Система организации двигательной активности школьников.

В. С. Иванов

учитель физической культуры МОУ «Средняя общеобразовательная школа №92 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Кемерово

На одном из Всероссийских форумов видный русский педиатр И.М. Воронцов как-то сказал: «Ребенок здоров настолько, насколько он хорошо развит». И, действительно, в категории «здоровый ребенок» сопряжены два понятия: здоровье и развитие. То есть, здоровье ребенка – это итог его развития. А нормальное развитие ребенка невозможно без двигательной активности.

Однако в современной российской школе учащиеся как раз и испытывают дефицит двигательной активности. По данным Минздравсоцразвития России, школьники реализуют свой двигательный потенциал только на 18-20%; 65% детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом. В итоге свыше 40% допризывной молодежи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе, в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки.

По данным обследования, проведенного среди обучающихся МОУ «СОШ № 92 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Кемерово, в 2009 году выявлено, что заболевания опорно-двигательного аппарата занимают ведущее место в перечне основных видов заболеваний. Кроме того, известно. Что нарушение осанки, искривление позвоночника, задержка возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости снижают не только силу и работоспособность и работоспособность скелетной мускулатуры. Недостаток движения вызывает изменения в центральной нервной системе, эндокринные изменения, которые в свою очередь могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к изменению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и, следовательно, к снижению общей работоспособности организма (Г.Л.Апанасенко, И.И.Брехман, Э.М.Казин, В.П.Казначеев, С.И.Петухов, А.Г.Щедрина и др.).

Дифференцированный анализ состояния здоровья у учащихся школы выявил ряд проблем, существование которых обусловило небходимость активизации физкультурно-оздоровительной деятельности среди учащихся школы.

В процесс физического воспитания, основанного на индивидуально-дифференцированном подходе, необходимо включать все субъекты воспитательно-образовательного процесса.

Через систему организации двигательной активности школьников необходимо включать различные формы, средства и методы в урочное и внеурочное время такие как:

* гимнастика до уроков;
* модель подвижного урока;
* физкультурные минутки;
* оздоровительные паузы (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж и самомассаж);
* динамическая перемена.

##### Гимнастика до уроков

Цель гимнастики до уроков - организовать учащихся, активизировать включение в работу и повысить их работоспособность.

Длительность гимнастики зависит от возраста детей. Рекомендуемое время для начальной школы - 7-8 минут, для остальных 9-10 минут.

Гимнастику лучше проводить на открытом воздухе либо в рекреационных помещениях, которые должны быть хорошо проветриваемые. Не следует проводить гимнастику в классных комнатах.

Упражнения для гимнастики выбираются с участием мышц плечевого пояса (махи, вращения рук и головы), спины (наклоны в нескольких направлениях), ног (приседания, прыжки). Недопустимы упражнения на силовую нагрузку и сложную координацию.

Гимнастика до уроков обязательно проводится под руководством педагогов (учителей физкультуры, тренера, специалиста ЛФК, дежурного педагога и др.).

##### Модель подвижного урока

Целью модели подвижного урока является создание здоровьесберегающих условий обучения на уроке через увеличение двигательной активности.

Задачи модели подвижного урока:

- осуществление оптимальной двигательной активности учащихся на уроке;

- введение режима динамических поз для оптимизации функционального состояния организма и сохранения работоспособности школьников;

- реализация здоровьесберегающей функции урока через проведение физкультминуток и оздоровительных пауз.

Структура подвижного урока включает четыре основные здоровьесберегающие педагогические технологии: режим динамических поз, физкультминутки, оздоровительные паузы и передвижение по классу.

Методологической основой модели подвижного урока является методика режима динамических поз профессора В.Ф. Базарного , модифицированная авторами в соответствии с целью и поставленными задачами при организации здоровьесберегающего урока.

Материальное обеспечение модели подвижного урока включает: настольные конторки, учебную мебель, соответствующую росту ученика, офтальмотренажеры, сигнальные лампочки, специальные коврики.

##### Физкультурные минутки

Потребность в двигательной активности учащихся может реализовываться и посредством физкультурных минуток на уроке, при этом необходимо учитывать, что, согласно гигиеническим нормам, их общая продолжительность на уроке в 1- 8 классах должна составлять не менее 5 минут.

Физкультурные минуткиспособствуют снятию локального утомления, состоят из комплекса физических упражнений (2-4 упражнения), выполняемых в течение 1-1,5 минут во время урока. Комплекс упражнений для 1-4 классов состоит, как правило, из 2-3 упражнений, для 5-8 и 9-11 из 3-4 упражнений.

По содержанию физкультминутки различны, так как предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Физические упражнения должны вовлекать в работу те мышцы, которые в большей степени подвергаются утомлению во время учебной деятельности на уроке. Это мышцы спины, шеи, пальцев рук, бедра и др.

Комплексы должны состоять из физических упражнений, не требующих сложной координации движений и большого пространства, которые можно выполнять и в положении «сидя» и «стоя». Это различные движения головой, повороты туловища, полуприседания, движения руками и пальцами и т.п. Исходя из общей направленности комплекса, физкультминутки могут быть следующих разновидностей:

1. Физкультминутка общего воздействия.

2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения.

3. Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

4. Физкультминутки для снятия утомления с туловища и ног.

5. Физкультминутки для снятия утомления с кисти рук.

6. Физкультминутки изометрические.

Физкультминутки следует проводить с учетом содержания учебной деятельности на уроке при появлении признаков утомления. Чаще всего это проявляется в последней трети урока, особенно на 4, 5, 6 уроках. Физкультминутки рекомендуется проводить дважды за урок: на 10-15-й и на 25-30- минутах.

Во время проведения физкультминуток желательно осуществлять дополнительное проветривание класса. Продолжительность физкультминуток составляет 1-1,5 мин. Выполняться физические упражнения могут сидя на стуле или стоя у стола, в медленном или среднем темпе. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы учащиеся не мешали друг другу. Каждое из 2-4 упражнений в комплексе повторяется 2-4 раза.

До начала физкультминутки учитель дает команду на прекращение выполнения заданий, подготовку к ней. Комплексы упражнений необходимо менять один раз в 2 недели, т.к. повторение одних и тех же упражнений утомляет.

Физкультминутки могут сопровождаться музыкой, особенно, если они проводятся централизованно. Но в этом случае лучше их проводить на последних уроках, т.к. существует возможность отвлечения от темпа урока и переключение внимания. На последних уроках утомление выражено значительнее и поэтому требуется более продолжительные физкультминутки с элементами релаксации.

Начинать выполнение комплекса упражнений необходимо с фиксации правильной осанки в течение 5-6 секунд, затем должно быть упражнение на сосредоточенность внимания и активизацию определенной группы мышц. После чего следуют упражнения конкретной направленности в соответствии с номером урока, видом деятельности до физкультминутки, с учетом дня недели, общего состояния учащихся и дневной динамики их работоспособности.

В начале урока можно выполнять вводную гимнастику, цель которой является повышение готовности организма к предстоящей работе путем соответствующей перестройке функций на новый уровень деятельности и сокращения периода продолжительности врабатывания. Физические упражнения в первой половине урока способствуют активизации организма учащихся через воздействие на мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, интенсифицируя протекание физиологических процессов и предупреждая развитие утомления.

Во второй половине урока физические упражнения должны быть направлены на снятие физического и умственного утомления в результате различных видов учебной деятельности. Экспериментально апробированы и рекомендованы к использованию учителями специальные комплексы упражнений.

##### Оздоровительные паузы

Учебная деятельность на уроке, как и любая деятельность, может вызывать снижение функциональных возможностей организма, чувство усталости, свидетельствующее о необходимости отдыха для организма учащегося. Выполнение оздоровительных пауз при развивающемся утомлении способствует снятию мышечного и психического напряжения, активизации умственной деятельности и повышению эффективности обучения. Но, самое главное, оздоровительные паузы помогают сохранять здоровье школьников в процессе обучения, благодаря широкому и разнообразному воздействию на разные функции организма. Оздоровительная пауза может включать не только физические упражнения, но и пальцевые упражнения, дыхательные упражнения, офтальмотренаж, психологические тренинги и прочее.

Разнообразие состава упражнений в оздоровительных паузах позволяет использовать их на уроке с разной целью: для активизации учебной деятельности в начале урока, для снятия мышечного напряжения с разных групп мышц (шеи, плеч, кисти, рук, спины, ног), для профилактики нарушений осанки, для повышения двигательной активности на уроке, для предупреждения и снятия нервной усталости, психоэмоционального напряжения и возбуждения, для активизации деятельности познавательных функций на уроке (память, внимание, восприятие), для предупреждения и снятия утомления зрительного и слухового анализаторов, для развития моторики кисти, для улучшения мозгового кровообращения.

##### Динамическая перемена

Для снятия статического напряжения, в целях профилактики утомления детей в режиме учебного дня необходимо более рационально использовать перемены между уроками. За гигиеническую норму принята длительность малых перемен по 10 минут, большой перемены – 30 минут или двух больших перемен по 20 минут каждая. Не допускается сокращение перемен.

Важное значение для профилактики утомления у детей играет динамическая перемена (подвижная перемена). Она чаще всего проводится на открытом воздухе под контролем взрослых после второго урока (на большой перемене) в течение 30 минут, с необходимой двигательной деятельностью не менее 25 минут.

Если не позволяют погодные условия, то динамическую перемену можно провести в хорошо проветренном помещении (рекреация, спортивный зал, коридор).

Выделяют три части динамической перемены:

* подготовительная (готовит детей к выполнению игр и упражнений) – 2 минуты;
* основная (обучение двигательным навыкам, игровая деятельность, максимальная двигательная активность) – 25 минут;
* заключительную, организм ребенка приводится в спокойное состояние, подводятся итоги – 3 минуты.

Содержание динамической перемены должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, самостоятельные игры детей.

Для эффективного проведения динамической перемены необходим педагогический контроль, четкая организация, эмоциональная окраска всех упражнений. Детям в это время необходимо не только сбросить физическое утомление, но и эмоционально «зарядиться». Известно, что только при эмоциональном подъеме улучшаются реакции организма: двигательная, зрительная, слуховая. При разработке и проведении динамических перемен необходим дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью. Игры должны развивать несколько двигательных качеств. Целесообразно организовывать одновременно несколько игр (вдвоем, втроем, малыми группами). Обязательным условием является окончание игр за 3-4 минуты до звонка на урок.

Для более рационального использования времени предварительно делается разметка игр на полу и стенах (круги, линии, «камешки») лучше это сделать масляными красками один раз в год, подправляя или меняя разметку в дальнейшем. Оптимально ежедневное применение подвижных перемен. Если динамические перемены не проводятся ежедневно, то их рекомендуется проводить в дни снижения умственной работоспособности учащихся (понедельник, четверг, пятница, суббота). Для начальной школы перемены рекомендуется проводить ежедневно, для среднего звена – 3-4 раза в неделю. При наличии в расписании урока физкультуры рекомендуется подвижную перемену проводить с играми умеренной интенсивности, при отсутствии урока физкультуры рекомендуются игры с интенсивной двигательной активностью. Принуждение при отказе детей от игры недопустимо, важны доброжелательность и двигательный и эмоциональный «комфорт», и желание детей.