Е.А. Станинец, г. Нижневартовск, МБОУ «СОШ №25»

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ –

ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Детство самый важный этап в жизни человека, фундамент всей его судьбы, его здоровья. Согласно исследованию специалистов 75% болезней взрослых заложено в детстве. Залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения. Среди причин неблагополучного здоровья, как объективных, так и субъективных, можно назвать: неблагоприятную окружающую среду, климатические условия, в которых рождаются и растут наши дети, отсутствие необходимых знаний коллектива по формированию и сохранению здоровья.

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой взрослых. Наверняка всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос развитым: здоровым, сильным, крепким и умным. Поэтому прочное место в режиме дня детей должны занимать спортивные занятия. Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма, обуславливается родом занятий, количеством свободного времени и характером его использования, доступностью спортивных сооружений и мест отдыха для детей.

По мнению ученых, младший школьный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка (термин - «критические периоды» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, начиная с зачатия, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию врожденных пороков и других отклонений). На протяжении всего младшего школьного возраста происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Отмечается ускорение роста (скачкообразно), а с периодом вытяжения связывают различные функциональные изменения, происходят глубинные перестройки в обмене веществ, которые связанны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка.

Детский возраст характеризуется большой специфичностью, которая определяется интенсивностью процессов роста и развития, а так же высокой чувствительностью к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и гипокинезии. Спортивные занятия являются не только средством осуществления двигательной функции, но имеют и общебиологическое значение. Оказывая тонизирующее влияние на нервную систему, спортивные занятия способствуют более «экономичному» приспособлению организма детей к окружающей среде, способствуют изменению функционального состояния центральной нервной системы.

Образ жизни в условиях крайнего Севера существенно отличается от жизни в других регионах. Гиподинамия – малоподвижный образ жизни – негативно влияет на здоровье людей, а на растущий организм ребенка тем более! Длительное время отмечается понижение температуры воздуха, что лишает родителей возможности применения закаливающих мер по укреплению здоровья детей – прогулки на свежем воздухе, а так же двигательной активности неограниченной пространством! Вышеизложенные условия оказывают существенный вред состоянию здоровья детей, об этом свидетельствуют данные, полученные в ходе социологического опроса родителей на предмет частоты различных заболеваний детей, реализованного нами в процессе организации спортивных занятий:

-дети, которые болеют редко (один раз в два месяца)-25 %;

-дети, которые болеют один раз в месяц -45%;

-дети, которые болеют два и более раз в месяц – 30%.

-нарушение осанки отмечается у 45% детей, плоскостопие у 25%, это подтверждается наличием справки врача ортопеда. Любые, даже самые начальные отклонения осанки могут осложнить жизнь ребенка при увеличении учебных нагрузок в школе. Поэтому в этом возрасте, когда формируется осанка, родителям чрезвычайно важно следить за этим процессом.

Для этого я в своих группах провожу тестирование или так называемые «функциональные пробы» ( гибкость, прыгучесть, силу мышц брюшного пресса). Результаты отображаем в таблицах. По таблицам очень хорошо видно как кто работает, у кого какие «приросты».

Для улучшения осанки и исправления искривлений необходимо укрепить мышечный корсет, заставить работать «ленивые» мышцы. Чаще всего это мышцы-разгибатели, мышцы брюшного пресса.

Основной **Целью программы** является гармоничное духовное и физическое развитие детей, основанное на приобщение личности к здоровому образу жизни с малых лет!

Реализация обозначенной цели обусловлена следующими **задачами**:

1.​ Укрепить здоровье путем закаливания организма детей, их всестороннее физическое развитие;

2.​ Сформировать и совершенствовать жизненно необходимые умения и навыки;

3.​ Воспитать нравственные и эстетические качества личности. Воспитать у ребенка интерес к систематическим занятиям физической культурой как к организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.

4.​ Сформировать правильное понимание родителями значимости гармоничного развития детей раннего и школьного возраста.

5.​ Развить ценностное отношение к здоровому образу жизни у детей раннего и школьного возраста и их родителей (разработка лектория для родителей).

Мы уверенны, что приобщение ребенка к систематическим занятиям физической культурой с раннего возраста способствуют формированию у него потребности к регулярным двигательным действиям, развитию морально-волевых качеств, которые в совокупности станут «мощным фундаментом» здорового человека!

Умелое и четкое выполнение заданий и требований всех составляющих корригирующей гимнастики приводит к повышению функциональной активности, к улучшению зрительно-двигательной ориентации, улучшению самочувствия. А в результате – повышению общего физического развития, повышению интереса к занятиям физической культурой и физическими упражнениям.

Многие считают, что здоровое тело – это хорошо накачанные мышцы, это не совсем так. Мы же не утверждаем, что в «накаченном» теле будет обязательно здоровый дух. Для тела, для его поддержания в хорошей форме, вовсе не обязательны высокие нагрузки. Необходимо, чтобы занятия были систематические и по возрастающей шкале нагрузок. Длительная мышечная расслабленность приводит к запоминанию телом такого состояния.

А это обеспечивает предрасположенность к заболеваниям позвоночника. «Если болезней много, это болит позвоночник» - говорили древние врачи.

Существует и обратная связь: болит позвоночник – начинаются болезни внутренних органов. Для справки:

Шейный отдел – заболевания головы;

Грудной отдел – легочные, сердечные заболевания;

Поясничный отдел – заболевания органов брюшной полости

В организации и проведении лечебно-проффилактической работы коррикционная гимнастика является одной из составляющих.

Необходимость улучшения уровня физического развития детей очевидна! Проведенный нами первичный мониторинг уровня физического развития выявил, что у детей начальных классов развитие гибкости и силы на среднем уровне, а развитие меткости и скоростно-силовых качеств на низком уровне. Дети 7-10 лет имеют средний уровень развития силы и меткости, низкий уровень развития гибкости, выносливости и скоростных качеств. Полученные данные указывают на то, что дети дошкольного возраста имеют значительные отклонения в развитии основных физических качеств.

Спортивные занятия способствуют всестороннему духовному и физическому развитию ребенка, а использование ОРУ на различные группы мышц являются профилактикой нарушения осанки и плоскостопия.

**Принципы организации детских спортивных занятий**

- принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении техники движений и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке;

- принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению упражнений;

- принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от простого к сложному;

- принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования двигательных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности занимающихся;

- принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

**Методы и методические приемы обучения**

В курсе спортивных занятий применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

- метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: объяснение содержания общеразвивающих и подражательных упражнений, подвижных игр, раскрываются элементарные основы дыхательной гимнастики, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

рассказ,

беседа,

обсуждение,

объяснение,

словесное сопровождение движений под музыку и т.д.;

- метод наглядного восприятия способствует более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К нему относятся: показ упражнений, демонстрация плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

- практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

- метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и навыки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

- ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

- игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

**Динамика развития двигательно-игровых навыков младшего школьного возраста**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основные движения:**ходьба, бег, прыжки, упражнения на равновесие, метание, ползание, лазание. |  | **1.**От программы максимум к программе минимум в соответствии с индивидуальными особенностями природными способностями каждого ребенка независимо от его возраста. Ознакомление детей с двигательно-игровой программой  **2.** Развитие основных физических качеств: координации, силы, ловкости, гибкости, выносливости.  **3.** Тренировка функциональных систем растущего организма: Сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.  **4.** Адаптация ребенка к взаимодействию в коллективе, проявление индивидуальных качеств лидера.  **5.** Закаливание, профилактика ОРЗ и ОРВИ и пр. |  | **Акробатические упражнения, перекаты, группировки и кувырки:**на развитие гибкости, подвижности суставов, пластичности и умения владеть своим телом. |
|  |  | |
| **Упражнения на спортивных снарядах:** гимнастической стенке, турнике, гимнастической скамейке, батутах, наклонных досках, горизонтальной лесенке и др. |  | **Развивающие игры с физкультурным пособием:** кеглями, мячами, шарами, скакалками, обручами, бадминтоном, гимнастическими палками, мешочками, «тропа здоровья» |
|  |  | |
| **Корригирующие упражнения:**(по рекомендации педиатра или ортопеда) дыхательная гимнастика, упражнения на гимнастической стенке с использованием жгута, комплекс упражнений на ковриках релаксация подражательные движения в ползании, ходьбе, прыжках и беге.  Использование гимнастических палок. |  | **Подвижные и малоподвижные, ролевые игры, хороводы без использования предметов.** |
|  |  | |
| **Профилактика и коррекция плоскостопия:** «тропа здоровья», специальные упражнения для стоп. |  | **Игровые упражнения и игры с элементами спорта:**волейбол, баскетбол, хоккей, футбол, бадминтон, большой теннис, городки и др. |

Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Чтобы сохранить и улучшить здоровье ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходима огромная, каждодневная работа в семье и школьном образовательном учреждении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл., Мет.пособие и программа. – М.,2003г.

2. Итоги окружных конкурсов вариативных программ и программ педагогических отрядов Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в сфере летнего отдыха, оздоровления и занятости детей, пожростков и молодежи в 2008 году.//Сост.: Меккер Н.В..; под редакцией.: Пономарев О.А., Круглова Л.В., 2008г.

3. Из детства в отрочество: программа для родителей и учителей по формированию здоровья и развитию детей [Т.Н. Доронова, Л.Н. Галигузова, Л.Г. Голубева и др]. – М., 2007г.

4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002г.

5. Никитина В.В. 300 лучших игр для детских праздников. – М. 2008г.

6. Новые технологии отдыха и оздоровления детей, нуждающихся в особой заботе государства. – Ханты-Мансийск, 2005г.

7. Образование и здоровье: учебное пособие/под ред Г.А. Степановой. – Шадринск, 2006 г.

8. Степанова Г.А. Воспитание интереса к физической культуре у детей с различным уровнем здоровья (на примере физкультурно-спортивной и оздоровительной реабилитационной работы). – Сургут, 1999г.

9. Синявский Н.И., Власов В.В., Фынтынэ О.А. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов на основе традиций коренного населения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры – Ханты-Мансийск, 2003г.

10. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк. учреждений – Ч. 2. – М. 2004 г.