Актуальные проблемы физического воспитания

В МБУ ДО ЦДТ «Ирбис» г.о. Самара много лет существует объединение по Настольному теннису. В нем занимаются дети от 7 до 17 лет. Основной целью программы «Первая ракетка» по Настольному теннису в дополнительном образовании является сохранение и укрепление здоровья обучающихся. В настоящее время проблема профилактики и оздоровления учащихся приобрела особую актуальность для большинства образовательных учреждений. Это неслучайно, так как социально – экологическая обстановка многих городов России является неблагоприятной для развития детского организма. В тоже время к ребенку предъявляются завышенные требования со стороны педагогов и родителей, что способствует его переутомлению, нервному перевозбуждению и формированию малоподвижного образа жизни.

Современные дети очень мало двигаются. В школе или дома дети большую часть времени сидят за столом, у компьютера или телевизора. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушения осанки, плоскостопие, задержку развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и т.д. Кроме того, в процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп, что сегодня встречается довольно часто. Неумение ребенка правильно держать своё тело влияет не только на его внешний вид, но и на состояние внутренних органов, его здоровье. Дефекты осанки приводят к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно это сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы, дыхательного аппарата.

Каждый любящий родитель хочет видеть своего ребенка счастливым. При этом подразумевается, что счастливый ребенок - это человек физически здоровый и крепкий, умственно и эстетически развитый, обладающий разнообразными практическими умениями, которые помогут утвердиться в жизни, достичь успеха, быть любимым окружающими.

В дополнительном образовании программа Настольного тенниса рассчитана в первую очередь на оздоровление детей. Педагог дополнительного образования на занятиях рассказывает и показывает, как правильно нужно двигаться. На протяжении всего занятия дети учатся подвижным играм, разучиваются игры на свежем воздухе, применяется пальчиковая гимнастика. Все эти мероприятия помогают:

- формировать у детей навык правильной осанки;

- развивать гибкость и подвижность в суставах;

- укреплять мышечную систему ребенка;

- учить детей напрягать и расслаблять мышцы;

- формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

В игровой форме детей знакомят в доступной форме со строением своего тела, назначением органов и систем, с тем, что полезно и что вредно для организма. Учить элементарным навыкам ухода за собой. Эти занятия имеют огромное значение для воспитания потребности в здоровом образе жизни. Полученные навыки дети будут закреплять в самостоятельной деятельности.

На занятиях тренер показывает, как правильно пользоваться ракеткой и теннисным мячом, при этом можно применять:

1. Физические упражнения: с предметами, без предметов, из разных исходных положений, с использованием спортивного инвентаря.

2.Физические упражнения силового и расслабляющего характера.

3.Дыхательные упражнения по методике Стрельниковой А.Н.: «Ладошки», «Ушки», «Погончики», «Кошка». «Обними плечи».

4. К приобщению здорового образа жизни помогают совместные спортивные мероприятия с родителями.

         Здоровье человека зависит от его образа жизни, воспитания с раннего детства здоровых привычек и навыков, двигательной активности.

       Проблема оздоровления детей это целенаправленная, систематически спланированная работа педагога дополнительного образования и родителей. Именно такая форма совместной деятельности воспитывает у детей культуру ценностей и знаний, которые используются для развития физических и интеллектуальных способностей человека, для укрепления и сохранения здоровья.