МБУДО « ИНСАРСКАЯ РАЙОННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Доклад на тему :

«Занятия физической культурой в домашних условиях»

Выполнила: тренер-преподаватель Ларина Е. А.

Инсар 2020

Дистанционный формат не только учебы, но и жизни, привел нас к необходимости перестраивать свой день. А еще – день школьников, оказавшихся без традиционных занятий физкультурой.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные, жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

В современном мире спорт стал незаменимой частью ежедневного распорядка, без которого практически невозможно представить свой день. Тренируясь систематически, мы делаем организм сильнее и выносливее. А для детей занятия физкультурой – это не только веселое времяпровождение, но и жизненная необходимость. Спорт помогает ребенку расти здоровым, предоставляет дополнительные возможности для физического и социального развития. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень физической и эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации детей в новых условиях жизни и деятельности.

Когда нет возможности заниматься в спортивных секциях или посещать спортивный зал, старайтесь побуждать ребенка к занятиям физкультурой дома. Это может быть утренняя гимнастика (приучать делать зарядку можно и нужно уже с трех лет), танцы, игра на шведской стенке или со спортивными снарядами. И, конечно, подавайте пример сами: делайте зарядку вместе с детьми, устраивайте активный отдых (катание на коньках, велосипедах), организуйте спортивные занятия дома.

Занятия физкультурой в домашних ус¬ловиях

¨ Чтобы занятия приносили вашему ребенку только пользу и здоровье,

необходимо, прежде всего, достаточно внимательно изучить специализированную литературу.

¨ Занятия желательно проводить в одном, специально подготовленном месте, свободном от мебели. Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку (пыль – сильнейший аллерген).

¨ Тренировка должна длиться 15–20 минут.

¨ Рекомендуется проводить занятия в первой половине дня, например, начинать день с зарядки.

¨ Лучше проводить тренировки примерно в одно и то же время и регулярно (каждый или через день), чтобы в них выработалась потребность.

¨ Занимаясь дома, ребенок будет по¬лучать больше внимания и трениро-ваться по индивидуальной программе.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила:

1. Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность.

2. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

4. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кротчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

5. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

6. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволяет вам достичь успехов в избранном виде спорта.

7. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

8. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

9. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

10. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

11. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

Методические рекомендации по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Схема занятий физкультурой в домашних условиях

 ходьба на месте и дыхательные упражнения;

 общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса;

 специальные упражнения для наружных мышц глаз;

 общеразвивающие и корригирующие упражнения для мышц туловища и нижних конечностей;

специальные упражнения для мышц глаз;

 элементы самомассажа глаз и мышц задней поверхности шеи;

 упражнения на расслабление мышц конечностей;

 дыхательные упражнения.

Список литературы

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента Учебник. - М. Альфа-М, 2003.

В.С.Богатырев. Методика развития физических качеств юношей: Учебное пособие. – Киров, 1995 г.

Российская система физического воспитания. Под ред. Г. И. Кукушкина. М., «Физкультура и спорт», 1995.

П. Ф. Ленсгафт. Избранные сочинения. М., «Педагогика», 1998.

Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л. Б. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998.

Педагогика. Под ред. В. В. Белорусовой и И.Н. Решетень. М., «Физкультура и спорт», 1878.

“Физкультура и труд”. А.B.Жеребцов. М., 1986.

“Популярная медицинская энциклопедия”. Под. ред. академик Б.В.Петровский. Москва. 1981.