

# Роль двигательной активности

# Актуальность

Сегодня уже никто не спорит по поводу того, что значительное количество наших болезней связано с неправильным образом жизни, и прежде всего недостаточной двигательной активностью. Поэтому физиологи, медики, психологи, педагоги так обеспокоены тем, что школьная жизнь не только не снимает проблему гиподинамии, но, наоборот, усугубляет ее. По последним данным медиков и физиологов, младшие школьники из 12-13 часов бодрствования почти 80% времени проводят за партой, письменным столом или перед телевизором. Не спасают положения и уроки физкультуры, так как 2 часа занятий в неделю не могут компенсировать недостаток физической нагрузки в течение всей недели.

# Как обеспечить двигательную активность детей

Двигательный режим

Утренняя зарядка  
до  
уроков  
( 6-8 мин)

Физкультминутки  
во время уроков  
(по 5 минут на  
каждом уроке)

Подвижные игры  
на переменах  
(5-10 мин  
на каждой пере-  
мене)

Проведение дина-  
мической паузы  
( после 2 урока  
40 мин)

Прогулки на  
свежем воздухе с  
подвижными  
играми  
(в группе  
продленного дня  
60 мин  
ежедневно)

# Утренняя зарядка до уроков

- Утренняя зарядка предназначена не для тренировки, а для подготовки организма к активной дневной деятельности. Нагрузка подбирается в соответствии с психологическими особенностями детей этого возраста
- Упражнения «локального» характера должны чередоваться с движениями, включающими работу больших мышечных групп. Дыхание должно быть ритмичным и спокойным ( прерывистое дыхание – признак превышения необходимой нагрузки).
- Комплексы утренней гимнастики необходимо менять, но не чаще чем раз в 3-4 недели.
- Время выполнения зарядки 5-8 минут, количество упражнений 6-8, примерное количество повторов упражнений 6-8 раз.



## Сюжетно-ролевой комплекс утренней зарядки для 1 класса

### Зоопарк

Ребята, представьте что Мы гуляем по зоопарку.

Первая остановка — жираф. Он очень высокий. Постараемся дотянуться до его ушей. Посмотрите, на дереве сидит дятел. Как красиво он работает своим клювом! Попробуем показать, как он это делает.

Теперь посмотрим по сторонам и решим, куда отправимся дальше. Посмотрите, как здорово купаются у пруда утята. Какой у них чудесный танец! Давайте станцуем вместе с ними.

Рядом с утятами живёт цапля. Покажем, как красиво она умеет ходить: ноги высоко поднимаем от земли, спина прямая.

А теперь цапля ловит лягушек. Рука за спиной, наклоны туловища вперёд.

Лягушки не хотят быть съеденными. Они прыгают, убегают от цапли.

А за всеми этими приключениями наблюдает из своей клетки медведь. Он переваливается с лапы на лапу. Подбоченился и покачивает головой: «Какое безобразие!»

Смотрите. Смотрите! Весёлые кенгуру затеяли чехарду. Поиграем вместе с ними!

*Проводится игра на внимание Летает — не летает. Учитель называет любых представителей животного мира: млекопитающих, , рыб, насекомых и т.д. Если названный представитель летает, то ребята делают взмахи руками, если не летает — то ребята стоят спокойно, опустив руки. Ошибающиеся из игры выбывают.*

- **Сюжетно-ролевой комплекс утренней зарядки  
для 4 класса**

**Парад физкультурников**

Мы — спортсмены, представляющие разные виды спорта.

Начинаем парад. Стройными колоннами идут спортсмены. Покажите, как красиво и высоко они поднимают колени при ходьбе.

А теперь нам нужно подтянуться на турнике. Каждый пытается дотянуться до перекладины. Встаём на цыпочки, тянем руки

Теперь мы – баскетболисты, ведём мяч то левой, то правой рукой, затем подпрыгиваем и забрасываем мяч двумя руками в корзину.

Бассейн. Соревнования по плаванию, Все плывём стилем кроль. Хорошо работаем руками: левой, правой, левой, правой. А теперь двумя одновременно: плывём вперёд, теперь назад на спине.

А теперь перед нами канат, по которому надо забраться до самого верха. Крепко взялись за верёвку и вперёд.

А теперь соревнования по прыжкам в высоту. Посмотрим, кто подпрыгнет выше всех.

Звучит гонг, и на ринг выходят боксёры. Удар, ещё удар! Работаем то левой, то правой рукой.

Соревнования закончены. Спортсмены делают прощальный круг по площадке.

*Проводится игра на внимание Отряд, смирно! Играющие выстраиваются в шеренгу перед учителем.*

*Учитель подаёт различные спортивные команды: (руки в стороны, присесть, встать, руки на пояс) и т. д. Ребята выполняют команду только тогда, когда она начинается со слова «отряд». Игрок, допустивший ошибку, делает шаг вперёд.*

На площадку выходят тяжелоатлеты. Наклон, колени не сгибаем, берём штангу, рывок на грудь, рывок вверх— вес взят!

Соревнования - парад продолжают гимнасты. Перед нами бревно, по которому надо пройти и не оступиться. Идём осторожно: к носку правой ноги приставляем пятку левой ноги, затем к носку левой — пятку правой, и так продолжаем движение. Руки можно расставить в стороны или поставить на пояс.

# Физкультминутки

Физкультминутки - естественный элемент урока в начальной школе, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей этого возраста. Они помогают снять статическое утомление мышц, ослабить умственное напряжение.

Продолжительность физкультминуток должна составлять 1,5-2 минуты; набор упражнений должен зависеть от особенностей вида деятельности на уроке и состояния учащихся; проводятся физкультминутки только на положительном эмоциональном фоне.



# Подвижные игры на переменах



- Плохо организованные перемены, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, “сбросить” накопившуюся на уроках усталость, повышают вероятность наступления утомления, физиологически неоптимальной деятельности сердечно-сосудистой системы, кровообращения.
  - Главная цель двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении.
  - Многие ученики относят бесцельное “беганье” по школе к двигательной активности, хотя после такой перемены учитель по 10-15 минут не может привести их в чувство готовности к учебной деятельности.
- Поэтому, мы решили, что перемены необходимо организовывать. С учениками на каждой перемене проводятся игровые упражнения на развитие компонентов учебной деятельности и поддержания психологического комфорта в процессе обучения.

- **«Упражнение на развитие двигательной памяти».**
- Вспомни, как прыгает щенок за косточкой? Покажи!
- Вспомни, как ходит медведь? Покажи!
- Вспомни, как бодается бык? Покажи!
- Как кошка лежит на солнышке? Покажи!
- Как ты поднимаешься по лестнице? Покажи!
- Как выходит на помост спортсмен тяжеловес? Покажи!
- Как тормозит машина у светофора? Покажи!
- Как милиционер своей палочкой останавливает машину? Покажи!
- Как бабушка поправляет очки? Покажи!

### **«Запрещенное движение».**

Участники игры располагаются в кругу. Ведущий сообщает школьникам, что они должны повторять все движения ведущего, кроме одного. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

### **«Наоборот».**

Ребята стоят в кругу. Игра заключается в том, ведущий показывает какие-либо движения, а ребята должны делать наоборот. Кто ошибается становится ведущим.

# Динамическая пауза



Ежедневно после второго урока в школе проводится 40-минутная динамическая пауза, 30 минут из которой отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности учащихся. Если позволяют погодные условия, проводится динамическая пауза на улице или в хорошо проветриваемом помещении.

# Прогулки на свежем воздухе с подвижными играми



Систематический отдых на открытом воздухе оказывает закаливающее, оздоровительное влияние на организм школьника. Учащиеся 1-х классов, посещающие группу продленного дня в течение 60 минут ежедневно проводят на улице. Существует целый ряд подвижных игр, в которые дети с удовольствием играют.

В зимнее время мы пользуемся услугами лыжной базы, которая находится у нас в школе. Если позволяет температурный режим, учащиеся ходят на лыжах.



Психические процессы у детей 6-7 лет еще во многом произвольны, поэтому поддерживать высокий уровень работоспособности длительное время школьник не может и быстро утомляется при физических и умственных нагрузках. Неподвижное сидение за партой, необходимость длительного поддержания соответствующей позы представляют невыполнимое требование для ребенка. Урок должен быть разнообразным, периодически необходимо поддерживать двигательную активность учащихся.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!