

## **Роль оздоровительной физической культуры для детей младшего школьного возраста**

*Дворникова Наталья Олеговна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема  
студент*

### **Аннотация**

Целью данной статьи является убеждение в пользе оздоровительной физической культуры для детей младшего школьного возраста. В работе был проведен анализ публикаций по теме исследования. В итоге в работе были сделаны следующие выводы: оздоровительная физическая культура благоприятно влияет на функционирование различных органов и систем ребенка младшего школьного возраста; некоторые формы спортивной деятельности способствуют лечению и предупреждению последствий травм и увечий.

**Ключевые слова:** оздоровительная физическая культура, младший школьный возраст, здоровье, физическое воспитание

### **The role of health-improving physical culture for primary school children**

*Dvornikova Natal'ja Olegovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University  
student*

### **Abstract**

The purpose of this article is to convince of the benefits of health-improving physical culture for children of primary school age. The analysis of publications on the research topic was carried out in the work. As a result, the following conclusions were made in the work: health-improving physical culture has a positive effect on the functioning of various organs and systems of a child of primary school age; some forms of sports activity contribute to the treatment and prevention of the consequences of injuries and injuries.

**Keywords:** health-improving physical culture, primary school age, health, physical education

Главным в формировании базы психического и физического здоровья человека является младший школьный возраст. В этот период идет становление функциональных систем организма, интенсивное развитие органов, а также закладываются основные черты личности, восприятия себя и окружающих.

Дети младшего школьного возраста нуждаются в высокой двигательной активности. С приходом детей из детского сада в школу,

двигательная активность снижается вдвое. Во время школьных занятий двигательная активность еще больше снижается. Поэтому важно детям в соответствии с их возрастом обеспечить нужный объем двигательной деятельности.

Дети младшего школьного возраста (7-11 лет) имеют анатомофизиологические и психологические особенности, которые должны учитываться при организации физического воспитания. С началом учебы появляются проблемы: ребенок меньше находится на улице, нарушается режим дня, режим питания, длительное время проводит за занятиями. С появлением новых технологий дети много времени проводят за компьютером, телевизором, а также постоянно увлекаются различными гаджетами. При этом ухудшается состояние здоровья ребенка.

В связи с этим, возрастает риск заболеваний, таких как: сердечно-сосудистых, аллергических, инфекционных, желудочно-кишечных. А также: сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки и другие заболевания.

Для предупреждения этих заболеваний дети нуждаются в оздоровительной физической культуре, а также в привлечении их к активным занятиям спорта.

#### **Обзор исследований**

В своей работе Т.М. Демина, О.Б. Петрова и Н.А. Тимошкина показали роль оздоровительной физической культуры в системе гармоничного развития школьников, а также раскрыли специфику организации мероприятий по физическому воспитанию младших школьников во внеурочной и учебной деятельности [1].

М.В. Соловьёва, М.А. Шумских рассматривали влияние физических нагрузок на здоровье детей, а также задачи, которые физическое воспитание решает. В статье авторы также рассматривали проблему влияния плавания на здоровье детей младшего школьного возраста и описали эффективность обычного и лечебного плавания для развития и здоровья детей [2].

В своей работе Г.М. Популо, С.В. Сафоненко экспериментально подтвердили эффективность разработанных ими комплексных упражнений по оздоровительной аэробике [3].

В.В. Шурыгина, Д.С. Глушко, Д.Г. Чистякова, Н.И. Чуктурова, а также К.Д. Кондакова в своей работе исследовали влияние занятий оздоровительной физической культуры на организм детей в возрасте 7-10 лет [4].

**Цель исследования:** убедиться в пользе оздоровительной физической культуры для детей младшего школьного возраста.

**Методы исследования:** Поиск и анализ публикаций о физической культуре детей младшего школьного возраста.

#### **Результаты исследования**

В участии физического воспитания младших школьников принимают участие не только учителя школы, но и родители учащихся, а также общественность. И их важной задачей является сохранение и укрепление здоровья и физического развития учащихся.

Результатом правильного развития учеников является улучшение работы органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ, повышения тонуса жизнедеятельности. Общеизвестно, что если ребенок мало двигается, он отстает в развитии от ровесников с правильным двигательным режимом.

Закаливание организма ребенка одна из задач укрепления его здоровья. С этой целью предусмотрены занятия на свежем воздухе.

Правильная осанка, которая предоставляет нормальное положение, и функционирование внутренних органов является важным показателем нормального физического развития. Формирование осанки зависит от того, как ребенок ходит; стоит; сидит за партой; выполняет ли он физические упражнения; играет ли он в подвижные игры; занимается ли спортом (коньками, гимнастикой, плаванием, аэробикой и т.д.)

Большое значение имеет то, какие методики используют при проведении занятий оздоровительной физической культуры. А также важно знать, как активизируется познавательная деятельность учеников, в процесс чего включается мышление, язык, усвоение двигательных упражнений.

В процессе занятий физической культурой у учащихся развивается ловкость, сила, скорость, выносливость. Это результат формирования двигательной активности ребенка, выполнение естественных движений, таких как бег, метание, плавание и т.д.

Учащиеся начальной школы имеют свои особенности физиологического развития двигательных качеств: ловкость и скорость движений развиваются интенсивнее, чем выносливость и сила. Важно это учитывать при выборе методик проведения занятий. При этих занятиях развиваются и укрепляются дыхательная, нервная, сердечно-сосудистая и мышечная системы. Улучшается деятельность ЦНС, увеличивается жизненная емкость легких, укрепляется двигательный аппарат ребер.

Школьников очень важно учить - строго соблюдать режим дня. Ученики также должны понимать значение утренней зарядки, гигиены, иметь представление о правильном двигательном режиме, о закаливании, о физической культуре, об активном отдыхе, знать какая одежда и обувь нуждается для занятий физическими упражнениями.

Занятия физической культурой требует от учеников проявление организационных навыков, самостоятельности, активности, инициативы, находчивости.

Мероприятия оздоровительной физической культуры в режиме учебного дня для учащихся начальной школы включают в себя: утреннюю гимнастику, физминутки, спортивный час, внеклассная работа, спортивные мероприятия и т.д.

Утренняя гимнастика обязательно входит в режим младшего школьника. Гимнастика до занятий заряжает ребенка энергией, улучшает общее состояние организма, взбадривает, придает силы для начала учебной деятельности. Ежедневные занятия утренней гимнастикой дисциплинирует.

В комплексы гимнастики включены простейшие упражнения динамического характера, не требуют сложной координации движений, а также не требуют большой нагрузки на организм. Если гимнастика проводится на свежем воздухе, можно добавить подвижные игры, эстафеты и т.д.

Минутки отдыха или физкультминутки проводятся на уроках и на самоподготовках, как активных отдых, чтобы уменьшить усталость учащихся и повысить работоспособность, а также повысить усвоение учебного материала. Они проводятся систематически. Укороченная физкультминутка состоит из одного упражнения (потряхивание кисти и т.д.). Полная физминутка состоит из нескольких упражнений для потягиваний, а также для рук, ног и туловища. Физкультминутки могут проводиться и на большой перемене в игровой форме малой и средней интенсивности. Они способствуют повышению продуктивности учебы на следующем занятии.

Спортивный час – продолжительностью до часа ежедневные занятия физическими упражнениями, подвижные игры, спортивные развлечения: катание на коньках, лыжах, самокатах, велосипедах. Такая деятельность направлена на самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Внеклассная работа (клубы, секции, кружки) – внеурочные занятия по отдельным видам спорта. Например, такие виды спорта как: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д. и т.п. Они проводятся с целью отлаживания, усовершенствования навыков в выполнении упражнений.

Спортивные соревнования – это одна из форм внеурочной работы по физическому воспитанию. Самая интересная и увлекательная. Способствует к сплочению коллективов, прививают любовь к различным видам спорта. К таким видам спорта относится и плавание.

Плавание является замечательным средством укрепления здоровья и физического развития. Во время плавания улучшается дыхание, кровообращение, работа желудка и кишечника, налаживается терморегуляция. Занятия способствуют нормализации психоэмоциональному состоянию, снижают восприимчивость к простудным заболеваниям. Укрепляется костно-мышечная система, питание суставов, позвоночника и тканей позвоночника. Плавание способствует профилактике остеохондроза и суставной патологии.

Занятие плаванием улучшает работу всех систем, таких как сердечно-сосудистой и дыхательной, а также оказывает хорошее влияние на состояние центральной нервной системы. Ребенок становится спокойным, появляется уверенность в себе. Водная среда благотворно действует на организм ребенка.

Так как плавание способствует лечению некоторых заболеваний и улучшает осанку, его стали использовать в лечебной физической культуре для предупреждения последствий травм и увечий. Было разработано для этой цели система упражнений.

Во время плавания с лечебной целью у детей развиваются различные группы мышц. Так как чередуется напряжение и расслабление мышечных

групп, ребенок не чувствует физической нагрузки на организм и долго не утомляется, улучшается кровообращение и развивается сердце.

На уроках физической культуры мало времени уделяют танцевальным и аэробным движениям, но в последнее время организованы спортивные клубы по оздоровительным видам аэробики, где проходят специальные занятия. В оздоровительной аэробике используют упражнения, развивающие двигательную способность, выполняемую в различных исходных положениях в ходьбе, беге, в прыжках используя музыку с определенным ритмом и тональностью.

Оздоровительная аэробика способствует повышению уровня физических качеств детей младшего школьного возраста, а также развивает их двигательные способности.

Огромное значение имеет правильно организованные занятия физической культуры именно в младшем школьном возрасте, что позволяет организму накопить силы и обеспечить разностороннее многогранное развитие личности в дальнейшем.

В ходе анализа публикаций по теме исследования: «Роль оздоровительной физической культуры для детей младшего школьного возраста», сделаны следующие выводы: оздоровительная физическая культура благоприятно влияет на функционирование различных органов и систем ребенка младшего школьного возраста, некоторые формы спортивной деятельности даже способствуют лечению и предупреждению последствий травм и увечий.

### **Библиографический список**

1. Демина Т.М., Петрова О.Б., Тимошкина Н.А. Роль спортивно-оздоровительной работы в воспитании детей младшего школьного возраста // *Современные здоровьесберегающие технологии*. 2022. №1. С. 46-56. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48078165>
2. Соловьёва М. В., Шумских М. А. Влияние оздоровительного плавания на детей младшего школьного возраста // *Педагогический опыт: теория, методика, практика*. 2014. №. 1. С. 331-332. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24931823>
3. Популо Г. М., Сафоненко С. В. Оздоровительная аэробика как средство развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста // *Вестник Томского государственного университета*. 2020. №. 456. С. 205-209. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43959978>
4. Шурыгина В.В., Глушко Д.С., Чистякова Д.Г., Чуктурова Н.И., Кондакова К.Д. Особенности влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на физическое развитие детей младшего школьного возраста // *Проблемы современного педагогического образования*. 2016. №. 52-2. С. 237-244. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26001119>