***ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ ИХ В ШКОЛУ***

Переход ребенка от условий воспитания в семье к школе — переломный момент в его жизни. Школа предъявляет к детям ряд новых для них требований, связанных с систематическим обучением, с пребыванием в коллективе.

Все те навыки, которые ребенок получил до школы в области личной гигиены, связанные с едой, сном, поддержанием порядка, особенно важны для него, когда он начинает посещать школу. Аккуратный внешний вид школьника, умение поддерживать порядок в учебных принадлежностях, быстрота и ловкость движений, привычка к общению с товарищами в совместных играх дают ему большие преимущества и имеют важное значение для его общего самочувствия и для успеваемости. Поэтому, подготавливая. детей к школе, необходимо обратить особое внимание на воспитание и закрепление полученных навыков, тщательно наблюдать, за тем, чтобы ребенок следовал им с первых же дней посещения школы.

Для школьников 1—2-х классов установлен следующий режим, разработанный Институтом физического воспитания и школьной гигиены Академии педагогических наук, утвержденный Управлением школ Министерства просвещения РСФСР. Пробуждение — в 7 часов утра, утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обтирание, душ), уборка постели, умывание — 7 часов — 7 часов 30 минут. Ребенок, хорошо владеющий гигиеническими навыками, приученный выполнять их быстро, свободно справляется со всем этим и в 7 часов 30 минут садится завтракать.

Учебные занятия в школе продолжаются 4 часа. По приходе из школы — обед (13 часов — 13 часов 30 минут); отдых в течение часа (детям 7 лет полезно в это время спать).

После отдыха — обязательное пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры и развлечения, лыжи, коньки, санки и т. д. Для этого отводится время от 14 часов 30 минут до 16 часов. После этого приготовление уроков (1—1 1/2 часа) и снова пребывание на воздухе. От 19 до 20 часов — ужин и свободные занятия.

Приготовления ко сну, чистка одежды, обуви, проветривание комнаты, вечерний туалет — 20 часов — 20 часов 30 минут, сон — с 20 часов 30 минут до 7 часов.

Для детей, учащихся во вторую смену, день также должен начинаться в 7 часов. После утреннего завтрака — получасовая прогулка, потом приготовление уроков, затем свободные занятия и помощь семье. Перед обедом с 11 часов 30 минут до 13 часов — пребывание на воздухе (игры, развлечения); после обеда — школа. По возвращении из школы — пребывание на воздухе, ужин, свободные занятия, приготовления ко сну.

Таким образом, для учащихся в первой и второй смене неизмененными остаются продолжительность сна и пребывания на воздухе (3—4 часа), время для приготовления уроков (1 — 1 1/2 часа). Необходимо следить за строгим выполнением детьми режима.

Большое внимание следует уделять созданию гигиенических условий для домашних занятий, детей. Приготовление уроков требует усидчивой работы за столом, поэтому прежде всего необходимо позаботиться об организации места, где школьник готовит уроки.

Рабочее место ребенка (за специальным или общим столом) должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева, чтобы тень от пишущей руки не ложилась на тетрадь.

Высота стола и стула должна соответствовать росту ребенка. Если же ему приходится заниматься за общим столом, то на стул надо положить плоскую волосяную подушку или

одну-две специально выстроганные доски с тем расчетом, чтобы разница между высотой стола и высотой сиденья стула была не менее 22 и не более 27 см; под ноги следует поставить скамеечку. Стул надо вплотную придвинуть к столу так, чтобы он заходил на 2—3 см за передний край стола. Оба локтя ребенка должны лежать на столе. Неправильная посадка служит одной из причин сутулости, упущения плеча, а иногда и искривления позвоночника.

Особенно часто такие явления наблюдаются у физически слабых детей. Нередко бывает, что родители не замечают неправильностей в осанке детей и узнают об этом случайно, например на приеме у врача.

Плоская грудь, выдвинутые вперед плечи, отстающие («крыловидные») лопатки не только некрасивы — отклонения эти мешают правильному кровообращению, свободному, глубокому дыханию.

В борьбе с указанными недостатками имеет значение не только наблюдение за правильным положением тела во время учебных занятий. Надо обращать внимание на то, как держится ребенок в свободное от занятий время, не носит ли тяжелых вещей всегда в одной руке. Школьные учебные принадлежности рекомендуется носить за спиной в ранце, а не в сумке или портфеле.

Наряду с этим детям необходимо систематически укреплять наиболее слабые группы мышц; чаще всего это мышцы, разгибающие спину, мышцы, сближающие лопатки, а также мышцы живота. Ежедневная утренняя гимнастика, хорошо и четко выполняемая, оказывает большое влияние на осанку; иногда приходится добавить несколько специально подобранных упражнений.

Для укрепления мышц спины, мышц, сближающих лопатки, полезны, например, такие упражнения: лежа на спине, поднимать и опускать при вытянутых в стороны руках верхнюю часть туловища; стоя, делать круговые движения руками: вперед, вверх, назад, вниз («колесо»).

Стоя у стены, плотно прижавшись к ней, приседать и подниматься, не отрываясь от плоскости стены (желательно выбрать стену без плинтусов).

С целью упражнения брюшных мышц можно дать ряд упражнений на коврике, например: лежа на спине с вытянутыми ногами, делать сгибание ног в коленях, подтягивание их к животу и вытягивание («короткие и длинные ноги»); из положения «лежа на спине» садиться, стараясь не отрывать ног от пола, и снова ложиться; из положения «сидя, скрестив ноги» вставать (если возможно, делать это без помощи рук).

Конечно, нельзя в таких случаях давать все перечисленные упражнения сразу: выбираются 2—4 упражнения, причем каждое из них повторяется не более 4—5 раз.

Физические упражнения помогают также в борьбе с нередко наблюдающимся в этом возрасте уплощением стопы. Вначале малозаметное, легко поддающееся исправлению уплощение свода стопы может привести к выраженному плоскостопию — тяжелому и

трудно исправимому недостатку.

Укрепление мышц ног достигается общим воздействием различных физических упражнений и, кроме того, применением некоторых специально подобранных (сгибание, разгибание стоп, кружение стоп, ходьба на носках 1—3 минуты). Если есть подозрение на плоскостопие у ребенка, мать должна обратиться к врачу.

Особое внимание надо обращать также на обувь ребенка: она должна быть по ноге, не сжимать пальцев ног, поддерживать стопу; ношение сандалий, которые имеют прямую плотную подошву, при плоскостопии не рекомендуется. Очень полезно летом ходить босиком.

Общее укрепляющее действие на детей младшего школьного возраста оказывают подвижные игры. В играх и физических упражнениях школьников больше разнообразия, чем у детей дошкольного возраста. Младшие школьники тоже охотно играют в мяч, прыгают через веревочку, подгоняют палкой или рукой обруч, но при этом ставят перед собой более сложные задания: успеть 3 раза хлопнуть в ладоши перед собой или за спиной, прежде чем поймать брошенный вверх мяч, прокатить обруч между двумя палочками, воткнутыми в землю, не задев ни одной, и т. п. У них появляются и новые игры с разделением на команды, с более ясно выраженными элементами соревнования. К таким играм относятся лапта, городки, «день и ночь», разного рода эстафеты. Школьники начинают интересоваться спортом, пока еще в виде «спортивных развлечений». Надо поощрять интерес детей младшего школьного возраста к лыжам и конькам, научить их пользоваться ими с соблюдением всех правил для начинающих.

Летом при наличии подходящих условий следует учить детей плавать, совершать с ними пешеходные экскурсии, не утомляя их при этом, соблюдая установленные для данного возраста нормы передвижения.

Живая связь с учителем и школьным врачом облегчает родителям разрешение неясных для них вопросов. Важно с самого начала быть в курсе того, какие установки получает школьник на уроках физического воспитания, какие игры и виды спорта следует поощрять, исходя из возраста и состояния здоровья ребенка.

Воспитание здорового, физически хорошо развитого человека требует дружной совместной работы семьи и школы.