



Двигательная активность школьника





Движение – это жизнь



И движение это естественная потребность школьников .

И эта потребность реализуется посредством ежедневной двигательной активности.

Потребность в движении у учащихся 7–10 лет составляет 4 часа в день а в неделю от 20 до 24 часов и это активные движения на свежем воздухе (велосипед, ролики, лыжи, коньки ит.д.) подвижные игры, а не просто прогулки за ручку.

Поэтому мы в нашем учреждении организуем пребывание детей так чтобы у них не было дефицита движения.





Начинаем наш день с утренней гимнастики.

Так как для дальнейшей умственной работы необходимо проснуться, а утренняя гимнастика как нельзя лучше пробуждает организм, обеспечивает быстрое включение в активную работу и помогает удерживать правильную позу за партой, воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями.



Затем начинаются уроки и так как длительность активного внимания ребенка начальной школы длится всего 7–10 минут. Физкультминутки на уроках обеспечивают активный отдых учащихся переключая внимание с одного вида деятельности на другой, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на следующем этапе урока. Физкультминутки проводят по предметам.

Например: по письму и чтению:

Громко тикают часы (ходьба сидя)

Тик-так , тик -так (наклоны головы вправо влево).

Мы учебники собрали (наклоны туловища вперед назад разводя руки).

В школу дружно зашагали (ходьба на месте)

По математике:

Поднимаем руки класс. Это «РАЗ» (потягивание)

Повернулась голова. Это «ДВА» (движение головой)

Руки вниз вперед смотри. Это «ТРИ» (приседание)

Руки в стороны пошире. Повернулись на «ЧЕТЫРЕ»
(ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА)

С силой их к плечам прижать. Это «ПЯТЬ» (РУКИ К ПЛЕЧАМ)

Всем ребятам тихо сесть. Это «ШЕСТЬ»

Так же на уроках проводится
«Зрительная гимнастика»





Уроки физической культуры обеспечивают педагогический и гигиенический минимум разносторонних образовательно-воспитательных воздействий и двигательной активности, необходимых для формирования потребности в систематическом использовании движений для сохранения здоровья учащихся.



Подвижные перемены, ежедневный активный отдых на прогулках в группе продленного дня обеспечивают детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность.



Движение – это не просто
жизнь,
а жизнь здоровая и
полноценная .



Будьте здоровы !



Спасибо за внимание!