

Ім'я користувача:
Житомирський економіко-гуманітарний інститут

ID перевірки:
1016272321

Дата перевірки:
22.05.2024 10:27:51 EEST

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
23.05.2024 11:20:42 EEST

ID користувача:
100011285

Назва документа: Цалко_Фізичне виховання в сім'ї

Кількість сторінок: 31 Кількість слів: 7678 Кількість символів: 57152 Розмір файлу: 216.00 KB ID файлу: 1016062221

20.9% Схожість

Найбільша схожість: 6.64% з Інтернет-джерелом (<https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=649153>)

20.9% Джерела з Інтернету

587

Сторінка 33

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

0.35% Цитат

Цитати

2

Сторінка 34

Не знайдено жодних посилань

0% Вилучень

Немає вилучених джерел

Актуальність. Сім'я відіграє важливу роль у розвитку фізичного виховання у школярів. Батьки є першими вчителями дитини. Вони першими знайомлять його з навколишнім світом, прищеплюють культуру спілкування і сприяють формуванню фізичних навичок. Дорослі користуються великим авторитетом у дітей і є для них прикладом. Тому що заняття спортом або те, як батьки зміцнюють своє тіло, є сильнішим стимулом для наслідування, ніж слова, не підтвержені на практиці. Очевидно, що домашня Освіта повинна бути усвідомленою, систематичною та постійною [1]. Тільки тоді можна буде говорити про формування особистої фізичної культури.

Всебічне виховання дитини, що готує його до життя в суспільстві, є головним соціальним завданням, яке вирішує суспільство і сім'я.

Дитина, будучи членом сімейної групи, також входить в існуючу систему відносин, розуміючи норми соціальної поведінки. Ефективність виховного впливу багато в чому залежить від мікроклімату сім'ї.

Діти більш сприйнятливі до виховних впливів, якщо ростуть в атмосфері дружби, довіри і взаємної симпатії. Сім'я зміцнюється за рахунок повсякденного життя, спільного дозвілля та оздоровлення, наповненого загальними проблемами і турботами, корисним змістом, тому вихователі розглядають організацію спільного дозвілля не тільки як важливий засіб виховання дітей, але і як засіб зміцнення здоров'я сім'ї.

Фізичне виховання дуже важливо для сім'ї. Поняття "Фізичне виховання", про що свідчить сам термін, входить в загальне поняття "освіта" в широкому сенсі. Це означає, що, як і освіта, це процес вирішення певних освітніх і виховних завдань, які характеризуються всіма спільними рисами освітнього процесу. Відмінні риси фізичного виховання багато в чому визначаються тим, що цей процес спрямований на формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я.

Сім'я відіграє важливу роль у формуванні у дитини ставлення до фізичних навантажень, інтересу до спорту, занять та ініціатив. Цьому сприяє тісне емоційне спілкування дітей і дорослих в різних ситуаціях, їх спільна діяльність протікає природно (обговорення успіхів спортивного життя в країні, перегляд телевізійних

спортивних програм, ілюстрацій в книгах на спортивну тематику і т.д.).

Діти особливо сприйнятливі до позитивної поведінки щодо переконань, батьків, матерів та сімейного способу життя. Особистий приклад батьків, уроки суспільного виховання і здорового способу життя є основними складовими успіху фізичного виховання в сім'ї.

Необхідною умовою нормального розвитку дитини є Фізичне виховання не тільки в школі, але і в сім'ї. Тому що занять 2 рази в тиждень, передбачених шкільною програмою, недостатньо для забезпечення необхідної рухової активності і правильного фізичного розвитку дитини.

Вивченню фізичного виховання дітей в сім'ї присвячено безліч наукових робіт. Однак проблематика цих завдань, проведення і результати експериментів на цю тему до кінця ще не вивчені.

Численні дослідження показують, що багато батьків ще не усвідомлюють важливості фізичного виховання для дітей і своїх обов'язків в цьому питанні. Багато дітей часто хворіють через те, що ростуть слабкими, мало рухаються і рідко бувають на свіжому повітрі.

Це ще раз вказує на необхідність створення сімейної системи фізичного виховання.

Мета-виявити роль сім'ї у фізичному вихованні школярів.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості фізичного виховання в сім'ї;
2. Охарактеризувати роль режиму у фізичному вихованні дітей;
2. Дослідити ефективність системи фізичного виховання в домашніх умовах;
3. Визначити роль сім'ї у фізичному вихованні дітей;
4. Визначити ставлення батьків молодших школярів до фізичного виховання.

Практична значимість: розроблена нами сімейна система фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку може бути рекомендована вчителям, фізіотерапевтам, батькам, які хочуть зміцнити здоров'я своїх дітей, сприяти зростанню інтересу учнів до фізичної культури і спорту і залучити їх до систематичних фізичних занять.

Теоретична значимість: після аналізу літератури вивчаються анатомо-фізіологічні особливості школярів, засоби, методи і форми фізичного виховання в сім'ї, і на цій основі вивчаються системи даного віку.

Курсова робота включає в себе вступ, 2 розділи, висновки, список літератури і додатки.

РОЗДІЛ 1. РОЛЬ СІМ'Ї У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ

МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Віковий період у дітей молодшого шкільного віку характеризується прискореними морфо функціональними перетвореннями в організмі.

У віці 6 – 8 років відбувається ріст ребер, змінюється об'єм грудної клітини. Якщо до цього дихання було в основному «черевним», тобто визначалося роботою м'язів діафрагми і черевного пресу, то на даному етапі воно стає «грудочеревним». З 7- річного віку починається інтенсивний розвиток усього організму.

А саме це зростання тіла у довжину на 3-4 см, м'язи розвиваються нерівномірно: спочатку м'язи тулуба, нижніх кінцівок і плечового пояса, а пізніше – дрібні м'язи. Процес окостеніння ще не закінчився, тому кістки скелета легко піддаються деформації, поперекова кривизна хребта не сформувалася і не закріпилася, кістки таза не зрослися, хребет гнучкий і рухливий.

В результаті неправильного положення тіла виникає викривлення хребта: сколіози, плоска,сутула та кругла спина. Для утримання хребта у вертикальному положенні необхідно велике напруження м'язів, так як зв'язковий апарат та м'язи ще недостатньо розвинені.

В більшості випадків виникає порушення постави , що носить нестійкий, функціональний характер. Постава може бути виправлена за допомогою фізичних вправ (В.Н. Кардашенко, Г.Н Сердюковська). Враховуючи особливості розвитку опорно – рухового апарату, необхідно уникати великих навантажень на хребет, на м'язи тулуба та не перенапружувати суглобово – зв'язковий апарат. Оскільки в кістках молодших школярів ще багато хрящової тканини , то у них добре розвинена гнучкість.

Значно збільшується вага всіх м'язів, відносно ваги тіла ,що сприяє розвитку фізичної сили дітей, підвищується витривалість. Так як повільно розвиваються дрібні м'язи , рухи нечітко координовані. У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Однак функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження. Для практики фізичного

виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій методів впливу на організм.

Для дітей молодшого шкільного віку характерна висока рухова активність. Рухова активність – це сумарна кількість рухових дій, виконуваних людиною в процесі повсякденного життя. При вільному режимі в літній час за добу діти 7-10 років здійснюють від 12 до 16 тис. рухів. Зазвичай у дівчат рухова активність на 16-30% нижче, ніж хлопчиків. Дівчатка у меншій мірі виявляють рухову активність самостійно і потребують більшої частки організованих форм фізичного виховання [3].

Після навчальних занять у школі діти повинні не менше 1,5-2,0 год. провести на повітрі в рухливих іграх і спортивних розвагах.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних здібностей (швидкісних і координаційних, здатності тривало виконувати циклічні дії в режимах помірної і великої інтенсивності).

1.2 Особливості фізичного виховання в сім'ї

Вік школярів характеризується прискореними морфофункціональними перетвореннями в організмі. У віці 6-8 років ростуть ребра і змінюється обсяг грудної клітини. Якщо до цього дихання було переважно "черевним", тобто визначалося роботою м'язів діафрагми і черевного преса, то на даному етапі воно буде "груди-живіт". З 7 років починається інтенсивний розвиток всього організму. Тобто це зростання тіла на 3-4 см в довжину призводить до нерівномірного розвитку м'язів: спочатку м'язів тулуба, нижніх кінцівок і плечового пояса, а пізніше і дрібних м'язів.

Оскільки процес окостеніння ще не завершений, кістки скелета легко деформуються, поперековий вигин хребта не формується, не фіксується, кістки таза не зростаються, а хребет залишається гнучким і рухливим. В результаті неправильного положення тіла виникає викривлення хребта: сколіоз, плоскостопість, сутулість і кругла спина. Щоб утримувати хребет у вертикальному положенні,

потрібна велика м'язова напруга, так як зв'язковий апарат і м'язи ще не повністю розвинені. Найчастіше спостерігається порушення нестійкою і функціональної постави.

З огляду на особливості розвитку опорно-рухового апарату, необхідно уникати великих навантажень на м'язи хребта, тулуба і надмірно не деформувати суглобово-зв'язковий апарат. У кістках маленьких школярів ще багато хрящової тканини, тому у них добре розвинена гнучкість. Вага всіх м'язів значно збільшується в порівнянні з масою тіла, сприяє розвитку фізичної підготовленості дитини, підвищує витривалість. Дрібні м'язи розвиваються повільно, тому рухи погано скоординовані.

У цьому віці морфологічний розвиток нервової системи практично повністю завершується, а зростання і структурна диференціювання нервових клітин закінчується.

Але функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження. Для практики фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є основними критеріями при виборі фізичної активності, структури рухової поведінки і способів впливу на організм.

Діти молодшого шкільного віку характеризуються високою руховою активністю.

Рухова активність-це загальна кількість рухових дій, що виконуються людиною в ході повсякденного життя. Зазвичай у дівчаток рухова активність на 16-30% нижче, ніж у хлопчиків. Дівчата рідше проявляють рухову активність самостійно і потребують більш організованих форм фізичного виховання [3].

Після школи діти повинні проводити не менше 1,5-2,0 годин на свіжому повітрі, займаючись рухливими іграми і спортом.

Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку фізичних здібностей (швидкості і координації, здатності виконувати періодичні дії протягом тривалого часу в режимах середньої і високої інтенсивності).

Фізичне виховання дітей в сім'ї-серйозна проблема сучасного виховання. Діти ведуть малорухливий спосіб життя, тому що їх оточують комп'ютери, сучасні

мобільні телефони і віртуальні ігри.

І все це призводить до хвороб 21 століття - відсутності мотивації, тобто, гіперактивності. Спорт-це спосіб життя, яким повинен займатися кожен, незалежно від віку. Рух-це головний прояв життя і гармонійного розвитку особистості. Важливо, щоб батьки приділяли більше уваги участі своєї дитини в комплексних виховних заняттях.

Дитина звикне до системи, і вони стануть для нього щоденною потребою. Розвиток і вдосконалення рухів залежить від умов навколишнього середовища, тому руховий розвиток дитини залежить від батьків. **Всі батьки хочуть, щоб їхні діти росли здоровими, міцними і витривалими.** Однак люди часто забувають, що хороша фізична працездатність залежить в першу чергу від занять дітей спортом. Ранкова зарядка може зробити позитивний вплив на дитину, коли він займається з батьками. Це займе не більше 10 хвилин. Найкраще заохочувати дитину простими звичними вправами.

Правильний вибір емоційно насичених вправ, вміння дітей старанно їх виконувати позитивно впливають на емоційний стан дитини, естетичне і моральне виховання. У другій половині дня, коли малюки подихають свіжим повітрям, у них може бути 20-хвилинний урок фізкультури для тренування великих груп м'язів. Важливо підбадьорювати дитину і говорити йому, що він сильний, кмітливий і витриманий.

Саме тому у дитини поступово розвивається впевненість в собі і бажання освоювати нові складні рухи. Відпочинок, вільний час, спільні проблеми, турботи зміцнюють сім'ю.

Спільне дозвілля відіграє важливу роль у вихованні дітей. Більшість дітей не відвідують заняття фізкультурою без додаткових занять – вони безцільно проводять час на вулиці, порушуючи порядок і дисципліну.

Вихідні та шкільні канікули відмінно підходять для організації активного відпочинку, пов'язаного з фізичними навантаженнями. Як правило, у більшості батьків не вистачає часу на роботу і поділення уваги своїм дітям.

Дозвілля-це особлива сфера соціальної взаємодії дітей. Заняття і творчі

ініціативи переростають в правильно організоване дозвілля. Якщо дозволяє погода, влітку можна організувати поїздки в парки, ліси і на озера. Пограйте в бадмінтон, волейбол або поплавайте в озері. Взимку тут катаються на санках, лижах і грають в сніжки. Свіже повітря очищає організм, зміцнює імунітет і покращує розумову діяльність.

Спільні заняття і захоплення спортом дають батькам можливість краще пізнати своїх дітей, створити і зміцнити сімейну атмосферу. Все це дає результати:

- пробудити у батьків інтерес до рівня "рухової зрілості" дитини і сприяти розвитку рухових навичок відповідно до віку і здібностями дитини;;
- Поглибити відносини між батьками і дітьми;
- надати дітям і дорослим можливість займатися фізичною культурою за короткий проміжок часу;;
- Дозволяє проводити вільний час разом, служачи один одному, збагачуючи один одного та сприяючи загальному розвитку вашої дитини [4]

Фізичне виховання в сім'ї має вирішувати такі завдання, як

догляд за пацієнтами та регулювання стану здоров'я;

- Підвищувати працездатність організму при тренуваннях;
- Підвищити фізичні здібності та підвищити чутливість до різних температур;
- Розвивати рухи дитини (чутливість, витривалість, гнучкість, податливість),
- Виконувати спеціальні вправи;
- Усунення симптомів порушення фізичного розвитку (специфічність, оптимальність); [5]

1.3 Основні завдання та форми фізичного виховання дітей в сім'ї

Одним із завдань виховання дитини в сім'ї є те, щоб дитина вирости здоровою і фізично розвиненою. Для досягнення цього завдання необхідно забезпечити фізичне виховання дитини, вести здоровий спосіб життя, дотримуватися режиму дня, займатися спортом і зміцнювати організм дитини.

В умовах, коли в процесі фізичних навантажень широко використовуються сили природи, можна вирішити проблему фізичного виховання в напрямку

зміцнення здоров'я. Ці сили проявляються в сонячних, повітряних ваннах і водних процедурах з метою оздоровлення і загартовування. Ці процедури, які включаються в навчальну діяльність школярів, є формою відпочинку, що підвищує ефективність оздоровлення та рекультивації [6].

Фізичне виховання - це професійний освітній процес цілеспрямованої систематичної поведінки по відношенню до людини за рахунок фізичної практики, сил природи, гігієнічних факторів з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, поліпшення морфологічних і функціональних здібностей, формування і вдосконалення основних важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних з ними знань, забезпечення того, щоб він був готовий до активної участі в соціальному, виробничому і культурному житті [2, с.7].

Основними засобами і формами фізичного виховання дітей в сім'ї є фізичні вправи, ранкова гімнастика, природні та гігієнічні фактори, загартовування, ігри, спорт, туризм.

Фізичні вправи-це рухові дії, за допомогою яких вирішуються завдання педагогічного, виховного та фізичного розвитку. Повторюване виконання рухової поведінки становить фізичну активність [2, ст.69].

Найбільш поширеною формою фізичних вправ в домашніх умовах є ранкова гімнастика. Ранкова зарядка-це серія фізичних вправ, систематичне виконання яких призводить до підвищення працездатності і бадьорості протягом всього дня. У гімнастичних вправах зазвичай використовуються статичні і динамічні вправи. До статичних вправ відносяться присідання, нахили, повороти тулуба і різні рухи з використанням ніг і рук. Динамічні вправи включають ходьбу, біг, їзду на велосипеді, катання на ковзанах та лижах. Ефект від цих вправ залежить від конкретного організму, але в поєднанні вони благотворно впливають на стан всього організму.

Для того щоб ранкова зарядка була систематичною, необхідно все спланувати заздалегідь на тривалий час. Тобто розробити 10-12 загальноорозвиваючих і коригувальних вправ. Вправи прості і не займають багато часу. Вони починаються з вправ, які допомагають збільшити рухливість грудної

клітки, суглобів плечового пояса і рук. Вправи виконуються в повільному темпі і схожі на вправи на розтяжку.

Діти люблять грати, під час гри їм легше виконувати різні дії, і значна кількість вправ наближене до ігрового змісту. Ігри включають в себе ходьбу, біг, метання, балансування, стрибки, лазіння і т.д. в ігровій діяльності діти краще і повніше проявляють свої фізичні та розумові здібності, тому гра повинна займати важливе місце в житті дитини.

Діти в цьому віці схильні до наслідування, тому краще використовувати методи імітації і демонстрації рухів. Поряд з цим необхідно навчити дітей аналізувати свої дії і попросити їх виконувати рухи відповідно до опису. У той же час при виконанні певних завдань, таких як сидіння і стояння, метання м'яча в ціль, закидання м'яча якнайдалі або стрибки якомога вище, для отримання хорошого результату необхідно використовувати додаткові візуальні стимули у вигляді орієнтирів:

- Намалуйте крейдою лінію, куди вам потрібно кинути м'яч або перестрибнути через нього;
 - Потягніть за мотузку, на яку вам потрібно перекинути м'яч або перестрибнути через неї;
 - Наприклад, підвісні м'ячі, до яких потрібно дотягнутися рукою при стрибку.
- [7].

Рекомендується використовувати спортивні вправи, такі як катання на лижах, ковзанах і велосипеді. При катанні на лижах зникає навантаження практично на всі групи м'язів, і відсутня шкідливий вплив на суглоби, яке спостерігається при інтенсивній ходьбі без катання на лижах, особливо при бігу. Також катання на лижах сприяє витривалості організму, зміцнює імунну систему, тренує серцевий м'яз, зміцнює хребет, оптимізує роботу вестибулярного апарату.

Катання на ковзанах поєднує в собі елементи плавання і бігу. Вони пов'язані з аеробними навантаженнями. Ноги знаходяться в постійному русі, а спина зігнута, як при бігу.

Руки рук і тулуба імітують рухи під час плавання. Все тіло напружене,

гарантуються стійкість і рівновагу. Покращується рівновага, координація та гнучкість. Їзда на велосипеді сприяє розвитку фізичних якостей-витривалості, спритності, зміцнює м'язи ніг.

Всі перераховані види спортивних вправ широко використовуються батьками у вихідні та святкові дні, коли дитина знаходиться вдома.

Давно відомо, що життя-це вправа. Для дітей це в основному рухливі ігри, які повністю задовольняють його потреби в русі.

З їх допомогою будуть удосконалюватися основні рухові навички – біг, ходьба, стрибки. Вони сприяють розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, спритність і витривалість. Вони позитивно впливають на серцево-судинну систему і кровообіг, покращують обмін речовин в організмі.

Загартовування-це підвищення захисту організму від несприятливих кліматичних факторів. Воно допомагає запобігти захворюванням і зміцнити імунітет. Основними принципами загартовування є поступовість і регулярність. Підвищується працездатність і витривалість, нормалізується емоційний стан. Найбільш поширені методи загартовування-це повітря, сонце і вода.

Повітряне загартовування слід починати з формування звички якомога більше гуляти на свіжому повітрі.

Солярій-це сонячні ванни, які покращують обмін речовин, підсилюють кровообіг і підвищують загальний тонус організму. Але необхідно знати, що вплив сонячних променів корисно тільки в помірних дозах. У воді це масаж, обливання, контрастний душ. Починати водні процедури рекомендується в теплу пору року. Спочатку вимийте руки до ліктів, потім шию, обличчя. 1. Одним з ефективних методів загартовування є контрастне обприскування ніг: спочатку холодною водою - 24-25°з, потім теплою - 36°з, а потім знову холодною.

З незапам'ятних часів було відомо, що ходьба босоніж є відмінним засобом загартовування. Встановлено, що на поверхні стопи розташовано безліч температурних рецепторів, які безпосередньо пов'язані не тільки зі слизовими оболонками дихальних шляхів, але і практично з усіма внутрішніми органами [8].

Піші прогулянки, більш тривалі походи - це одна з форм раціонального

використання вільного часу, активного відпочинку з метою зміцнення здоров'я.

Піші прогулянки формують почуття колективізму, відповідальності та взаємодопомоги. Складність піших прогулянок розвиває витривалість, посидючість і витримку, поєднуючи пізнавальну і рухову активність. Вирушаючи на тривалі прогулянки або піший туризм на 2-3 дні, дорослим слід звернути увагу на одяг, взуття та спорядження. Юні школярі беруть активну участь у підготовці інвентарю: збирають рюкзаки, спортивний інвентар, іграшки. Батьки обговорюють запланований маршрут зі своїми дітьми і відчують, що молоді люди залучені в похід і відчують себе повноправними учасниками [9].

Тривала прогулянка з дитиною вимагає ретельної організації. Важливо передбачити всі дрібниці, щоб знайти вдале поєднання різних видів фізичної активності і відпочинку, яке дозволить вам подарувати позитивний емоційний настрій і доставить радість дітям.

Для дітей 7 років прогулянка можлива тривалістю до 40-45 хвилин. При регулярній організації піших прогулянок діти долають близько 7 км маршрутів. Тривалість прогулянки повинна поступово збільшуватися. Також поступово включаються перешкоди, які необхідно подолати на шляху.

Дорослі повинні бути повністю обізнані про можливості природного середовища, бажано використовувати це в дитячих вправах з різними типами рухів. Це можуть бути різні канави, височини, Мости, Дерева, пні, камені, доріжки з різним покриттям (піщані, трав'янисті) і т. д.

Ходьба під час тривалої прогулянки не повинна бути монотонною, оскільки вона не призводить до фізичного стомлення настільки, щоб негативно позначитися на нервовій системі.

Вплив плавання на організм людини благотворно і різноманітно.

При плаванні тіло людини розташовується у водному середовищі горизонтально, що звільняє хребет від навантаження вагою і створює сприятливі умови для формування правильної постави. Під впливом води активізується кровообіг в судинах шкіри, що омивається і масажується водою. Дихальна система під впливом активного видиху в воду значно зміцнюється, збільшується глибина

дихання. Перебування у воді загартовує організм, покращує терморегуляцію, підвищує стійкість до холоду і перепадів температур.

Під час плавання активізується обмін речовин, активізується діяльність всієї нервової системи, тренуються багато груп м'язів, суглобів і зв'язок. Повторення певного циклу рухів протягом тривалого часу підвищує витривалість організму і стійкість до простудних захворювань.

Біг дуже важливий для здоров'я, досягнення гармонійного статури і розвитку розумових здібностей.

Біг-одне з найважливіших рухів для здоров'я дитини, яке дозволяє успішно регулювати навантаження, зміцнюючи **серцево-судинну і дихальну системи, різні групи м'язів, суглоби і зв'язки**. Біг-це природний рух, знайомий дітям з раннього віку. В основному воно виконується на свіжому повітрі і не вимагає спеціального спорядження. Уміння виконувати його швидко і вміло допоможе **дитині успішно брати участь в рухливих іграх, естафетах і спортивних вправах**. Ефективний біг для розвитку витривалості, підвищення фізичної працездатності. Для ослаблених дітей біг на короткі дистанції в повільному темпі поступово зміцнить їх здоров'я, тренований дитина буде бігати більше, і темп його бігу буде вище.

Дуже важливо, щоб біг розвивав витривалість. Крім загартовування, біг в несприятливих умовах зміцнює характер дитини, його наполегливість і витривалість, формує звичку до щоденних фізичних навантажень [10].

Фізкультурні свята створені для того, щоб показати досягнення дітей у фізичній культурі, рівень розвитку їх фізичних якостей. У програму свята входять загальноосвітні вправи, ігри зі спортивними елементами і рухливі ігри на свіжому повітрі.

1.4 Роль режиму у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку

Режим дня для молодших школярів має велике значення. Нервова система ще недостатньо зріла, нервові клітини швидко виснажуються, тому дитячому організму нелегко адаптуватися до фізичних і психічних навантажень.

Раціонально сформований режим дня привчає до організованості і дисципліни,

також ефективний засіб профілактики захворювань і оздоровлення дитини. Важливою умовою дотримання режиму дня – це систематичність, яка сприяє продуктивності праці.

Гігієнічні норми, так само як і сили природи, доповнюють і підсилюють вплив фізичних вправ на організм дітей. Виконання фізичних вправ дасть позитивні результати лише при дотриманні гігієнічних норм харчування, сну, місць занять, вимог особистої гігієни, гігієни праці, навчання і побуту.

Коли мова йде про режим дітей шкільного віку, то мається на увазі, перш за все добовий розпорядок навчальних та інших занять, відпочинку, харчування, сну, заняття спортом, особиста гігієна.

Звичайно, не можна встановити єдиний режим для всіх, але основні його елементи, пов'язані з фізіологічними особливостями організму дітей шкільного віку, повинні враховуватися обов'язково.

Повноцінний сон – це важлива складова режиму дня. Коли діти вчасно лягають спати, не пізніше 21 години, то це позитивно впливає на весь організм в цілому. Для того, щоб сон був повноцінним та спокійним, варто виключити рухливі ігри, напружені розумові заняття, тобто все те, що збуджує нервову систему. Нормальний сон повинен тривати не менше 10 годин.

Після пробудження важливо привчити дитину робити ранкову гімнастику, адже фізичні вправи зранку підвищують працездатність.

Розпорядок дня для молодих студентів дуже важливий. Нервова система ще недостатньо розвинена, і нервові клітини швидко виснажуються, тому організму дитини нелегко адаптуватися до фізичних і психічних навантажень, а раціонально сформований розпорядок дня вчить організованості і дисципліни, а також ефективним засобам профілактики захворювань і зміцнення здоров'я дитини. Важливою умовою дотримання режиму дня є послідовність, яка сприяє підвищенню продуктивності праці.

Санітарні норми, а також природні сили доповнюють і підсилюють вплив фізичних навантажень на організм дитини. Виконання фізичних вправ матиме позитивний результат тільки при дотриманні гігієнічних норм харчування, сну, місця

роботи, особистої гігієни, гігієни праці, наукових досліджень і повсякденного життя.

Що стосується режиму дітей шкільного віку, то, перш за все, це повсякденна навчальна та інші види діяльності, відпочинок, харчування, сон, заняття спортом і Особиста гігієна.

Звичайно, ні для кого неможливо встановити єдиний режим, але необхідно враховувати основні фактори, пов'язані з фізіологічними особливостями організму дитини шкільного віку.

Повноцінний сон-важлива складова вашого розпорядку дня. Коли діти лягають спати вчасно, не пізніше 21 години, це позитивно позначається на всьому організмі. Для того щоб сон був повноцінним і спокійним, варто виключити рухливі ігри, інтенсивну розумову діяльність, тобто все, що збуджує нервову систему. Нормальний сон повинен тривати не менше 10 годин.

Ранкова зарядка після пробудження підвищує працездатність, тому важливо привчити дитину робити ранкову зарядку. Рацион повинен бути збалансованим, калорійним і містити достатню кількість вітамінів і мінеральних солей. Дуже важливо приймати їжу в один і той же час доби.

Вам слід чергувати навчання і відпочинок. Після 19 годин рівень працездатності знижується, тому виходить, що домашню роботу краще виконувати з 16 до 19 годин.

Перебування на свіжому повітрі має становити не менше 3-4 годин. Організм дитини розвивається при постійних рухах, тому вільний час краще приділяти заняттям спортом. Якщо дитина не відвідує спортивний клуб, цей час можна замінити рухливими іграми на свіжому повітрі. В даний час існує безліч спеціально обладнаних спортивних майданчиків, де можна з комфортом провести час.

Гігієнічний фактор. Вони охоплюють гігієнічне забезпечення фізичного виховання, розумний режим навчальної роботи, відпочинку, харчування, сну і т.д. для ефективного фізичного виховання тренажерні зали, місця відпочинку, спортивне та інше обладнання повинні відповідати певним гігієнічним вимогам. Санітарні норми також регулюють розпорядок дня учня, який визначається в залежності від

стану здоров'я, рівня успішності, конкретних умов життя та індивідуальних особливостей учня.

Але ранкова зарядка, туалет, шкільні заняття, обід, післяобідній відпочинок, домашні завдання, заняття на свіжому повітрі, спорт, заняття за інтересами, вечера, вечірні прогулянки і підготовка до сну повинні бути загальними і уніфікованими для всіх учнів. У вихідні та під час канікул слід максимально використовувати час, проведений на свіжому повітрі. Значну увагу слід приділяти спортивним іграм на свіжому повітрі, екскурсіям і пішим походам.

Дотримання режиму дня, початку і закінчення всіх видів діяльності дозволяють підтримувати життєвий тонус, високу працездатність, інтерес до навчальної та творчої діяльності, забезпечувати нормальний розвиток учнів.

ВИСНОВОК ДО 1 РОЗДІЛУ

Сім'я багато в чому визначає ставлення дитини до фізичних навантажень, інтерес до спорту, занять та ініціатив.

Особистий приклад батьків, уроки суспільного виховання і здорового способу життя - основні складові успіху фізичного виховання в сім'ї.

При проведенні занять фізичною культурою в сім'ї необхідно поєднувати всі засоби і форми, які сприяють нормальному фізичному розвитку дитини, позитивно впливають на фізичну культуру і ставлення до спорту, а їх постійне застосування дозволить дитині звикнути до фізкультури і здорового способу життя.

Важливим фактором також є дотримання режиму дня. Режим навчить вас бути організованими і тренуваними, раціонально розподіляти свій час, сприятиме підвищенню продуктивності праці та відпочинку.

РОЗДІЛ 2. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ «РОДИНА-ШКОЛА»

2.1 Зміст та шляхи взаємодії родини і школи в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів

Сьогодні в суспільстві багато говорять і пишуть про сім'ю та школу, визнаючи їх як найголовніші джерела розвитку дитини. Дитина для сім'ї – неоціненний скарб, для школи – основа діяльності. У них спільна мета – виховати всебічно розвинену, гармонійну особистість, здатну реалізувати себе в професійному, громадському і сімейному житті [17].

Співпраця сім'ї та школи, за умов її ефективної організації, може стати суттєвим важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою. Тому існує потреба у розробці сучасних шляхів, методів, форм, засобів фізичного виховання для активізації в умовах взаємодії сім'ї і школи. [11].

Проаналізувавши праці Г.В.Безверхньої, М.В. Данилевич, Н.В.Москаленко, О.А Перегудова, О.І.Рябухи, А.В. Шукаєва, я прийшла до висновку, що сімейне виховання відіграє значну роль у формуванні спортивних інтересів у дітей. Залучаючи дитину до спорту з раннього дитинства, батьки заздалегідь піклуються про здорове майбутнє свого «чада». Виховання дітей у школі та сім'ї – це нерозривний процес з єдиною метою, який зорієнтований не лише на спільні зусилля навчального закладу та сім'ї у вихованні школярів, а й на їх виховну співпрацю в цьому процесі. Його здійснення передбачає єдино спрямовану взаємодію у взаємозалежній діяльності в системі стосунків батьків і педагогів (Данилевич М.В.) [12].

У дослідженнях Перегудова О.А, Рябухи О.І, Шукаєва А.В. [13, 14] було звернено увагу на необхідність підвищення знань батьків, які сприяють формуванню мотивації дітей до занять з фізичною культурою та спортом.

Однією з умов підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою є спільна праця сім'ї та школи. Школа співпрацює з батьками у вигляді: проведення тематичних батьківських зборів, фізкультурно – оздоровчі заходи, індивідуальні консультації батьків з вчителем фізичної культури. Важливу роль відіграє залучення батьків до спортивних свят, естафет, які проводяться в школі.

Пасивне ставлення батьків до фізичної культури можна пояснити відсутністю необхідних знань про її роль в гармонійному розвитку людини, про форми організації та методи фізичного виховання в сім'ї. У такій ситуації першим на допомогу повинен прийти вчитель фізичної культури.

Школа повинна бути стимулятором сімейного фізичного виховання. Велика роль у поширенні серед батьків знань у галузі фізичного виховання відводиться шкільному лікарю.

Саме він повинен розкрити медико-біологічну важливість занять фізичними вправами, переконати батьків, що зберегти і поліпшити здоров'я своєї дитини можна шляхом систематичних занять фізичною культурою та спортом. Як основну форму пропаганди слід застосовувати: виступи вчителя фізичної культури на загальношкільних батьківських зборах; лекції, бесіди, доповіді; батьківські конференції, націлені на показ існуючої практики фізичного виховання конкретних сімей; проведення відкритих уроків фізичної культури, де батьки отримують можливість спостерігати за своїми дітьми безпосередньо в процесі занять фізичними вправами. Такий «аргумент» для батьків учня, який відстає у фізичному розвитку від своїх ровесників є більш вагомим ніж словесні переконання.

Як показує практика, присутність батьків на відкритих уроках фізичної культури – дієвий засіб підвищення авторитету фізичної культури серед батьків і школярів. [16].

До форм роботи належать також позакласні заняття для батьків, фізкультурно-оздоровчі заходи: «Веселі старти», «Мама, тато, я – спортивна сім'я», «Дні здоров'я», спортивні вечори, тематичні виставки.

Всі ці форми дозволяють вирішити питання педагогічної освіченості батьків, залучити їх в активну, постійну та цілеспрямовану виховну діяльність у процесі фізичного виховання дітей.

Школа може допомогти батькам у процесі фізичного виховання дітей за умови, що вона являє собою єдиний цілісний колектив, який чітко знає вимоги до учнів і акцентує свої зусилля на провідній ролі сім'ї у забезпеченні гармонійного розвитку дітей, зміцнення їх здоров'я.

Продумана і цілеспрямована робота педагогічного колективу з батьками забезпечить можливість розробити та втілити більш повноцінний процес навчання, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, участі їх у громадських справах, взаємини з ровесниками, допоможе розкритися особистості школяра. Але, головне, що вчителі та батьки стають однодумцями у їх прагненні виховати повноцінну, морально і фізично здорову людину.

Успішна робота над фізичним розвитком дитини можлива лише за умови взаємодії таких ланок : учитель – учень – батьки. Якщо одна з них не працює на належному рівні, ефективність фізичного розвитку в подальшому житті буде значно нижчою.

Сьогодні суспільство багато говорить і пише про сім'ю і школу, сприймаючи це як головну причину розвитку дитини. Дитина-це незамінний скарб для сім'ї, а для школи - основа діяльності. У них спільна мета - сформувати всебічно розвинену і гармонійну особистість, здатну реалізувати себе в професійному, соціальному і сімейному житті [17].

Співпраця між сім'єю і школою, за умови його ефективної організації, може стати важливим важелем для активізації залучення дитини в заняття фізичною культурою. Тому необхідно розробляти сучасні методи, прийоми, форми і засоби оздоровлення фізичного виховання в контексті взаємодії сім'ї та школи. [11].

Сімейне виховання відіграє важливу роль у формуванні спортивних інтересів дітей. Залучаючи дітей до занять спортом з раннього дитинства, батьки заздалегідь піклуються про здорове майбутнє своїх "дітей". Виховання дітей в школах і сім'ях - це неподільний процес з єдиною метою, орієнтований не тільки на спільні зусилля освітніх установ і сімей у вихованні школярів, а й на освітнє співробітництво в цьому процесі. Його реалізація передбачає тільки спрямовані взаємодії у взаємозалежних видах діяльності в системі взаємовідносин батьків і педагогів [12]. Було звернуто увагу на необхідність підвищення рівня знань батьків, що сприяє формуванню мотивації у дітей, що займаються фізичною культурою і спортом.

Однією з умов підвищення мотивації дитини до занять фізичною культурою є спільна робота сім'ї та школи. Школа співпрацює з батьками у формі тематичних батьківських зборів, фізкультурно-оздоровчих заходів, індивідуальних консультацій батьків з вчителями фізичної культури. Важливу роль відіграє залучення батьків в спортивні свята, естафети, які проводяться в школах.

Пасивне ставлення батьків до фізичної культури можна пояснити відсутністю необхідних знань про її роль в гармонійному розвитку особистості, організаційній формі сім'ї і методах фізичного виховання. У цій ситуації на допомогу в першу чергу повинні прийти вчителі фізкультури. Школа повинна стати стимулом для фізичного виховання в сім'ї. Шкільні лікарі відіграють величезну роль у поширенні знань з фізичного виховання серед батьків. Саме він розкриває медико-біологічну значимість фізичних навантажень і переконує батьків в тому, що можна зберегти і поліпшити здоров'я дитини за допомогою систематичних занять фізкультурою і спортом. В якості основної форми пропаганди слід використовувати: виступи вчителів фізкультури на батьківських зборах по всій школі; лекції, повчання, доповіді; існуюче Фізичне виховання в конкретній сім'ї; проведення відкритих уроків фізкультури, на яких батьки мають можливість безпосередньо спостерігати за своїми дітьми під час фізичних вправ. Такі "аргументи" для батьків учня, що відстає у фізичному розвитку від однокласників, вагомніше словесних переконань. Як показує практика, присутність батьків на відкритих уроках фізкультури є ефективним засобом підвищення авторитету фізичного виховання між батьками і школярами. [16].

Форма роботи також включає в себе позакласні заняття для батьків, фізкультурно-оздоровчі заходи: "Веселий старт", "Мама, тато, я - спортивна сім'я", "День здоров'я", спортивний вечір, тематичні всі ці форми дозволяють вирішувати завдання батьківського виховання і займатися активною, постійною і цілеспрямованою освітньою діяльністю в процесі фізичного виховання дітей.

Школа може допомогти батькам у процесі фізичного виховання дитини за умови, що це єдина інтегрована команда, яка чітко знає вимоги учнів та акцентує увагу на провідній ролі сім'ї у забезпеченні гармонійного розвитку дитини та

зміцненні здоров'я. Вдумлива і цілеспрямована робота педагога з батьками дає можливість розробити і реалізувати більш повноцінний процес навчання, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дитини, участі в службових обов'язках, відносинах з однолітками, допомагає розкрити особистість учня. Але найголовніше, що педагоги і батьки стають односторонніми в прагненні виховати повноцінну, психічно і фізично здорову людину.

Успішна робота над фізичним розвитком дитини можлива тільки при взаємодії таких ланок.

Педагоги-учні-батьки. Якщо хоча б один з них не буде працювати на належному рівні, ефективність фізичного розвитку в подальшому житті буде значно нижче.

Більшість батьків позитивно ставляться до співпраці сім'ї та школи у фізичному вихованні дитини. Найбільше їм не вистачає знань про те, як правильно організувати Фізичне виховання дітей, щоб поліпшити їх здоров'я і рівень фізичної підготовки.

Співпраця між сім'єю і школою є одним з найбільш ефективних і економічних способів виходу з кризи, який склався в сфері фізичного виховання підростаючого покоління.

2.2 Організація дослідження на тему «Фізичне виховання в родині, дітей молодшого шкільного віку»

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку нашої країни велику увагу приділяють вихованню здорової дитини. Все частіше говорять про здоровий спосіб життя та вплив фізичних вправ на організм дитини. Чим більше дитина рухається, тим краще пізнає навколишній світ. Доведено, що правильно підібрані фізичні вправи розвивають самостійність, увагу, спритність та витривалість.

Мета дослідження: Визначити ставлення та роль батьків дітей молодшого шкільного віку до фізичного виховання дітей.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан фізичної підготовки молодших школярів в сім'ї;
2. Виявити рівень задоволеності батьками фізичного стану дітей;
3. Дізнатися рівень задоволеності батьками уроками фізичної культури в школі.

Об'єкт дослідження: батьки дітей молодшого шкільного віку.

Предмет: ставлення батьків молодших школярів до фізичного виховання в сім'ї.

Вибіркова сукупність: 30 батьків учнів молодшого шкільного віку 4 класів школи №33 м. Житомира.

Метод дослідження: опитування за допомогою анкети.

Гіпотеза: Фізичне виховання буде успішним при постійній стимуляції дитини до занять фізичними вправами.

За весь період зростання дитина 60 – 80% часу проводить сидячи. Через систематичне перебування в нерухомому стані та гіподинамії у психіці дитини формується кістково – закріплюючий, самопригнічуючий стереотип. Для дітей малорухливий спосіб життя стає нормою.

За період навчання в школі відбувається велике інтелектуальне навантаження ,багато уроків в класах сидячи та мало уроків фізичного виховання. Піднімати питання фізичної підготовленості бажано ще в ранньому шкільному віці, щоб в старших класах не виникало запитань щодо фізичного розвитку, стану здоров'я та працездатності дитини.

Тому, метою дослідження стало вивчення ставлення батьків дітей молодшого шкільного віку до занять фізичною культурою і спортом.

2.3. Результати дослідження

У сучасній літературі розробляються форми і зміст фізичного виховання дітей в домашніх умовах, визначається місце різних спортивних заходів в режимі дня дітей, вивчаються ефективні методи і норми загартовування. Все це знаходить відображення в періодичних виданнях, науково-популярній літературі.

Проте, питання фізичного виховання дітей в сім'ї залишається повністю

невирішеним. Більшість батьків, які позитивно ставляться до фізичного виховання в сім'ї, практично не займаються ним через брак часу.

Для досягнення цієї мети було проведено соціологічне опитування з використанням анкети. Дослідження було проведено у 2023 році серед батьків 4-х класів у ліцеї № 33 м. Житомира. В дослідженні взяли участь 30 сімей, які виховують дітей молодшого шкільного віку. Анкета складалася з 10 питань (Додаток А).

На питання, чи буде дитина займатися вдома гімнастикою, ранковою зарядкою, рухливими іграми, 58,3% відповіли ствердно, 12,5% – ні, 29,2% - іноді. Це вказує на те, що більшість батьків витрачають більше часу на ранкові тренування і найчастіше вважають за краще рухливі ігри пасивним.

Наступне питання звучить так: "чи задоволені ви рівнем фізичного розвитку своєї дитини?" Респонденти відповіли, що 68,8% - так, не задоволені, не задоволені – 27,1%, а 4,1% - не змогли оцінити фізичний стан дитини.

З тим, що фізичні вправи позитивно впливають на здоров'я дитини, погодилися 87% батьків, а 10% відповіли, що це ніяк не впливає.

Таким чином, видно, що більшість батьків школярів вважають, що заняття фізкультурою позитивно впливають на стан дитини – це 87%. Так, 3% опитаних вважають, що це негативно, а 10% вважають, що це ніяк не впливає на здоров'я дитини. З результатів цього опитування можна зробити висновок, що більшість батьків школярів як і раніше вважають, що фізкультура дуже корисна для здоров'я дитини.

На питання " чи відвідує ваша дитина спортивний клуб?" "33,3% учнів початкової школи заявили, що відвідують спортивний клуб, а 66,7% батьків заявили, що їхні діти не відвідують спортивну секцію.

Це свідчить про низький рівень фізичної підготовки дитини, малорухливий спосіб життя. Причинами, за якими діти не відвідують спортивні секції, є відсутність вільного часу, завантаженість дитини в школі, Шкільна програма.

Також слід зазначити, що батьки вважають, що фізкультура позитивно впливає на здоров'я дітей, але все ж не всі віддають своїх дітей в спортивні секції. Але чому

саме, це питання більш глибоко не вивчений.

"Який вид фізичної підготовки Вам подобається для вашої дитини?" Батьки відповіли, що 72,3% учнів займалися фізичною культурою як вдома, так і в школі, а 21,3% батьків сказали, що їхні діти займалися тільки в школі, і тому 6,4% батьків не звертали на це ніякої уваги до цього взагалі.

Виходячи з цього результату, більшість батьків все ж звертають увагу і відзначають, що займаються фізкультурою вдома зі своїми дітьми або водять їх в спортивну секцію. Однак 21,3% дітей займаються фізкультурою тільки в школі. Слід зазначити, що, на наш погляд, навчальної програми 1 школи недостатньо для повноцінного фізичного розвитку школярів.

Наступне питання, яке ми поставили батькам, звучало так: "чи Активно бере участь ваша дитина в спортивних змаганнях, які проводяться серед учнів в школі?" 56,3% батьків відповіли "так", 22,9% не цікавилися, а 20,8% не були зацікавлені.

Це означає, що деякі батьки не цікавляться тим, як їхні діти проводять час у школі, і не приділяють цьому належної уваги. Зацікавленість батьків в успіхах дитини, пов'язаних зі спортивними змаганнями, може підвищити мотивацію учнів до занять фізичною культурою, інтерес до фізкультури і захопленість різними спортивними секціями.

Аналіз даних опитування показує, що більшість батьків задоволені уроками фізкультури в школі – 68,8%, незадоволені – 10,4%, співвідношення 50/50 -20,8%. Зверніть увагу-половина уроків фізкультури в школах відповідають потребам рухливості дитини. Однак ми не стали більш детально вивчати те, що нам не сподобалося в ході дослідження.

У той же час більшість батьків, тобто 66,7%, не брали участь зі своїми дітьми в спортивних змаганнях типу "тато, мама, я - спортивна сім'я", а брали участь тільки 31,3%.

Це свідчить про необхідність залучення батьків до занять фізичною культурою та оздоровчими заходами.

Досить багато батьків хочуть поліпшити фізичний стан своїх дітей - 68,8%,

31,3% задоволені всім.

Зрозуміло, що фізичний розвиток дитини залежить від фізичної активності, здатності вдосконалювати закладений природою потенціал.

В результаті усвідомлене ставлення батьків до фізичного виховання дитини в сім'ї призводить до поліпшення фізичного розвитку дитини.

Поради батькам

"Як зробити фізичну активність частиною життя дитини"

Рух-це форма існування, природна потреба дитини. Чим більше дитина рухається, тим веселіше йому буде. Саме батьки повинні сформувати ставлення до фізичної активності і прищепити навички здорового способу життя.

1. Щоб дитина була фізично активною, це буде для неї прикладом. Спробуйте разом робити ранкову зарядку і грати в спортивні ігри.

2. Запишіть дитину в спортивну секцію. Важливо, щоб дитина сама зробила свій вибір. Це не тільки зміцнить ваше здоров'я, але і розширить коло спілкування.

3. Дотримуйтеся режиму дня-тренуйте дитину. Це повноцінний здоровий сон, прогулянки на свіжому повітрі. Намагайтеся не дозволяти дитині проводити занадто багато часу перед телевізором, комп'ютером або телефоном.

4. Займайтеся загартовуванням всією сім'єю. Це зміцнює імунітет, покращує самопочуття і піднімає настрій.

5. Сходіть з дитиною на спортивний захід або на день здоров'я.

6. Влаштуйте в квартирі спортивний куточок.

7. Розвивайте у дитини здатність виконувати такі вправи, як біг, стрибки, лазіння, балансування та ігри з м'ячами.

8. Проводьте з дитиною спортивні ігри на свіжому повітрі, які сприяють розвитку спритності, швидкості і гнучкості.

9. Організуйте піші прогулянки, Піші прогулянки на велосипеді, катання на лижах та ковзанах.

10. Найбільш сприятливий вік для початку занять спортом для юних школярів: 7 років–акробатика, плавання, стрибки у воду, Синхронне плавання, теніс; 8 років – баскетбол, футбол; 9 років –волейбол, лижний спорт, Легка атлетика, гандбол; 10

років - бокс, Боротьба, велоспорт, веслування, фехтування.

ВИСНОВОК ДО 2 РОЗДІЛУ

Дані опитування показали, що тільки 58,3% дітей роблять ранкову зарядку. 68,8% батьків задоволені рівнем фізичного розвитку своєї дитини. Значне число опитаних батьків вважають, що фізкультура робить позитивний вплив на здоров'я їхніх дітей - 87,5%.

На жаль, мало дітей відвідують спортивні секції-лише 33,3%. Більшість батьків, 57,4%, вважають, що цього достатньо, якщо їхня дитина займається фізкультурою в школі або вдома.

Лише 31,3% батьків беруть участь у спортивних змаганнях разом зі своїми дітьми. 68,8% хочуть поліпшити свій фізичний стан.

Отже, проаналізувавши дані опитування, ми прийшли до висновку, що рівень рухової активності низький. Більшість батьків задоволені рівнем підготовки, але не цікавляться фізичною культурою дитини. Через брак вільного часу батьки приділяють мало уваги рухової активності дитини. Необхідність прищепити дитині інтерес до занять спортом очевидна. Уроків фізкультури в школі недостатньо для повноцінного задоволення фізичного розвитку і рухової активності дитини.

Сім'я відіграє важливу роль у формуванні у дитини ставлення до фізичних навантажень, інтересу до спорту, занять та ініціатив. Цьому сприяє тісне емоційне спілкування дітей і дорослих в різних ситуаціях, їх спільна діяльність протікає природно (обговорення успіхів спортивного життя в країні, перегляд телевізійних спортивних програм, ілюстрацій в книгах на спортивну тематику і т.д.).

Діти особливо сприйнятливі до позитивної поведінки щодо переконань, батьків, матерів та сімейного способу життя. Особистий приклад батьків, уроки суспільного виховання і здорового способу життя є основними складовими успіху фізичного виховання в сім'ї.

З огляду на особливості розвитку опорно-рухового апарату у молодших школярів, необхідно уникати великих навантажень на м'язи хребта, тулуба і надмірно не деформувати суглобово-зв'язковий апарат. У кістках маленьких

школярів ще багато хрящової тканини, тому у них добре розвинена гнучкість. Вага всіх м'язів значно збільшується в порівнянні з масою тіла, сприяє розвитку фізичної підготовленості дитини, підвищує витривалість. Дрібні м'язи розвиваються повільно, тому рухи погано скоординовані. У цьому віці морфологічний розвиток нервової системи практично повністю завершується, а зростання і структурна диференціація нервових клітин закінчується. Але функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження. Для практики фізичного виховання показники функціональних можливостей організму дитини є основними критеріями при виборі фізичної активності, структури рухової поведінки і способів впливу на організм.

Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку фізичних здібностей (швидкості і координації, здатності виконувати періодичні дії протягом тривалого часу в режимах середньої і високої інтенсивності).

Кожен батько хоче, щоб дитина росла здоровою, міцною і витривалою. Однак ми часто забуваємо, що хороша фізична працездатність в основному обумовлена руховою активністю дитини, і він повинен бути спритним і витривалим. Для цього потрібно піклуватися про дітей, приділяти їм більше часу, створювати спільне дозвілля, вести здоровий спосіб життя і стати для них прикладом.

В умовах, коли в процесі фізичних навантажень широко використовуються сили природи, можна вирішити проблему фізичного виховання в напрямку зміцнення здоров'я. Ці сили проявляються в сонячних, повітряних ваннах і водних процедурах з метою оздоровлення і загартовування. Ці процедури, які включаються в освітню діяльність школярів, є формою відпочинку, підвищують ефективність оздоровлення.

Відзначимо, що їх ефект значно поступається впливу фізичних вправ на організм. Вони лише доповнюють їх, виступаючи в якості допоміжного засобу фізичного виховання.

Санітарні норми, а також природні сили доповнюють і підсилюють вплив фізичних навантажень на організм дитини. Виконання фізичних вправ дасть позитивний результат тільки в тому випадку, якщо будуть дотримуватися гігієнічні

норми харчування, сну, місця роботи, особистої гігієни, гігієни праці, наукових досліджень і повсякденного життя.

Жодне з перерахованих коштів не можна вважати універсальним. Повноцінного і ефективного вирішення проблем фізичного виховання школярів можна досягти тільки при їх комплексному використанні.

Основними формами фізичного виховання в сім'ї є гімнастика, ігри, спорт, туризм, природні та гігієнічні фактори.

Режим школярів регулюється санітарними нормами, які розрізняються залежно від стану здоров'я, рівня працездатності і певних умов проживання. Але ранкова зарядка, туалети, шкільні заняття, обід, післяобідній відпочинок, домашні завдання, заняття на свіжому повітрі, спорт, заняття за інтересами, вечеря, вечірні прогулянки і підготовка до сну повинні бути загальними і уніфікованими для всіх учнів.

Співпраця між сім'єю і школою, за умови його ефективної організації, може стати важливим важелем для активізації залучення дитини в заняття фізичною культурою. Тому необхідно розробляти сучасні методи, прийомчики, форми і засоби оздоровлення фізичного виховання в контексті взаємодії сім'ї та школи.

У період навчання в школі відбувається велике інтелектуальне навантаження, багато сидячих уроків в класі, мало уроків фізкультури. У старших класах школи рекомендується піднімати питання про фізичну підготовку ще в ранньому віці, щоб не виникало питань про фізичний розвиток, здоров'я і працездатності дитини. Тому метою мого дослідження було вивчення ставлення батьків до дітей молодшого шкільного віку.

ВИСНОВКИ

Сім'я відіграє важливу роль у ставленні дітей до фізичних вправ, їх інтерес до спорту, активність та ініціативу. Цьому сприяють близьке емоційне спілкування

дітей і дорослих у різних ситуаціях, природно виникає їхня спільна діяльність (обговорення успіхів спортивного життя країни, переживання при перегляді телевізійних спортивних передач, ілюстрацій в книгах на спортивні теми та ін.).

Діти особливо сприйнятливі до переконань, позитивної поведінки батька, матері, укладу життя сім'ї. Особистий приклад батьків, спільні фізкультурні заняття, здоровий спосіб життя - головні складові успіху фізичного виховання в сім'ї.

Враховуючи особливості розвитку опорно – рухового апарату молодших школярів, необхідно уникати великих навантажень на хребет, на м'язи тулуба та не перенапружувати суглобово – зв'язковий апарат.

Оскільки в кістках молодших школярів ще багато хрящової тканини, то у них добре розвинена гнучкість. Значно збільшується вага всіх м'язів, відносно ваги тіла, що сприяє розвитку фізичної сили дітей, підвищується витривалість. Так як повільно розвиваються дрібні м'язи, рухи нечітко координовані.

У цьому віці майже повністю завершується морфологічний розвиток нервової системи, закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Однак функціонування нервової системи характеризується переважанням процесів збудження.

Для практики фізичного виховання показники функціональних можливостей дитячого організму є провідними критеріями при виборі фізичних навантажень, структури рухових дій методів впливу на організм.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних здібностей (швидкісних і координаційних, здатності тривало виконувати циклічні дії в режимах помірної і великої інтенсивності).

Усі батьки хочуть, щоб їх дитина росла здоровою, сильною і міцною. Однак часто забувають про те, що хороші фізичні дані обумовлені в першу чергу руховою активністю дитини, вона повинна бути спритною і витривалою. Для цього потрібно дбати про дітей, приділяти їм більше часу, створюючи разом дозвілля, вести здоровий спосіб життя і бути прикладом для них.

Вирішення завдань фізичного виховання оздоровчої направленості можливе при умовах широкого використання в процесі занять фізичними вправами сил

природи. Ці сили проявляються через сонячні, повітряні ванни та водні процедури з метою оздоровлення і загартування. Включені в режим навчальної діяльності учнів молодшого шкільного віку ці процедури є формою відпочинку і підвищують ефективність відновлення та оздоровлення.

Зауважимо, що їх вплив значно поступається впливу фізичних вправ на організм. Вони лише доповнюють їх виступаючи в ролі допоміжних засобів фізичного виховання.

Гігієнічні норми, так само як і сили природи, доповнюють і підсилюють вплив фізичних вправ на організм дітей. Виконання фізичних вправ дасть позитивні результати лише при дотриманні гігієнічних норм харчування, сну, місць занять, вимог особистої гігієни, гігієни праці, навчання і побуту.

Ні один з перерахованих засобів не може вважатись універсальним. Повноцінне і ефективне вирішення завдань фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку може бути досягнуто лише при умові комплексного їх використання.

Основними формами фізичного виховання в сім'ї є: гімнастика, ігри, спорт, туризм, природні та гігієнічні чинники.

Режим молодшого школяра регламентований гігієнічними нормами, який диференціюється залежно від стану здоров'я, рівня працездатності, конкретних умов життя. Проте загальними і єдиними для всіх учнів мають бути ранкова гімнастика, туалет, навчальні заняття в школі, обід, післяобідній відпочинок, виконання домашніх завдань, перебування на свіжому повітрі, спорт, заняття за інтересами, вечеря, вечірня прогулянка, підготовка до сну.

Співпраця сім'ї та школи, за умов її ефективної організації, може стати суттєвим важелем активізації залучення дітей до занять фізичною культурою. Тому існує потреба у розробці сучасних шляхів, методів, форм, засобів фізичного виховання для активізації в умовах взаємодії сім'ї і школи.

За період навчання в школі відбувається велике інтелектуальне навантаження, багато уроків в класах сидячи та мало уроків фізичного виховання. Піднімати питання фізичної підготовленості бажано ще в ранньому шкільному віці, щоб в старших класах не виникало запитань щодо фізичного розвитку, стану

здоров'я та працездатності дитини. Тому, метою мого дослідження стало вивчення ставлення батьків дітей молодшого шкільного віку.

21	https://www.stud24.ru/medicine/anatomo--fzologchn-osoblivost-dtej/429990-1533293-page1.html		0.21%
22	http://ukrefs.com.ua/105589-Aktual-nost-dvigatel-noiy-aktivnosti-u-deteiy-s-narusheniem-zreniya.html	3 джерела	0.17%
23	https://ffv.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%BA...		0.16%
24	https://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0...	30 джерел	0.16%
25	http://detkam.in.ua/dityachij-fitness---sho-ce-take.html		0.13%
26	https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/faculty/sport-faculty/kaf-fks/science-work/zbirnik-2019.pdf	8 джерел	0.13%
27	https://dspace.kmf.uz.ua/jspui/bitstream/123456789/648/1/Veres_Hlusmanyuk_D_Rol_simji_2018.pdf	3 джерела	0.13%
28	http://samzan.net/86201	11 джерел	0.12%
29	https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/15946/1/%d0%9f%d0%b0%d0%b2%d0%bb%d0%be%d0%b2%d0...	3 джерела	0.1%
30	https://naurok.com.ua/konspekti-metodichna-diyalnist-zakladu-doshkilno-osviti-188297.html	5 джерел	0.1%
31	https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21831/1/Dis_Belkova.pdf		0.1%
32	http://eprints.zu.edu.ua/28547/1/%D0%A1%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D...		0.1%
33	https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/54390/mod_resource/content/1/%2B%2B%2B%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0...		0.1%

Цитати

Цитати

2

1 "чи задоволені ви рівнем фізичного розвитку своєї дитини?"

2 "чи Активно бере участь ваша дитина в спортивних змаганнях, які проводяться серед учнів в школі?" 56,3% батьків відповіли "так"