

Советы инструктора по физической культуре родителям будущих первоклассников

Ваш ребёнок скоро пойдёт в школу. Ему придётся перестраиваться и физически, и психологически. Такой период перестройки врачи называют адаптацией.

Физическая адаптация организма к школе проходит несколько этапов. Первые 2-3 недели – самые напряжённые и стрессовые для организма, потом в течение 2-6 месяцев он постепенно привыкает к новым условиям. В это время многие первоклассники часто болеют, некоторые жалуются на головные боли, усталость. Плохой сон или аппетит. Чтобы помочь ребёнку быстрее адаптироваться к новым условиям, врачи советуют установить для него режим дня. Если у кого-то из взрослых в семье есть возможность встречать первоклассника из школы, вовремя покормить ребёнка, уложить его спать и сделать с ним уроки – это замечательно. С непривычки организм маленького человечка сильно устаёт, поэтому надо дать ему возможность отдохнуть днём. Уроки тоже лучше делать не вечером, а часов в 17-18. Тогда к 21 часу ребёнок уже «отключится» от них и вы сможете без проблем уложить его спать на ночь. Лучше всего отправлять в кровать своего первоклашку часов в 9 вечера, тогда его организм сможет полноценно отдохнуть и выспаться. Детям для полноценного отдыха необходимо 10-11 часов полноценного сна. Тогда утром ребёнок будет чувствовать себя отдохнувшим.

К сожалению с приходом в школу двигательная активность первоклашки сокращается в два раза, и даже уроки физкультуры не способны это компенсировать. Вам придётся постараться восполнить этот недостаток более частыми прогулками на свежем воздухе, подвижными играми и посильной физической нагрузкой (запишите в спортивную секцию, в бассейн). Там ребёнок сможет активно отдыхать от уроков и выплёскивать свою энергию.

Если ребёнок будет с радостью ходить школу, рассказывать о своих новых товарищах и учителях, с интересом выполнять домашние задания – значит, он адаптировался к новой жизни. Но бывает, что первоклассник становится безразличным ко всему или, наоборот, слишком нервным и одно упоминание о школе вызывает у него раздражение. По утрам мама с трудом поднимает его с постели, а он хватается за любой предлог, лишь бы остаться дома. Может быть, ему не по силам новые нагрузки, которые с первых дней ложатся на первоклассников? А может быть, ребёнок понял, что он не самый лучший и не самый умный, как ему постоянно внушалось дома. Это «открытие» делает его пребывание в школе очень некомфортным. Начинаются конфликты и с учителями, и с одноклассниками. Здесь уже родителям надо принимать меры, возможно, понадобится даже помощь психолога.

Но нередко трудности возникают по другой причине. Когда ребёнка принимают в школу, никто не обращает внимания на его физическое развитие. А ведь от него в немалой степени зависит, как школьник будет выдерживать возросшие нагрузки.

Пока не поздно, найдите время, чтобы наверстать упущенное. Дети любят двигаться. Проводите с ними занятия по физкультуре в виде игры - ребёнок охотно пойдет на это. Для нормального развития дошкольника надо отводить на такие занятия по два часа в день.

Итак, что же должен уметь будущий первоклассник?

Осанка. Прежде всего надо научить его принимать так называемую основную стойку - пятки вместе, плечи расправлены, подбородок приподнят, живот слегка втянут, руки по швам. Для начала пусть ребёнок встанет спиной к стене (без плинтуса) или к двери. Он должен касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами, пятками. Постояв немного, пусть пройдёт по комнате, а затем опять встанет к стене. Проверьте, изменилось ли положение его тела. Если да, то стоит повторять это упражнение почаще, пока не выработается хорошая осанка.

Повороты. Надо освоить повороты направо, налево, кругом. Поворот кругом выполняется только через левое плечо.

Бег. Ребёнок должен пробегать дистанцию 30 метров за 5,5 секунд. Обучить высокому и низкому старту - дело учителей физкультуры, но ребёнок должен знать, что скорость ходьбы или бега зависит от двух параметров - длины шага и частоты движений. Например, если наперегонки побегут длинноногий пятиклассник и крохотный дошкольник, то ещё не факт, что выиграет первый. Просто надо работать руками как можно чаще, тогда ноги начнут синхронно двигаться сами по себе. А для увеличения длины шага следует поднимать бедро как можно выше и ставить ногу на носок, словно бежишь по раскалённому песку. Если ребёнок летом побеждает по песчаному берегу или мелководью, преодолевая сопротивление воды и рыхлого песка, то осенью его результаты заметно улучшатся.

Упражнение для пресса. Исходное положение: лечь на спину с согнутыми ногами, пальцы рук переплетены за затылком, локти касаются пола. Вдохнуть, приподнять туловище, ноги вытянуть на полу - выдохнуть через рот. Это упражнение улучшает координацию и осанку. Первые 20 секунд темп медленный, затем его надо ускорить. За 30 секунд мальчики должны выполнять 18, а девочки 13 подъёмов туловища. Для малышей это упражнение особенно важно: нельзя рассчитывать на то, что ребёнок приобретёт правильную осанку при слабо развитом мышечном корсете.

Прыжки в длину с места. Сделав глубокий вдох, отвести руки назад, резко оттолкнуться и прыгнуть. Результат определяется по задней точке касания поверхности в момент приземления. Норматив для первого класса: мальчики - 140, девочки - 130 см. Это тест на «взрывную силу» пояса нижних конечностей. Кроме того, по нему можно контролировать степень слаженности работы рефлекторной дуги - насколько точно срабатывают мышцы по сигналу мозга. Если ребёнок интенсивно растёт, результаты могут несколько снизиться - нервные окончания иногда не успевают за мышцами, но это легко исправить тренировками.

Отжимания из упора лежа, руки шире плеч. Сгибание рук выполняется до выхода плечевых костей «в горизонталь» со спиной. Норма для мальчиков - 18, а для девочек - 15 отжиманий.

Подтягивание на высокой перекладине. Норма для мальчиков - 5 раз. Девочкам можно подтягиваться на низкой перекладине, когда носки касаются пола. Для них норма - 12 раз.

Упражнение на гибкость позвоночника. Отметить на полу прямую линию, посадить ребёнка на пол так, чтобы его пятки касались этой линии (расстояние между пятками - 30 см). Ребёнок наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях, пальцами рук касается пола как можно дальше. Нужно продержаться в таком положении не менее 2 секунд. Если мальчик «зашёл» за линию на 10 см, а девочка - на 12 см, то это прекрасный результат. Но если ребёнок даже не дотянулся до линии, родители должны насторожиться. Гибкость обязательно нужно развивать. Пожалуй, это единственный норматив, в котором у девочек результат должен быть выше, чем у мальчиков. Девочки - будущие мамы, а при вынашивании плода нагрузка на позвоночник увеличивается, поэтому его надо укреплять с детства.

Я привела минимальный перечень физических нагрузок, с которыми придётся столкнуться первокласснику на уроках физкультуры. А есть ещё упражнения на равновесие, опорные прыжки, лазание по канату, прыжки в высоту, спринтерский и стайерский бег, спортивные игры, лыжи.

Оставшееся до школы время нужно провести с максимальной пользой для ребёнка. Дети набирают физическую силу быстро, причём с особым удовольствием они это делают вместе со взрослыми. Покажите им пример, научите тому, что можете делать сами.