

Нєвєнченова Л.С

вчитель фізкультури

**Дитина у вересні (з досвіду роботи).**

Мої багаторічні спостереження за учнями на уроках фізкультури показують, що найбільш важкими для дітей у навчальному році є вересень і травень.  
І якщо в травні це цілком закономірно - втома наприкінці навчального року, різкі перепади температури, авітаміноз та інші фактори, - вересень в цьому плані на перший погляд, - цілком благополучний місяць, і відпочили за літо, і вітамінізовані, але на порозі школи раптом знизили фізичну активність. Проходить місяць - півтора і діти поступово адаптуються, але починаються інші проблеми в плані захворюваності. Особливо важко з першокласниками , так як «дитсадкове життя» було набагато затишніше шкільного .

За даними медиків, вже в перший клас приходить до 30% хворих дітей, а до 11 - го класу залишається тільки 10 % здорових .

Чому діти так часто хворіють? Перш за все, школа - інтернат - це великий дитячий колектив, де діти в тісному контакті часто інфікують один одного. Дитина стає млявим, інертним, втрачає інтерес до навчання. Батьки вважають, що вчителі не вміють зацікавити дитину. Вчителі ж схильні звинувачувати батьків у тому , що недостатньо підготували до школи, не навчили посидючості.

Але не все так однозначно. Позначається те, що діти бігали, гралися, були відносно вільні й безтурботні . І раптом сіли за парти на 4-5 уроків . Такий перехід для них не може пройти непомітно. Тому від вчителів і від батьків потрібно багато зусиль для адаптації дитини до навчального процесу .

Великий педіатр Г.Н. Сперанський говорив : «Дитячий мозок не авоська , в яку можна без обмеження вкладати чужі знання». З досвіду роботи знаю, що деякі педагоги у вересні, поки діти ще не втягнулися, задають додому менше завдань. Інші, навпаки, намагаються (відпочили ж за літо) завантажити завданнями.  
Але будь-яке тренування - розумова або фізична - підпорядкована одним і тим же фізіологічним закономірностям , які неможливо перекреслити , не завдаючи шкоди здоров'ю дитини .

Психологи і фізіологи встановили, що навіть вночі мозок працює, переварюючи у сні інформацію, отриману за день. Діти повинні навчитися справлятися з потоком інформації в школі і без допомоги дорослих вони цього не зроблять. Урок фізкультури у цьому процесі відіграє важливу роль. Діти отримують фізіологічне розвантаження, динамічне навантаження приходить на зміну статичного . Стройові вправи дисциплінують учнів . Рухливі ігри - не лише добра навантаження на всі групи м'язів , а й навчання практичним , життєво необхідним навичкам: умінню володіти своїм тілом, орієнтуванні в просторі та ін..

Але 1 урок фізкультури на тиждень дає тільки 11 % необхідної рухового навантаження: три , відповідно 33 %. Висновок напрошується невтішний - млявість і хвороби школярів молодших класів - неминуча закономірність .

Як допомогти дітям? Де знайти резерв для 67 % залишилися в пасиві рухового навантаження ?

Крім уроку фізкультури першокласнику через кожні 20-30 хвилин корисно виконувати фізичні вправи. Тому в нашому інтернаті фізкультхвилинки обов'язкові, включені в уроки як режимні моменти і транслюються по шкільному радіо. Під час самопідготовки - фізкульт паузи з урахуванням бажань дитини. Хлопчакам підходять силові вправи , дівчаткам - вправи на гнучкість. Після уроків і після денного сну протягом години діти молодших класів гуляють і грають на свіжому повітрі.

Великий резерв рухової активності - організовані рухливі зміни і «Дні здоров'я». Це, звичайно, справа клопітна , але дуже корисне для зміцнення здоров'я, особливо у вересні , коли і погода гарна , і літні розваги ще не вивітрились з пам'яті дітей.

Ми не можемо сховати дитину від шкідливих бактерій , але в наших силах навчити його , по можливості , уникнути контакту з ними , стежити за виконанням дітьми щоденних , гігієнічних процедур на уроках основ здоров'я та фізкультури.  
Повноцінний 9- ти годинний сон може зміцнити імунітет дитини і зробити його стійким , в той час як постійне недосипання уповільнює не тільки розумовий , а й фізичний розвиток.

В інтернаті для всіх учнів початкової школи передбачений денний сон, сприяє розвантаженню хребта та відпочинку всього організму.

Ми, педагоги , переконуємо батьків, що ранкова гімнастика і прохолодний душ не тільки загартовує, але й дисциплінує дитину .

Школа-інтернат забезпечує повноцінне збалансоване харчування. На   
2 сніданок щодня всі діти отримують вітаміни у вигляді свіжих фруктів. Це теж стимулює дитину, підвищує опірність організму до простудних захворювань, допомагає уникнути надмірної ваги.

Ми переконуємо батьків, що вихідний, проведений з ними на природі, незамінний засіб не тільки розвитку, але й виховання дитини.  
З учнями та батьками у вересні проводимо спортивні свята «Спортивна сім'я» з подальшим обговоренням результатів цих заходів. І батьки, і діти виявляють бажання знову і знову зустрічатися на спортивному майданчику .

Практика показує , що до проблеми адаптації дитини до школи потрібно підходити комплексно і відповідально, шукати нові форми роботи і не забувати ефективні старі .