

Физическая подготовка в группе продлённого дня: опыт работы с родителями



*Ирина Александровна Видрих,
тренер-преподаватель по лёгкой
атлетике МБОУ ДО «ДЮСШ
им. Г. М. Сергеева»
МО «Зиминский район»*

Физическая культура – это образ жизни человека, в неё должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Все понимают роль спорта, но сами взрослые порой почему-то остаются в стороне. Одному не хватает времени, другому – терпения, третьему – организованности. Не ко всем заглядывает утром добрая волшебница гимнастика, а начинать надо с раннего детства. Очень важно обострить у ребёнка чувство «мышечной радости», как назвал его великий русский физиолог И. П. Павлов, – чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию.

Не упустить время – вот то главное, что надо знать родителям на этот счёт. С приходом детей в школу наступает резкое уменьшение их двигательной активности. Понятно, что учебные занятия в школе и дома требуют усидчивости, но это не означает, что весь образ жизни ребёнка должен стать «сидячим». И в это самое время учитель начальных классов проявляет заботу о своих учениках, приглашая к сотрудничеству тренера для спортивной работы в группе продлённого дня.

Самое большое заблуждение – видеть в тренере лишь узкого специалиста, готовящего своих воспитанников к спортивным рекордам. К сожалению, такое (не только ошибочное, но и вредное) мнение о работе тренера встречается. Оценивая деятельность тренера, надо помнить, что великими спортсменами становятся не все его ученики. Но все без исключения они должны стать всесторонне развитыми, сильными, здоровыми людьми. Тренер имеет большое влияние на своих учеников, нередко значимее, чем школа и родители. Однако во всех случаях он должен работать в контакте с учителями и родителями.

На протяжении более 20 лет я работаю совместно с учителями начальных классов в группе продлённого дня. Два раза в неделю по два часа в течение 4 лет ребята занимаются спортом в игровой форме. Она имеет название «Академическая». По этой системе занятия ведутся с группой, в которой наблюдаются различные отклонения в показателях физического здоровья. И здесь, на этом начальном этапе, особенно необходимо подключать родителей, делая их активными участниками наших «трениро-

вок». Однако, как показывает практика, эффективное взаимодействие редко возникает сразу. Это длительный процесс, требующий терпеливого неуклонного следования выбранной цели. На этом пути надо удержаться от лишних эмоций, не поддаваться пораженческим настроениям. А в сложных ситуациях опираться на заинтересованность родителей.



лей, системность в работе с детьми и плодотворное взаимодействие с коллегами.

Я отдаю предпочтение активным формам общения с родителями, которые гарантируют поступательное физическое развитие ребят и считаю, что выбранная мной методика «Тренер-Ученик-Родитель», как показали результаты многолетней практики, является целесообразной и реализуемой. Наша совместная работа по ней выстраивалась на протяжении нескольких лет. И только такая кропотливая работа даёт положительные результаты для всех участников образовательного процесса.¹

¹Фото в статье из архива автора.