

тать поколение здоровых, активных и физически развитых ребят! Ведь именно за этими мальчишками и девчонками - будущее нашего государства!

Литература

1. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Добротворская С.Г. Ориентация школьников и студентов на здоровый образ жизни / С.Г. Добротворская. – Казань: КГУ, 2001. .-С.15-16.
3. Вульф Б.З., Синягина Н.Ю. - Мир образования.- К проблеме сохранения и укрепления здоровья школьников.- №3.-2007.-С.4-6.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья/ Мастерская учителя.2007.С. 47.

Попова О.С., Кузнецова Н.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ДЕТИ

Аннотация. Физическое развитие у детей – один из самых важных аспектов в жизни родителей. Спорт помогает развить самые важные качества: выносливость, силу, ловкость, стойкость и умение дисциплинировать себя. В наше время большое количество внимания уделяется именно детскому спорту: школьные тренажерные залы, игровые секции, занятия по гимнастике.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, культура, приоритеты, спортивная форма, достижения.

Popova O.S., Kutnetsova N.N.

Russian State professional pedagogical University
Ekaterinburg, Russia

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND CHILDREN

Abstract. The physical development of children – one of the most important aspects in lives of parents. Sport helps to develop the most important qualities: endurance, strength, agility, stamina and ability to discipline oneself. Nowadays a large amount of attention is paid to children's sports: school gyms, gaming sections, classes of gymnastics.

Keywords: physical education, sport, culture, priorities, fit, achievements.

В последние годы спорту и физической культуре в нашей стране стало уделяться больше внимания. В настоящее время вводятся в эксплуатацию спортивные объекты, построенные в рамках ФЦП «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы». Но этого очень мало. На наш взгляд, важно понимание необходимости заниматься физкультурой и спортом на всех уровнях, начиная с родителей. Любая

проблема может решиться только совместными усилиями. Физическая культура по-прежнему остается на обочине образовательного и воспитательного процессов, проигрывает в конкуренции за досуг детей и подростков, уступает место телевизору, компьютеру и так называемому «сидячему» образу жизни.

Вспоминая школьные годы, как мы не ходили на уроки по физической культуре. Многие пытались взять спасительные справки - освобождения. Чего мы боялись? К сожалению, как урок физической культуры, так и занятия в спортивных секциях, направлены на выполнение каких-либо спортивных нормативов. И если ребенок с ними не справляется, то его оценка снижается и интерес к нему со стороны педагога ослабевает, а сам ребенок, чувствуя себя неуютно в среде более ловких, быстрых и сильных сверстников, начинает избегать занятий физической культурой. Наверно, в этом и причина пропусков уроков физической культуры. Надо сменить приоритеты.

За счет смены приоритетов на уроке физической культуры (от получения оценки на получение удовольствия от двигательной активности), изменение атмосферы и способов мотивирования к занятиям учащихся, должно увеличиться число желающих заняться спортом. Большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Удовлетворенность - это необходимый компонент отношения школьников к урокам физической культуры. На уроках ученик должен, прежде всего, получать удовлетворение от того, что он делает. Поэтому педагогу, чтобы учебный процесс был более эффективным, необходимо знать о наличии у учащихся удовлетворенности уроками, а при её отсутствии, вскрыть причину неудовлетворенности. Для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры педагогу необходимо использовать игровые и соревновательные методы. Сами юные спортсмены отмечают следующие факторы, привлекающие их в тренировочные секции:

- получать удовольствие;
- развивать свои физические способности;
- приобретать друзей;
- быть в спортивной форме.

Радость и удовольствие – одни из наиболее значимых факторов привлечения в спорт и продолжения занятий. К сожалению, идеи по необходимости заниматься спортом у нас не очень пропагандируются.

В распространении любых идей огромную роль играет реклама. Есть разные всероссийские соревнования для детей, но они не рекламируются.

У нас практически отсутствует реклама, связанная с тематикой спорта. Конечно, во время Олимпиады ее много. Но в остальное время практически её нет. Появление на улицах города социальной рекламы спортивной направленности помогло бы привлечь детей в спортивные секции. Можно было придумать такие конкурсы для юных спортсменов, как «Минута славы». Такие мероприятия очень демократичны и любимы зрителями. Также проблема здорового образа жизни зависит не только от государственных мужей, но и от каждого руководителя образовательного учреждения.

Общественность также играет роль в привлечении детей к спорту. Основные направления в работе общественности по развитию физической активности детей могут быть таковы: содействие в создании условий для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; организация широкой пропаганды физической культуры, массовых видов спорта, туризма. Речь идет не только о создании спортивных клубов, но и о мероприятиях, объектах, связанных с формированием здорового образа жизни детей и молодежи. Для того чтобы создать спортивный клуб, частный капитал не нужен. Его ресурсы нужны для обеспечения деятельности этих клубов. Школьная или студенческая команда по волейболу вряд ли сможет эффективно развиваться только за бюджетные средства. Здесь должны помогать государственные структуры.

Еще хотелось бы сказать несколько слов о здоровье человека. Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнем, но иногда становится поздно начинать.

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

Если в семье родители понимают значение физкультуры и спорта для здоровья ребенка, то они с самого раннего детства формируют у ребенка культуру физических занятий, демонстрируя это на своем собственном.

Если школьный учитель, преподающий любой предмет, понимает значение сохранения здоровья своих учеников, он никогда не позволит себе игнорировать возможность организации на своём уроке оздоровительной гимнастики, минутки отдыха для души и тела ребёнка. [2]

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Родителям необходимо помнить, что уроки физкультуры не менее важны, чем все остальные предметы школьного расписания. Нужно интересоваться успехами своего ребенка по физкультуре, не оставайтесь равнодушными к пропускам уроков физкультуры, поощрять занятия спортом ребенка, постараться иметь дома спортивный инвентарь для занятий спортом. Поощрять своего ребенка морально за спортивные достижения и учебные результаты по физкультуре. И самим выбирать виды спорта для детей с раннего возраста.

Педиатры рекомендуют выбирать для ребенка тот спорт, который предполагает более естественные движения, например гимнастику или акробатику. Такие виды спорта позволяют развивать тело сбалансировано и комплексно, а это крайне важно для маленького ребенка. В возрасте 3-4 года, для постоянных занятий не нужно выбирать виды спорта для детей, связанные с безостановочным бегом, чрезмерным выгибанием суставов и позвоночника, или неестественной ходьбой на носочках. Например, лучше выбрать народные танцы, а с балетом стоит пока подождать. Подбирайте самые простые варианты.

В возрасте 5-6 лет ребенок уже достаточно силен, чтобы выдерживать более напряженные тренировки. Поэтому уже можно записать его на футбол, волейбол, баскетбол. Командные игры развивают в детях коммуникативные навыки, умение общаться в команде, коллективно достигать поставленной цели. Также в это время можно отдавать детей в фигурное катание, большой теннис, или начинать обучаться борьбе. Коньки отлично развивают силу, гибкость, ловкость. Теннис улучшает координацию движений. А занятия борьбой формируют в ребенке стойкий характер.

Многие дети с удовольствием занимаются верховой ездой. Когда ребенок держится на лошади, работают практически все группы его мышц, особенно мышцы спины, а сам он постоянно должен держать равновесие, выпрямляя осанку. Кроме того, даже простое общение с такими замечательными и умными животными, как лошади, доставляет детям огромное удовольствие, успокаивает их, нормализует их эмоциональное состояние.

Хочется сказать еще об уникальном виде спорта, заниматься которым могут практически все, начиная от новорожденных детей и заканчивая пожилыми людьми и беременными женщинами. Это плавание. Начинать с ребенком плавать можно практически с самого рождения. Во многих детских садах плавание входит в обязательную программу спортивных занятий. После урока плавания ребенок будет спокойным, отлично спать и хорошо кушать. [1]

Не нужно требовать от сына или дочери слишком больших спортивных достижений. В этом возрасте спорт должен быть лишь помощником в укреплении физического здоровья и эмоциональной разрядки ребенка. Нужно искренне радоваться каждому новому личному достижению малыша, его старательности и настойчивости, он обязательно станет сильным, выносливым, закаленным и активным. С возрастом он сам выберет для себя занятие, в котором достигнет высоких результатов.

Литература

1. Спорт для детей. Интернет-журнал о детях. // [Электрон. ресурс] / Режим доступа: <http://bambinostory.com/sport-dlya-detey/> (дата обращения: 20.02. 2014 г.)

2. Двигательная активность детей как проблема современной школы. Сайт Теория и методика физического воспитания и спорта. // [Электрон. ресурс] / Режим доступа: <http://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/teoriya/287-dvigatelnaya-aktivnost-detey-kak-problema-sovremennoj-shkoly.html> (дата обращения: 15.02.2014 г.)

Поскотина А.А.

Алтайская государственная академия образования имени В.М. Шукшина,
Бийск, Россия

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РАЗВИТИИ ПРОИЗВОЛЬНОГО
ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация. Важнейшей характеристикой и условием гармоничного развития личности ребенка является развитие у него произвольности всех психических процессов, в частности, произвольного, преднамеренного внимания. Одним из основных средств развития произвольного внимания детей старшего дошкольного возраста выступают физические упражнения.

Ключевые слова: произвольное внимание, дети старшего дошкольного возраста, физические упражнения.

Poskotina A.A.

Altai State Academy of education named V.M. Shukshin,
Biysk, Russia

**PHYSICAL EXERCISE IN THE DEVELOPMENT OF VOLUNTARY
ATTENTION PRESCHOOL CHILDREN**

Abstract. The most important characteristic and prerequisite for the harmonious development of the child is to develop his arbitrariness of all mental processes, in particular, any deliberate attention. One of the main tools for the development of voluntary attention preschool children are exercising.

Keywords: voluntary attention, the children of the senior preschool age, exercise.

Разработанный и утвержденный Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования предполагает ориента-