|  |
| --- |
| Двигательная активность младших школьников |
|  |
| *Обухова Е. А. учитель начальных классов* |

"Производство" современного школьника - его парта, класс, учебные принадлежности, деятельность - учёба. Задача всего педагогического коллектива - по возможности защитить физическое и психическое здоровье ребёнка в школе от воздействия как очевидно травмирующих факторов, так и тех, эффект которых проявляется постепенно. Двигательная активность учащихся складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, путь в школу, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной. В представленной ниже таблице приведены рекомендованные объемы различных видов двигательной активности для учащихся начальных классов, разработанные с учетом интенсивности и характера соответствующих видов деятельности. В целом двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 общего времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха), а ее структура несколько различается для детей разных возрастных групп. Это связано с тем, что у детей младшего возраста больше доля неорганизованной двигательной активности, но значительно меньше вклад тех ее видов, которые могут быть отнесены к трудовой деятельности. Некоторые виды двигательной активности могут рассматриваться как взаимозаменяемые. Так, например, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных, хореографических) могут быть вполне сопоставимы по интенсивности и объему физической нагрузке.

Подвижный образ обучения позволяет увеличить двигательную активность, реально снижает утомляемость детей на уроке.

Недостаток двигательной активности - одна из наиболее распространенных причин адаптационных ресурсов организма городских школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, чтение книг, занятия у компьютера, настольные электронные игры, отдых у телевизора, нахождение в транспорте - все эти формы времяпрепровождения проходят в статическом состоянии. Организм человека в процессе эволюции не приспособился к такой низкой физической активности. Синдром гиподинамии является одним из условий многих недугов взрослых людей (сердечно-сосудистая патология, нарушения опорно-двигательного аппарата, обмена веществ и др.), а тем более - подростков и младших школьников Растущему организму необходимо адекватные физические нагрузки. И только единичными уроками физкультуры и краткими прогулками после уроков этот объем нагрузки не восполняется. Во всех случаях двигательная активность детей должна быть организованна так, чтобы предотвращать малую подвижность и в то же время не приводить к их переутомлению. Примерный объем двигательной активности учащихся разных классов приведен в таблице.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 1класс | | 2класс | 3класс | 4класс |
|  | Ежедневный объём времени | | | | |
| Культурно-оздоровительные мероприятия | 2 часа | | 2 часа | 2 часа | 2 часа |
| Гимнастика до учебных занятий | 5-6 мин. | | 5-6 мин. | 5-6 мин. | 5-6мин. |
| Физкультминутка на уроках | | 5мин. | 5мин. | 5мин. | 5мин. |
| Подвижные перемены | | 15 – 20 мин. | 15–20 мин. | 15-20 мин. | 15-20 мин. |
| Спортивный час в продленном дне | | 1час | 1час | 1час | 1час |

Тем не менее, существуют дети явно возбудимые и явно заторможенные, энергичные и пассивные, самоуверенные и робкие, выносливые. Любое напряжение организма в этот период всегда связано с активной перестройкой работы чуть ли не всех органов и систем, и цена адаптации к изменению внешних условий особенно велика. Младшие школьники отличаются повышенной сенситивностью к факторам среды и особо нуждаются в индивидуализации учебно-воспитательного процесса с учётом их возрастных особенностей. Эмоционально-поведенческие проявления школьников на переменах - также важный элемент организации учебной деятельности. Возможность переключения, деятельности физического раскрепощения, двигательной и эмоциональной разрядки на переменах - условие восстановления к следующему уроку, которые школа должна создать, а ученики - использовать.

Для этого необходимо правильно использовать зоны рекреации. Большое количество детей на относительно малой площади не перемене. Разные интересы и поведенческие установки. Помещения рекреации нельзя оборудовать стационарно . Учителя не готовы к организации подобной деятельности, требуется разработка комплексов упражнений и игр, обучение педагогического коллектива. МО учителей начальных классов разработан график дежурства на этаже и проведения подвижных игр на переменах.

Задачи, решаемые во время проведения игр: переключение внимания, снятие умственного напряжения, активизация двигательных центров, включить малозадействованные (мелкие "позные") мышцы, разгрузить позвоночник (статичная поза, связанная с длительным сидением).

Дети проявляют не абсолютные физические качества (только отчасти), а соревнуются в движениях на точность, ловкость, координацию по сумме многоборья. В нашей школе учащиеся с огромным удовольствием активно отдыхают на перемена, получая оптимальную физическую нагрузку. Первые результаты были заметны уже через несколько недель . Улучшилась дисциплина на переменах . Ученики перестали бегать на переменах. Ученики становятся более организованными. Уменьшилась утомляемость во время учебного процесса

Все направления здоровьсбережения дают возможность ребёнку чувствовать себя уверенно и комфортно, а самое главное сохранить физическое и психическое здоровье.