

Ежедневная физическая активность в семьях:

помочь ребенку быть активным

Оценки К-3



ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В СЕМЬЯХ:

ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ БЫТЬ АКТИВНЫМ

РОДИТЕЛЯМ: 3

Что такое ежедневная физическая активность?	4
Почему физическая активность так важна?	4
Степень активности	5
Что лучше: 60 или 90?	5
Физическая активность всегда одинакова?	6
Уроки физкультуры	7
Какие физические упражнения вам больше всего нравятся?	8
А вы знаете?	10
То, чем можно попробовать заняться	10
Дома	11
Возле дома (вместе с родителями или старшими родственниками)	11
До, во время, или после школьных занятий	11
Избегай травм	12
Стань активным – получи награду!	13
Лист-обещание	15
Сертификаты	21

ИДЕИ И ИНФОРМАЦИЯ: 26

Для заметок	27
-----------------------	----



РОДИТЕЛЯМ:

Результаты исследований и опыт свидетельствуют, что учащиеся, проявляющие ежедневную физическую активность, гораздо здоровее и отличаются лучшей успеваемостью, по сравнению с вялыми, пассивными детьми. Именно поэтому, в нашей провинции от всех учащихся классов с К до 12 требуют ежедневных занятий физической культурой.

Частично, это происходит в школе, в рамках общеобразовательной программы. Однако, школьная активность лишь только часть формулы здоровья: чтобы получить все преимущества эффективного роста и развития учащиеся классов от К до 3 должны быть физически активными 60-90 минут ежедневно.

Некоторым детям это дается легко. Они всегда подвижны, активны. Других надо как-то стимулировать, привлекать к физическим упражнениям, чтобы это стало неотъемлемой частью их образа жизни.

Цель данной публикации – помочь детям стать более активными физически. Чтобы им было веселее учиться, а также советы о том, как сделать физические упражнения ежедневными.

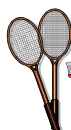
В зависимости от возраста вашего ребенка, можно устроить совместное чтение. Или предложить сыну или дочке почитать для вас! В любом случае, вся ваша семья может узнать из этой публикации о пользе регулярной физической активности для физического, духовного и социального благополучия человека. И сделать практические выводы.

ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ
НЕОБХОДИМА
ЛЮБОМУ РЕБЕНКУ,
НЕ ИСКЛЮЧАЯ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ФИЗИЧЕСКИМИ ИЛИ
УМСТВЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ.
ДЛЯ ДЕТЕЙ С
НАРУШЕНИЯМИ
ЗДОРОВЬЯ
СУЩЕСТВУЕТ
МНОГО ПУТЕЙ ЕГО
УЛУЧШЕНИЯ.

НАПРИМЕР, СМ.:

[WWW.MCF.GOV.BC.CA/
SPEC_NEEDS/LINKS.
HTM#REC](http://WWW.MCF.GOV.BC.CA/SPEC_NEEDS/LINKS.HTM#REC)

ЧТО ТАКОЕ «ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ»?



Смысл фразы «ежедневная физическая активность» в том, чтобы каждый день побольше ходить, бегать, прыгать, танцевать, скакать через скакалку или заниматься спортом.

Активность бывает стихийной, самопроизвольной, как, например, поиграть с собакой, но может также и планироваться, быть организованной: ходить пешком в школу, выступать в составе футбольной команды, помогать дома с уборкой. Если вы заставляете свое тело двигаться не менее 30 минут каждый день – это «физическая активность».

Посмотрите на картинки слева и подумайте о том, что значит «быть активными». А теперь обведите всё, что может вам в этом помочь. Помочь вырасти сильными и здоровыми!

ПОЧЕМУ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ТАК ВАЖНА?

Ежедневная активность помогает расти и развиваться вашему телу. У вас всегда будет хорошее настроение, улучшится успеваемость. Физически активные дети хорошо себя чувствуют, энергичны и реже болеют. Кроме того, ежедневная активность представляет отличную возможность развлечься вместе с близкими и друзьями.

Что привлекает вас в физической активности?

Можете назвать три положительные характеристики физической активности?

СТЕПЕНЬ АКТИВНОСТИ

Чтобы физическая активность принесла максимальные результаты, детям в классах с К до З нужно уделять этому 60-90 минут ежедневно.

Малыши в начальных пригготовительных классах с занятиями неполный день получают регулярно не менее 15 минут различных физических упражнений. Для учащихся пригготовительных классов полного дня, а также в первых, вторых и третьих классах это время увеличивается до 30 минут каждый день.

Если вы хотите быть всегда здоровыми и в хорошем настроении – нужно быть физически активными и вне школы.

Чем для этого можно заняться дома или на улице? (см. советы на стр. 11)

ЧТО ЛУЧШЕ: 60 ИЛИ 90?

Совсем необязательно заниматься целый час или полтора подряд. Это могут быть периоды по 10, 15 или 30 минут. Тут действует закон сложения: $10+10+10+10+10+10=60$.

Что получится, если сложить другие цифры?

$$15 + 15 + 15 + 15 + 15 + 15 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$15 + 30 + 15 + 10 + 10 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$30 + 30 + 30 = \underline{\hspace{2cm}}$$



Подумайте, чем можно заняться в течение 10 или 15 минут?

А что бы вы хотели делать подольше?

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВСЕГДА ОДИНАКОВА?

Вовсе нет. Существует три основных вида физической активности, направленных на развитие выносливости, гибкости, и физической силы. Нужно стараться заниматься понемногу каждым из указанных видов активности в течение недели.

Бег, прыжки, катание на коньках, плавание, езда на велосипеде развивают выносливость, помогают сердцу и легким расти, дают больше энергии. При этом кажется, что сердце бьется сильнее и все тело наполняется теплом.

Что вы делали на этой неделе для развития выносливости?

В школе

Дома



Гибкость можно развить разными растяжками, гимнастикой и танцами – двигательной активностью сочетающей наклоны с попытками дотянуться до чего-либо.

Что вы делали на этой неделе для развития гибкости?

В школе

Дома

Для развития силы полезно висеть на шведской стенке, сгребать опавшие листья, носить покупки из магазина домой.

Что вы делали на этой неделе для развития силы?

В школе

Дома



УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Школьные уроки физкультуры предоставляют отличную возможность узнать что-то новое и повеселиться.

Время на уроке, когда вы подвижны, является частью вашей ежедневной физической активности. Однако ограничиваться такими уроками нельзя. Нужно также быть активными во время перемен, перерыва на обед, после школы и по выходным.

Можно отлично повеселиться, если рассказать своим домашним об играх, в которые вы играли на уроке физкультуры и попросить их поиграть с вами дома. Или самим придумать что-то, чем можно заниматься дома всей семьей. Подумайте-ка, как заставить всю свою семью больше двигаться? (Кое-какие идеи на стр. 11)

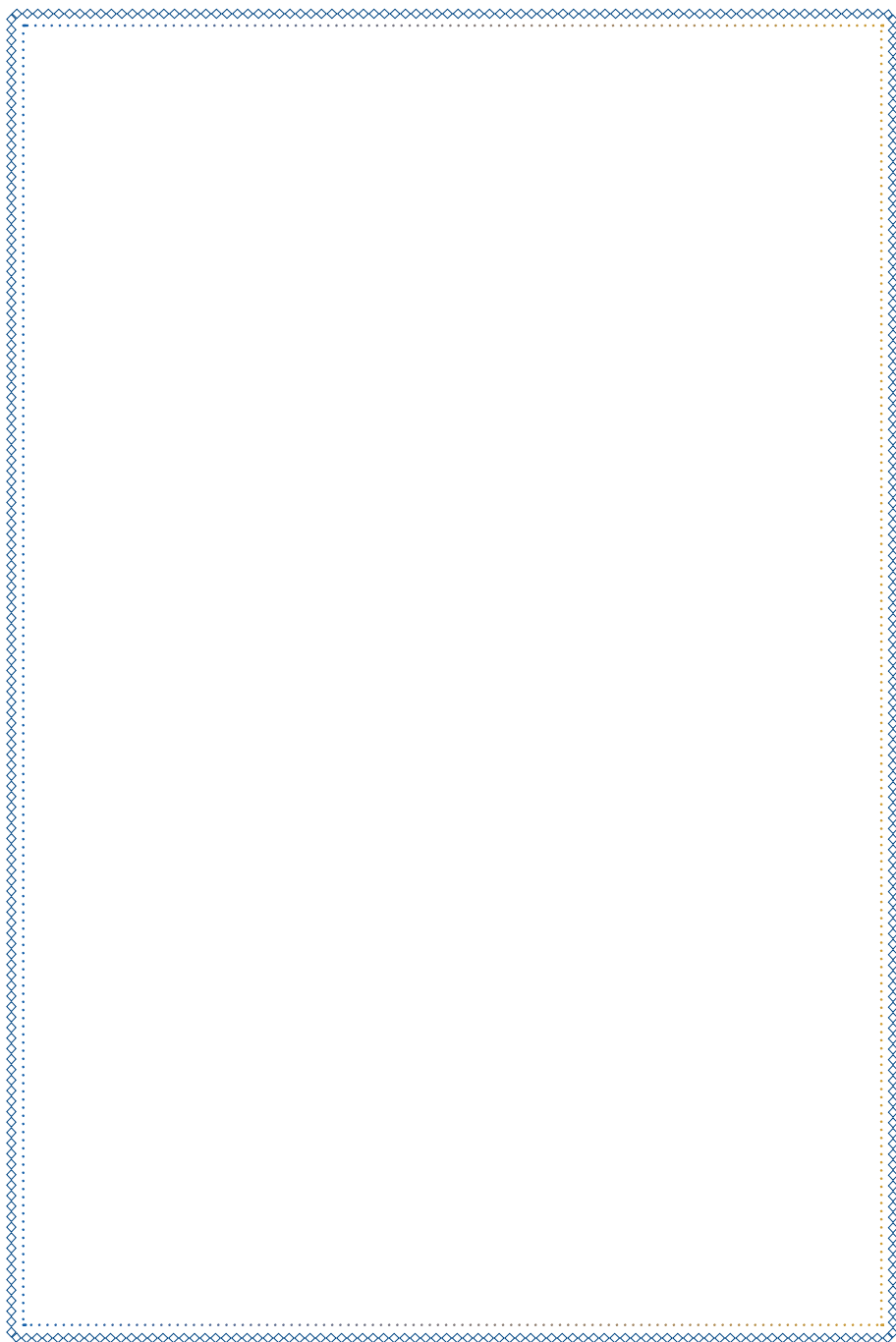


КАКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО НРАВЯТСЯ?

Большинство детей в классах с К по 3 утверждают, что им больше всего нравится ходить или бегать, ездить на велосипеде, плавать, заниматься спортом, а зимой - кататься на санках или строить снежные крепости.

А чем нравится заниматься вам?

Можете нарисовать, как вы занимаетесь какой-нибудь физической активностью? Если хотите, изобразите несколько разных вариантов. Покажите картинку своим близким и обсудите с ними, чем вам нравится заниматься больше всего.





А ВЫ ЗНАЕТЕ?

Что дети должны смотреть телевизор или пользоваться компьютером не более двух часов в день.

А сколько времени проводите вы, играя в компьютерные или видеоигры? _____

Сколько времени вы смотрите телевизор? _____

Если указанное вами время в сумме превышает два часа в день – наверное, вам пора попробовать заняться чем-то другим.

ТО, ЧЕМ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ ЗАНЯТЬСЯ

Предлагаем несколько идей на тему, чем можно заняться дома или на улице, чтобы побольше двигаться. Если охота попробовать что-то новенькое, - обсудите это с родными – может, они присоединятся? Подберите вид активности, которым, на ваш взгляд, весело заниматься. За новыми идеями обращайтесь к ссылкам на стр. 27.

ДОМА

- Играть в футбол, пятнашки, штандер и т.п.
- Играть в классики на дорожке к дому или на тротуаре.
- Заниматься физкультурой.
- Помогать с уборкой во дворе или в саду.
- Помогать по дому, напр. накрывать на стол, мыть посуду, складывать свою одежду после стирки.
- Устроить возле дома полосу препятствий – чтобы можно было взбираться на что-то или через что-то перепрыгивать.

- Слепить снеговика.
- Подниматься и спускаться по лестнице.
- Танцевать дома под любимую музыку.

ВОЗЛЕ ДОМА (вместе с родителями или старшими родственниками):

- Сходить пешком, съездить на велосипеде или самокате в магазин по соседству, в библиотеку, к друзьям.
- Отправиться в парк или на детскую площадку, где можно скакать, прыгать на скакалке, качаться на качелях, лазать по лестнице.
- Организовать семейный заплыв или катание на коньках.
- Играть в хоккей, футбол или любой другой командный спорт.
- Бросать мяч в корзину.
- Записаться в спортивную секцию в местном общественном центре.
- Участвовать в коллективных спортивных мероприятиях, напр. в ежегодном забеге памяти Терри Фокса.

ДО, ВО ВРЕМЯ ИЛИ ПОСЛЕ ШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:

- Выйти на улицу, чтобы побегать на перемене, в обед, после школы.
- Пользоваться всем игровым оборудованием на школьной площадке.
- Прыгать на скакалке; придумать собственные подвижные игры.



- Играть в классики или в квадрат.
- Вступить в школьный спортклуб.
- Задержаться после уроков и поиграть с друзьями в спортзале или на школьном дворе.
- Если вас отвозят в школу, попросите родителей запарковаться не доезжая и пройти с вами до школы пешком. Это поможет не только детям быть физически активными.

В какие новые игры вам бы хотелось поиграть?



Каким видом физической активности вы предпочитаете заниматься?



ИЗБЕГАЙ ТРАВМ

Такие виды физической активности, как ходьба, бег, игра в пятнашки не требуют никакого оборудования. Для занятий другими видами: велоспортом, катанием на роликовых коньках, хоккеем необходима специальная защита от повреждений. Какая защита нужна для занятий:

Велоспортом? _____

Катанием на роликах? _____

Хоккеем? _____



Постарайтесь иметь нужную защиту, подходящую вам по размеру. Родители, учителя или тренер могут помочь вам с правильным выбором.

СТАНЬ АКТИВНЫМ – ПОЛУЧИ НАГРАДУ!

Ежедневная физическая активность очень полезна. Вы будете лучше себя чувствовать, у вас будет больше энергии, улучшится успеваемость в школе. Также можно договориться с родными о введении системы поощрений.

Вот как это работает:

Вы обещаете быть более активными, проводить меньше времени перед телевизором или за компьютером, заняться каким-нибудь новым для вас видом спорта. Вы также записываете, как долго будете держать свое обещание (неделю, полмесяца, месяц, и т.д.). Можете для это воспользоваться страницами в этом буклете, начиная со стр. 15, или придумать что-то свое.

Если вы сдержите свое обещание, то получите награду. Обсудите с близкими, какое вознаграждение вам по душе. Встретиться с кем-то для вас особенным, получить что-то в подарок, устроить семейное торжество – выбор целиком за вами. Можете воспользоваться специальными наградными свидетельствами из этого буклета, или сделать собственные.

Желаем удачи и помните: быть физически активным - весело и приятно!



Обещаю реже играть
в компьютерные и видеоигры
и меньше смотреть телевизор:

Я, _____ (имя),

обещаю меньше смотреть телевизор
и реже играть в компьютерные и видеоигры с
(дата) _____ до _____ (дата).

Я также попрошу мою семью быть
более активными физически вместе со мной.

Обещаю заняться новыми видами физической активности:

Я, _____ (ИМЯ),

обещаю заняться новым видом физической

активности:

(название) _____ с

(дата) _____ до _____ (дата).

Я также попрошу мою семью быть более активными физически вместе со мной.

Обещание уделять больше времени
физической активности:

Я, _____ (ИМЯ),
обещаю уделять физической активности
больше времени на _____ (количество) минут,
с _____ (дата) _____ до _____ (дата).
Я также попрошу мою семью быть
более активными физически вместе со мной.

Свидетельство присуждается

за то, что он/она реже играл(-а) в компьютерные и
видеоигры и
меньше смотрел(-а) телевизор.

Свидетельство присуждается

за занятия новыми видами физической активности.

Свидетельство присуждается

за повышенную физическую активность.

ИДЕИ И ИНФОРМАЦИЯ:

ActNow BC:

www.actnowbc.ca

Active and safe routes to school:

www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html

Action Schools! BC:

www.actionschoolsbc.ca

Aboriginal Sports and Recreation:

www.asra.ca

North American Indigenous Games:

www.cowichan2008.com

Active Living Alliance for Canadians with a Disability:

www.ala.ca

Premier Sports Awards Programs:

www.psap.jwspporta.ca

BC Ministry of Education:

www.gov.bc.ca/bced

BC Recreation and Parks Association:

www.bcrpa.bc.ca

BC Special Olympics:

www.specialolympics.bc.ca

Canada's Physical Activity Guides to Healthy Active Living:

www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide

Active Communities:

www.activecommunities.bc.ca

Healthy Active Living for Kids and Youth:

www.caringforkids.cps.ca/healthy/healthyactive.htm

Way to Go:

www.waytogo.icbc.bc.ca

Pacific Riding for Developing Abilities:

www.prda.ca



ДЛЯ ЗАМЕТОК:

