

Урок радости

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит с этим делом у школьников. Дело в том, что дети школьного возраста самими условиями школьной жизни ограничены в естественной потребности двигаться столько, сколько нужно для нормального гармоничного физического развития и здоровья.

Отлучение детей от массового спорта усугубилось всевозрастающим влиянием на них новых форм развлекательной сферы, их стремление быть на острие моды в музыке, одежде, манере поведения и т. д. Поскольку в этот набор «престижных» занятий не вошло физическое совершенство, сражение за влияние на подрастающее поколение взрослые тогда проиграли. Так, постепенно физическая культура стала нелюбимым предметом, а от массового спорта осталось только название.

К 7-8 классу естественное стремление детей к движению начинает заметно угасать, сюда вмешиваются и гормональные перестройки, а в старших классах всё большее количество школьников не хотят заниматься ни физической культурой, ни спортом. Физическое развитие детей и все «зачетные показатели», достигаемые ими по мере взросления, необходимо соотносить с индивидуальными особенностями каждого ребенка, состоянием его здоровья и физического развития. Педагог обязан это учитывать. Ведь для кого-то отжаться 20 раз - легко, а для кого-то и два раза — победа над собой. Порой комплексы неполноценности у взрослого человека своими корнями уходят в тот урок, когда он на виду у всего класса не смог подняться по канату. Поэтому очень важно, чтобы как на физкультуре, так и на других уроках учитывались индивидуальные достижения развития школьника. Для этого должны быть созданы условия, когда, например, на уроке физкультуры дети могли бы заниматься по разным программам. Текущие показатели их достижений должны соотноситься с теми, с которыми они пришли в школу. Урок физкультуры для ребенка должен быть уроком радости от ощущения себя в развитии: от того, что у него что-то неплохо получается.

Нужно стремиться, чтобы в этой системе семья была ведущим звеном, объединяющим все возможности, имеющиеся в школе, вне школы и дома. Поэтому семье необходимо, прежде всего, овладеть знаниями о правильном двигательном режиме, рациональном питании, методах и формах закаливания школьника.

В.И. Оленский, главный врач ГКУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер г. Троицка»