

# КУРСОВАЯ РАБОТА

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ В СЕМЬЕ

Выполнил студент:

Гулина Ольга Евгеньевна

Группа №511

Научный руководитель:

Варинов Владислав  
Владимирович

к.п.н., доц. каф. ТиМОФКиС

- Цель курсовой работы - охарактеризовать физическое воспитание детей младшего школьного возраста в семье.
- Объект – физическое воспитание детей младшего школьного возраста.
- Предмет исследования: физическое воспитание школьника в семье.
- Гипотеза исследования: физические показатели детей младшего школьного возраста занимающихся в семье выше, чем у детей не занимающихся.

- ▣ В работе были поставлены следующие задачи:
  1. Рассмотреть теоретические аспекты физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье;
  2. Описать возрастные особенности детей младшего школьного возраста;
  3. Выявить особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье;
  4. Провести исследование показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста.
- ▣ Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности и методы математической статистики .

# Глава 1.

Теоретические аспекты физического  
воспитания детей младшего школьного  
возраста в семье

# Роль семьи в воспитании ребёнка

- Анализ литературных источников установил, что семья - это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. С другой стороны семья - это малая социальная группа, связанная брачными или родственными связями.
- Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому воспитатели и педагоги расценивают организацию совместного досуга не только как важное средство воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья всей семьи в целом. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи.
- Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру и поведению отца, матери, а также укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье

# Формирование здорового образа жизни детей младшего школьного возраста в семье

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни

- ▣ 1) Закаливание – это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют не отдельные органы, а определённым образом организованные и соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне

- Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной целью режима дня служит обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим дня на основе биологического ритма функционирования организма

- ▣ Рациональное питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний

# *Привлечение детей младшего школьного возраста к физическому воспитанию и спорту*

- Многие учёные и исследователи советуют заниматься с ребенком физическим воспитанием с первых дней его жизни. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка – в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, спортивных секциях, где ребенок занимается под руководством специалиста или тренера

- Утренние занятия обладают большим преимуществом, так как сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях, также утренние занятия способствуют плавному переходу ото сна к бодрствованию. Во время зарядки лучше использовать легкие и уже знакомые упражнения, поскольку обычно не хватает времени и терпения для разучивания новых, более сложных упражнений. Продолжительность утренних занятий – не более 10 – 15 минут .
- До обеда обязательно дайте ребенку возможность погулять на свежем воздухе. После обеда необходим покой, возможен дневной сон продолжительностью от 1,5 до 2 часов. После сна полезны непродолжительные взбадривающие упражнения и более длительные – по возможности на открытом воздухе.
- Занятия во второй половине дня должны предоставить ребенку больше времени для освоения разнообразных движений с предметами и для упражнений на различных снарядах – желательно в обществе сверстников. В эти же часы удобно провести более длительное тренировочное занятие с одним из родителей (около 20 минут).
- Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заняться ребенком. В этот период есть время для разучивания акробатических упражнений, проведения игр и совершенствования достигнутых результатов.
- После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, а, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

# **Глава 2. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста**

# Возрастные и анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста

- Младший школьный возраст соответствует (от 7 до 11 - 12 лет). С другой точки зрения начальный период школьной жизни занимает возрастной диапазон от 6-7 до 10-11 лет (1-4 классы).
- В этот период ежегодная прибавка в росте составляет в среднем 5 см, вес тела увеличивается на 2 - 2,5 кг, а за весь период в среднем на 18 кг. В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Заметно увеличивается окружность грудной клетки (до 64 см) и меняется к лучшему её форма, становится более приспособленной к выполнению своей функции. Дыхательная функция улучшена по сравнению с предыдущим возрастом, однако ввиду слабости дыхательных мышц остаётся всё ещё несовершенной: дыхание младшего школьника относительно учащённо и поверхностно, в выдыхаемом воздухе только 2% углекислоты против 4% у взрослого человека.
- Масса сердца в отношении веса всего тела приближается к нормам взрослого: 4 г на 1 кг веса всего тела.

- ▣ Кровь содержит меньшее (по сравнению со взрослыми) количество гемоглобина (от 70 до 74% против 80% у взрослого)
- ▣ Мышцы у детей этого возраста ещё слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке.
- ▣ Кости скелета, особенно позвоночника, также отличаются слабостью и большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому у младших школьников нередко наблюдается искривление позвоночника, что в свою очередь приводит к задержке развития грудной клетки, к стойким нарушениям работы сердца и лёгких, к уменьшению жизненной ёмкости последних.
- ▣ В младшем школьном возрасте (к 8 - 9 годам) заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга. Однако в функциональном отношении мозг ещё слабо развит.

# Психологические особенности детей

- ▣ Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел - кора головного мозга.
- ▣ Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению.
- ▣ Многие исследователи выделяют мотивы обучения. Среди разнообразных социальных мотивов учения главное место у младших школьников занимает мотив получения высоких отметок. Высокие отметки для маленького ученика - источник других поощрений, залог его эмоционального благополучия, предмет гордости.

# Внутренние мотивы.

1) Познавательные мотивы - те мотивы, которые связаны с содержательными или структурными характеристиками самой учебной деятельности: стремление получать знания; стремление овладеть способами самостоятельно приобретения знаний;

2) Социальные мотивы - мотивы, связанные с факторами, влияющими на мотивы учения, но не связанные с учебной деятельностью: стремление быть грамотным человеком, быть полезным обществу; стремление получить одобрение старших товарищей, добиться успеха, престижа; стремление овладеть способами взаимодействия с окружающими людьми, одноклассниками. Мотивация достижения в начальных классах нередко становится доминирующей. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха - желание хорошо, правильно выполнить задание, получить нужный результат. Мотивация избегания неудачи. Дети стараются избежать «двойки» и тех последствий, которые влечет за собой низкая отметка, - недовольства учителя, санкций родителей (будут ругать, запретят гулять, смотреть телевизор)

# Внешние мотивы

- учиться на хорошие отметки, за материальное вознаграждение, то есть главное не получение знаний, а какая-то награда.
- От оценки зависит развитие учебной мотивации, именно на этой почве в отдельных случаях возникают тяжелые переживания и школьная дезадаптация. Непосредственно влияет школьная оценка и на становление самооценки. Дети, ориентируясь на оценку учителя, сами считают себя и своих сверстников отличниками, «двоечниками» и «троечниками», хорошими и средними учениками, наделяя представителей каждой группы набором соответствующих качеств. Оценка успеваемости в начале школьного обучения, по существу, является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка. У отличников и некоторых хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих и крайне слабых учеников систематические неудачи и низкие оценки снижают их уверенность в себе, в своих возможностях. Полноценное развитие личности предполагает формирование чувства компетентности, которое Э. Эриксон считает главным новообразованием данного возраста. Учебная деятельность - основная деятельность для младшего школьника, и если в ней ребёнок не чувствует себя компетентным, его личностное развитие искажается

**Глава 3. Особенности  
физического воспитания  
детей младшего школьного  
возраста в семье**

# *Средства и методы физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье*

- ▣ Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обуславливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей

# К задачам, решаемым, в младшем школьном возрасте

## ОТНОСИТСЯ:

- ▣ 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ▣ 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- ▣ 3) развитие координационных (равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования в пространстве) и кондиционных (выносливости и гибкости) способностей;

- ▣ 4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ▣ 5) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ▣ 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- ▣ 7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений

# Средства физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье

- ▣ 1) массаж;
- ▣ 2) гимнастические упражнения;
- ▣ 3) спортивные упражнения;
- ▣ 4) подвижные игры;
- ▣ 5) закаливания.

# К основным методам физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье относятся

- ▣ 1) игровой метод;
- ▣ 2) соревновательный метод.

# Формы физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье

- ▣ 1) пешеходные прогулки;
- ▣ 2) туристские походы;
- ▣ 3) плавание;
- ▣ 4) лыжные прогулки;
- ▣ 5) катание на коньках;
- ▣ 6) езда на велосипеде;
- ▣ 7) бег;
- ▣ 8) спортивные танцы;
- ▣ 9) физкультурные развлечения;
- ▣ 10) физкультурный праздники;
- ▣ 11) выполнение домашнего задания по физической культуре;
- ▣ 12) физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- ▣ Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе - главная социальная задача, решаемая обществом и семьей. Анализ литературных источников установил, что семья - это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. С другой стороны семья - это малая социальная группа, связанная брачными или родственными связями .
- ▣ Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру и поведению отца, матери, а также укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье .
- ▣ Многие учёные и исследователи советуют заниматься с ребенком физическим воспитанием с первых дней его жизни. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье, хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка – в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, спортивных секциях, где ребенок занимается под руководством специалиста или тренера

- Анализ научно-методической литературы выделяет следующие средства физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье: 1) массаж; 2) гимнастические упражнения; 3) спортивные упражнения; 4) подвижные игры; 5) закаливания.
- К основным методам физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье относятся : 1) игровой метод;

2) соревновательный метод.

- Анализ литературных источников выявил следующие специфические формы физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье:

1) пешеходные прогулки; 2) туристские походы; 3) плавание; 4) лыжные прогулки; 5) катание на коньках; 6) езда на велосипеде; 7) бег; 8) спортивные танцы; 9) физкультурные развлечения; 10) физкультурный праздники;

11) выполнение домашнего задания по физической культуре;

12) физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы.

В работе были достигнуты поставленные задачи:

1. Охарактеризованы теоретические аспекты физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье;
  2. Описаны возрастные особенности детей младшего школьного возраста;
  3. Выявлены особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста в семье;
  4. Проведено исследование показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста.
- Возможности приобщения детей младшего школьного возраста к спорту и физическому воспитанию очень велики. Эти возможности будут расти с каждым годом.

**Долг семьи – это максимально использовать эти возможности на благо воспитания всесторонне развитого человека**