

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ КАК АСПЕКТ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Куприна О.И.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 «Школа Сколково-Тамбов»
г.Тамбов

Начальная школа играет исключительно важную роль в общей системе образования, и должна обеспечить целостное развитие личности ребенка, его социализацию, становление элементарной культуры деятельности и поведения, формирование интеллекта и общей культуры.

Одним из личностных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования должно стать «формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям». Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении.

Двигательная активность является необходимым условием поддержания нормального функционального состояния человека. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на функциональных резервах сердечно-сосудистой и дыхательной систем, иммунном статусе организма, устойчивости нервной системы к стрессам. **Двигательная активность** – генетически обусловленная основа биологической потребности человеческого организма. Движение является неотъемлемым фундаментом детского развития, важнейшей частью любого вида деятельности и составляющей многих психических процессов. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для организма является костно-мышечная система, а все остальные органы развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и центральная нервная система. Поэтому учебная работа требует длительного сохранения вынужденной рабочей позы, создающей значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему детей. На уроках мы наблюдаем резкое преобладание статического напряжения. Недостаток движения снижает адаптивные способности сердечно-сосудистой системы детей младшего школьного возраста и может вызвать расстройство регуляции вегетативных отделов нервной системы. Характерным следствием указанных нарушений является ухудшение физических и психических качеств: координации, точности и быстроты движений, мелкой моторики, скорости двигательной реакции, силы мышц, выносливости и общей работоспособности. И только оптимальный – среднеинтенсивный – режим двигательной активности

создает у младших школьников основу хорошего физического самочувствия и повышения работоспособности.

Двигательная активность обучающихся складывается из ежедневной физической активности (утренняя гимнастика, ходьба, подвижные паузы и перемены) и периодической, которая может быть самой разнообразной. Двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного времени, а ее структура должна зависеть от возрастных особенностей. Например, у младших школьников преобладает неорганизованная, игровая активность. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома, других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82–85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16–19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1–3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Отрицательные последствия гипокинезии и гиподинамии проявляются так же в сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы. У малоподвижных детей слабо развивается мышечный каркас: развивается плохая осанка, образуется сутулость.

Как видим, вопрос об оптимизации двигательной активности школьников наиболее актуален в настоящее время. Как можно решить его в рамках образовательного учреждения?

Удовлетворение ежечасной потребности школьников в двигательной активности осуществляется прежде всего за счет малых форм физического воспитания: утренней гимнастики, гимнастики до уроков, физкультминуток на уроках, динамических перемен.

Следует отметить значимость целенаправленной работы по организации различных форм физической активности с целью оздоровления обучающихся и профилактики заболеваний.

Многие ежедневно проводятся подвижные перемены, которые носят релаксационный и оздоровительный характер, направленный на преодоление утомления, кратковременные физические упражнения, физкультминутки, физкультурные паузы в соответствии с гигиеническими нормами. Комплексы упражнений включают двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что усиливает двигательную активность организма и вовлекает в активную работу группу мышц, несущих статическую нагрузку. Однако вопрос об организации гимнастики до занятий проблематичен и требует серьёзной

доработки. Учебная деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, но не единственной, в которую вовлекаются обучающиеся. Игровая деятельность решает свои специфические задачи. На мой взгляд, использование игр способствует изменению мотивов поведения, раскрытию новых источников развития познавательных сил, повышению самооценки школьников, развитию воображения, установлению дружеских отношений в детском коллективе, а самое главное способствует развитию и коррекции двигательной активности младших школьников. Свою работу начинаю с тщательного изучения особенностей и потребностей психофизического развития обучающихся. Опираюсь на методику В.В. Воронковой, методом наблюдения с первых дней обучения была проведена работа по выявлению детей с разной степенью моторности (подвижности).

I уровень – высокий, составила группа обучающихся детей большой подвижности. Эти дети наиболее активны и энергичны как в процессе уроков, так и на переменах, а в ходе организационных и самостоятельных подвижных игр чаще являются лидерами.

II уровень – средний, составили дети с наиболее ровным, спокойным поведением. Они эмоциональны, самостоятельно активны, часто сами становятся инициаторами игр. Движения их обычно уверенные, четкие, целенаправленные.

III уровень – ниже среднего, составили малоподвижные дети. Они выбирают деятельность, не требующую большого пространства, меньше находятся в движении.

VI уровень - дети с низкой подвижностью. Эти обучающиеся пассивны, вялы, быстро устают. Обычно они держатся в стороне от активных игр и больше тяготеют к спокойным играм, выбирая деятельность, не требующую большого пространства, меньше находятся в движении.

Осуществляя управление режимом двигательной активности обучающихся предполагаю дифференцированную регуляцию двигательной активности обучающихся всех названных групп в течении дня. Планируя режим двигательной активности учитываю уровень физического развития и двигательной подготовленности обучающихся, их индивидуальные особенности поведения, а также степень организованности двигательной активности. При этом каждая из форм имеет определенную интенсивность двигательной нагрузки во время игр – малую, умеренную или выраженную.

Такой подход, позволяет мне решить целый комплекс важных вопросов в работе с обучающимися: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, развивать не только физические, но и умственные способности, нравственные качества личности, творческую активность.

Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему обучающихся оказывая непосредственное влияние на процессы возбуждения и торможения. Физический и психический компоненты в играх любого вида тесно связаны: обучающиеся не только реализуют потребность в активных движениях, расходуют накопившуюся энергию и совершенствуют основные двигательные навыки, но и учатся инициативности, самостоятельности,

настойчивости – с одной стороны, а с другой умению владеть собой и считаться с коллективом, согласовывать свои действия с действиями других обучающихся.

Разумное использование резервов игровой двигательной активности позволяет мне добиваться снижения негативных последствий учебной перегрузки, увеличивать уровень ежедневной двигательной активности обучающихся, совершенствовать их физические возможности, работать над коррекцией интеллектуальных способностей обучающихся, повышать психо-эмоциональную устойчивость и адаптационные резервы организма обучающихся с тем, чтобы в конечном счете способствовать сохранению и укреплению здоровья. Поэтому можно сделать вывод, что создание учебной среды способствующей сохранению здоровья обучающихся, имеет важное значение в обучающемся процессе. Регулярное включение оздоровительных мероприятий в учебном процессе позволяет мне на уроках целесообразно развивать и совершенствовать двигательные функции обучающихся.

Список использованной литературы:

1.К.С. Бабина «Комплекс утренней гимнастики». М.: «Просвещение», 2000, 94с..

2.В.М. Букатов, А.П. Ершова «Хрестоматия игровых приемов». М.: «Первое сентября», 2000, 212 с..

3.Г.Г. Галкина, Т.И. Дубинина В.И. «Пальцы помогают говорить». М.: Издательство «Гном и Д», 2005, 40 с.

4.С.А. Исаева «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе». М.: «Айрис Пресс», 2004, 43 с..