Режим двигательной активности учащихся начальной школы

Одной из важнейших естественных потребностей организма человека является двигательная активность, или движение. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребенка. Однако, в последние годы, в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин, у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находятся 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. Особенно мала двигательная активность школьников зимой.

ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСТАТОЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

*Недостаточная двигательная активность, гиподинамия школьников особенно вредна для их растущего организм*а. Она приводит к так называемой гипотензии (ослабление или замедление движения), которая может вызвать ряд серьезных изменений в организме школьника, привести к снижению функциональной активности многих органов и систем:

Наблюдается *недостаточность сердечно - сосудистой системы: сила сердечной мышцы и ее размеры уменьшаются, ухудшается кровообращение, снижается артериальное давление, сердечная мышца и тонус сосудов ослабляются, происходит застаивание крови в сосудах, ухудшается снабжение тканей кислородом (гипоксия).*

Ухудшается *дыхание, уменьшается амплитуда дыхательных движений, уменьшается жизненная емкость легких, развивается одышка.*

Снижаются *мышечная сила, работоспособность, выносливость организма, появляются прослойки жировой ткани, нарушается осанка и координация движений, суставы перестают двигаться, все ткани опорно-двигательного аппарата начинают болеть: связки становятся жесткими, мышцы теряют способность сокращаться, гиалиновый хрящ суставов истончается и замещается костью, а кости теряют механическую прочность, - то есть опорно-двигательный аппарат быстро стареет.*

Наблюдается *ухудшение работы пищеварительной системы, происходит задержка пищи, что приводит к запорам.*

Нарушается *обмен веществ, снижается интенсивность и скорость обменных процессов, (нарушения в балансе белков, жиров, углеводов, воды и солей), повышается масса тела.*

Падает *умственная работоспособность, ухудшается внимание, память, мышление и другие психические процессы, нарушается сон, повышается эмоциональна возбудимость и склонность к стрессам.*

Снижается *репродуктивная способность, повышается вероятность появления застоев в органах малого таза, нарушение полового созревания, трудности при вынашивании плода у женщин.*

Ухудшается *состояние органов чувств, особенно зрительного анализатора и вестибулярного аппарата, снижается мышечная чувствительность, ухудшается координация движений.*

Снижается *контроль нервной системы за процессами обмена веществ клеток, что ведет к снижению иммунитета и устойчивости к различным заболеваниям.*

Повышается *утомляемость, вялость, плохое самочувствие, усталость в течение дня.*

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ШКОЛЬНИКА

Ни одно лекарственное средство не заменит двигательную активность человека, и медицина не защитит организм, который не будет достаточно двигаться.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные последствия, возникающие у школьников при продолжительном напряженном сидячем умственном труде, - это активный отдых от школы, организованная физическая деятельность, соблюдение двигательного режима в повседневной жизни.

Двигательный режим школьника складывается в основном из:

- утренней физической зарядки;
- подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры;
- занятий в кружках и спортивных секциях;
- прогулок перед сном;
- активного отдыха в выходные дни;
- занятий физической культурой и спортом.

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

– **Гимнастику до уроков**. 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).

– **Физкультурные минутки.** 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.

– **Оздоровительные паузы** (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж и самомассаж). Оздоровительная пауза может включать не только физические упражнения,

но и пальцевые упражнения, дыхательные упражнения, офтальмотренинг, психологические тренинги.

Динамическую перемену (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 (спортивный зал, коридор и т.п.).

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

Во внеурочное время ребёнок *должен чередовать интеллектуальную и физическую активность, копируя режим в школе: урок- пауза-урок-пауза. Двигательная минутка – 5-10 минут: приседания, отжимания, прыжки со скакалкой, махи руками, элементы гимнастики, йоги и т.п.*

БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ

Физические упражнения способствуют *хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной железы, половых желез, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.*

Под влиянием физических нагрузок *увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведёт к её функциональному совершенствованию.*

Физические упражнения повышают потребность организма в кислороде, *в результате чего увеличивается "жизненная ёмкость" лёгких, улучшается подвижность грудной клетки, что способствует профилактике заболеваний органов дыхания.*

Занятия физическими упражнениями *также вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение, поэтому человек, познавший "вкус" физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям.*

Соразмерное сочетание физических нагрузок на организм и «сидячей» школьной и иной деятельности, правильная организация режима дня школьника – способствуют не только хорошей работоспособности, успешному усвоению учебного материала, но и вырабатывают у молодых людей потребность в здоровом и активном образе жизни, что благоприятно сказывается на их дальнейшей успешной жизнедеятельности и продолжительной

Двигательный режим учащихся начальной школы

МОУ СШ № 2

Виды движений	Продолжительность (мин)	Ответственный за проведение
Утренняя гимнастика	10-15	Родители
Зарядка до уроков	5-7	Учитель, дежурный ученик
Физкультминутки на уроках	1-2	Учитель, дежурный ученик
Гимнастика для глаз	1-2	Учитель класса
Комплекс упражнений на мышечное расслабление	1-2	Учитель класса, учитель физкультуры
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2-3	Учитель класса, учитель физкультуры
Динамическая перемена	15-20	Учитель, дежурный старшеклассник
Урок физкультуры	35 - 45	Учитель физкультуры
Спортивные секции	2-3 раза в неделю	Учитель физкультуры, педагог дополнительного образования
Прогулка	40-50	Воспитатель второй половины дня