

Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

**С/т преподаватель ТГИШКРНО
Курайшев Ш**

Двигательная деятельность во всех ее разнообразных формах одна из наиболее жизненно важных функциональных систем в жизни ребенка.

Исследования подтверждают, что современная организация учебного процесса в большинстве школ и недооценка родителями рационального двигательного режима приводят к тому, что биологическая потребность в движении многих детей не удовлетворяется. Следует прежде всего обратить внимание на детей, поступающих в 1 класс. Для ребенка начало школьного возраста – критический период, когда “играющий” ребенок превращается в “сидячего” ребенка.

Гимнастика до учебных занятий имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать при ее проведении. Это прежде всего ограниченность времени и выполнение физических упражнений в школьной форме.

Гимнастика до учебных занятий служит прекрасным организационным и мобилизующим фактором. Во время занятий происходит настройка всех функций и систем организма на необходимый ритм, что постепенно приводит к повышению общей работоспособности.

Комплекс физических упражнений, согласно программе, должен состоять из четырех – семи общеразвивающих упражнений. Он выполняется в течение 5-6 мин. При составлении комплекса физических упражнений необходимо учитывать, с какого именно урока начинается учебный день, с той целью, чтобы в конце дать специальные упражнения, которые способствовали бы адаптации к началу конкретного урока. Так, если первый урок связан с письменной работой, целесообразно включить упражнения для развития мышц кисти, что поможет подготовить руку к процессу письма. Если первый урок чтение, то в комплекс следует включить специальные упражнения, укрепляющие аккомодационный аппарат глаз. Эти упражнения широко применяются для профилактики возникновения близорукости и замедления ее прогрессирования. Особое внимание должно уделяться учащимся 1 класса, у которых в это время глаза только приспособляются к возрастающей зрительной нагрузке и вместе с тем резко снижается общая двигательная активность. Учитывая, что длительное пребывание за партой в положении наклона туловища вперед может способствовать искривлению

позвоночника, необходимо включать физические упражнения, улучшающие осанку и препятствующие появлению “круглой спины”.

Большое внимание в режиме учебного дня обращается на проведение физкультурных минут во время уроков. Они относятся к малым формам активного отдыха и проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Время начала физкультурной минуты определяет учитель, исходя из реакции учеников: ослабление внимания, появление беспокойства, разговоров.

Комплекс упражнений физкультурных минут состоит из трех-четырёх несложных упражнений. Принимая во внимание, что первая естественная потребность организма при утомлении – желание потянуться, глубоко подышать, выпрямить спину, развернуть плечи, вначале дается упражнение в потягивании, выполняемое в медленном темпе, с глубоким дыханием. Затем идут наклоны или повороты туловища в сочетании с движениями рук и ног. Подбираются упражнения с необходимой амплитудой движения, включающие в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы. Они должны содействовать улучшению осанки, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, оказывать влияние на весь мышечный аппарат. Упражнения ученики выполняют, сидя за партами или стоя у парт. До начала физкультурной минуты обязательно проветривается класс. Физкультурная минута- неперемное условие поддержания здоровья учеников и лучшего усвоения ими учебного материала.

Следующая форма внеурочных физкультурно- оздоровительных мероприятий – физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах. Задачи данного мероприятия – восполнить дефицит двигательной деятельности детей, приобщить их к общедоступным физическим упражнениям и восстановить работоспособность. У младших школьников учебная деятельность вызывает быстрое утомление, а двигательная активность сокращается до 50%. Лучшая форма активного отдыха для них – подвижные игры. Однако отсутствие у детей младшего школьного возраста достаточного двигательного опыта и умения самостоятельно организовывать игры создает определенные трудности. Поэтому при организации игр на удлиненной перемене большая ответственность ложится на руководителя.

Начинать перемену следует с хорошо известной игры, чтобы не тратить на объяснение ее условий много времени. По ходу игры в нее можно ввести дополнительное несложное задание. Так, если проводится эстафета, то

одному или двум участникам можно дать задание коснуться рукой во время бега мяча, поднять и бросить мяч за черту или в корзину.

Если выясняется, что не все соблюдают правила игры, их нужно упростить.

Игры на удлинённой перемене должны быть предельно простыми. Этим правилом должен руководствоваться готовящий игровую перемену. Максимум детской инициативы, минимум условностей, оценка не по спортивным принципам, а по активности детей – это помогает поддерживать постоянный интерес к игре.

Для проведения игр на удлинённой перемене каждому классу желательно иметь постоянное место.

Приведем примерный перечень игр, которые можно использовать на больших переменах: “Совушка”, “Отгадай, чей голосок”, “К своим флажкам”, “Пустое место”, “прыгающие воробушки”, “Быстро по местам”, “Гуси-лебеди”, “Два Мороза”, а также эстафеты как с предметами (мячами, прыгалками и т. д.), так и без них.

Не следует допускать, чтобы в течение всего времени физкультурных занятий дети находились в постоянном движении: необходимы короткие перерывы для отдыха. Чем моложе ребенок, тем чаще должны повторяться паузы.