**Роль физического воспитания для ребенка**

Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитания  и оздоровления ребенка, это организованный процесс комплексного воздействия физических упражнений и факторов внешней среды (воздуха, ультрафиолетовых лучей, воды).

Значение физического воспитания для ребенка огромно:

-         совершенствование терморегуляции;

-         повышение неспецифической устойчивости организма к факторам внешней среды;

-         стимуляция роста и развития детей;

-         коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;

-         повышение умственной и физической работоспособности.

Что необходимо учитывать при занятиях физкультурой:

1)     наличие оптимального двигательного режима с учетом возраста и его функциональных возможностей;

2)     систематичность занятий, их комплексность;

3)     использование различных форм физической культуры с учетом возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности ребенка;

4)     создание благоприятных условий внешней среды во время занятий и психологического настроя.

Одной из важнейших составляющих физического развития детей является физическое воспитание, проводимое в образовательных учреждениях, которое включает в се6я:

-         обязательные занятия физкультурой (согласно расписанию);

-         сдачу различных нормативов;

-         малые формы физического воспитания (утренняя гимнастика перед началом уроков в школе, динамические паузы – физкультминутки, динамические перемены).



Организация и содержание физического воспитания школьников регламентируется учебной программой по физкультуре, программой по внеклассной спортивной работе, программой занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе.

Медицинский контроль за физическим воспитанием школьников осуществляет медицинский работник образовательного учреждения. В целях оценки состояния здоровья и развития школьников ежегодно проводится медицинский осмотр всех школьников перед началом учебного года, по результатам которого устанавливают медицинские группы физического воспитания (основная, подготовительная, специальная).

Приведем краткую характеристику медицинских групп физического воспитания:

          Основная группа -школьники без отклонений в физическом развитии, состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, преимущественно функционального характера, но с достаточной физической подготовкой.

Подготовительная группа -школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки.

Специальная группа -школьники, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной учебной работы в школе, но являющиеся противопоказанием для занятий физкультурой. Некоторые из них временно, до улучшения состояния здоровья, освобождаются от участия в учебных занятиях физкультурой.

В течение учебного года проводятся дополнительные осмотры – после перенесенных заболеваний (травм), перед участием школьника в соревнованиях. После осмотра медицинский работник знакомит учителя физкультуры с полученными данными о состоянии здоровья школьников.

В функции медицинского работника школы входит контроль за допуском к занятиям физической культурой после острых травм и заболеваний. Примерные сроки допуска школьников к занятиям физкультуры после перенесенных заболеваний приведены в таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заболевание | Сроки с начала посещения школы (дни) | Примечания |
| Ангина | 14 - 28 | Следует опасаться резких охлаждений (лыжи, плавание) |
| Бронхит, ОРВИ | 7 – 21 |   |
| Отит острый | 14 - 28 | Следует избегать плавания |
| Пневмония | 30 - 60 | Следует избегать плавания |
| Плеврит | 30 - 60 | Следует избегать плавания |
| Грипп | 14 – 28 |   |
| Острые инфекционные заболевания | 30 - 60 |   |
| Острый нефрит | 60 | Следует избегать плавания |
| Гепатит инфекционный | 56 - 360 | Следует избегать плавания |
| Аппендицит | 30 и более | Следует избегать плавания |
| Переломы костей конечностей | 30 – 90 | Проведение занятий ЛГ, занятия на тренажерах, плавание |
| Сотрясение мозга | 60 и более |  В зависимости от тяжести состояния и характера травмы |

В свободное от школы время увеличить объем двигательной активности школьников можно следующим образом:

-       утренней зарядкой;

-       динамическими паузами во время выполнения домашних заданий;

-       спортивными играми на свежем воздухе во время прогулок;

-       занятиями в спортивных секциях и клубах.

Большое гигиеническое значение имеет физическое воспитание в семье. Родители должны воспитывать у детей привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и поощрять разнообразные подвижные и спортивные игры, особенно на открытом воздухе, постоянно и активно содействовать выполнению ими установленного распорядка дня, правил личной гигиены и закаливания.