**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ ИХ В ШКОЛУ** ![C:\Users\viki\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\16OLWOMK\MCj04357730000[1].wmf]()

*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.*

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. В 7 часов 30 минут. ребенок 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

![C:\Users\viki\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YN4VUU4O\MCj04357450000[1].wmf]()

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.

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

 Инструктор по физическому воспитанию Масайло Н.В.