |
| **Саша (8 лет)** | низ | | | сред | низ | | сред | сред | выс | низ | низ |
| **Юра (7 лет)** | сред | | | сред | сред | сред | | выс | выс | сред | сред |
| **Лена (8 лет)** | низ | сред | | | сред | сред | | выс | выс | низ | низ |
| **Вика(9 лет)** | сред | сред | | | низ | | низ | средн | сред | низк | сред |

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.

**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.

**Список литературы**

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 «Просвящение», 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.