

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!