

## СПРАВКА

об организации двигательной активности на переменах, физкультурных минутках на уроках в ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани.

*Ребенок здоров настолько, насколько он хорошо развит.*

*И.М. Воронцов*

Здоровье ребенка –это итог его развития. А нормальное развитие ребенка невозможно без двигательной активности.

В современной российской школе учащиеся 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 ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани в 2011 году выявлено, что заболевания опорно-двигательного аппарата занимают ведущее место в перечне основных видов заболеваний. Известно, что нарушение осанки, искривление позвоночника, задержка возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости снижают силу 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, к снижению общей работоспособности организма.

Дифференцированный анализ состояния здоровья у учащихся школы выявил ряд проблем, существование которых обусловило необходимость 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;
- физкультурные минутки;
- оздоровительные паузы (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз);
- 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 проводят на открытом воздухе либо в рекреационных помещениях, которые предварительно хорошо проветриваются. Упражнения для гимнастики выбираются с участием мышц плечевого пояса (махи, вращения рук и головы), спины (наклоны в нескольких направлениях), ног (приседания, прыжки). Гимнастика до уроков обязательно проводится под руководством педагогов .



### **Физкультурные минутки**



Потребность в двигательной активности учащихся в ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани реализуется и посредством физкультурных минуток на уроке, при этом учитывается, что, согласно гигиеническим нормам, их общая продолжительность на уроке в 1– 8 классах должна составлять не менее 5 минут.

Физкультурные минутки способствуют 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 вовлекают 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 состоят 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, используются физкультминутки 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 проводятся 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 проводятся дважды за урок: на 10-15-й и на 25-30-минутах. Во время проведения физкультминуток осуществляется дополнительное проветривание класса. Продолжительность физкультминуток составляет 1-1,5 мин. Выполняются физические упражнения сидя на стуле или стоя у стола, в медленном или среднем темпе. Амплитуда движений небольшая, 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 меняет один раз в 2 недели, т.к. повторение одних и тех же упражнений утомляет.

На последних уроках, т.к. существует возможность отвлечения от темпа урока и переключение внимания, физкультминутки сопровождаются музыкой. На последних уроках утомление выражено значительно и поэтому учителя ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани проводят более продолжительные физкультминутки с элементами релаксации.

## **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. В ходе посещения уроков было выявлено, что педагоги школы проводят на уроках оздоровительные паузы, которые включают не только физические упражнения, но и пальцевые упражнения, дыхательные упражнения .



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, 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 в ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани педагоги более рационально используют 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 в школе существуют 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 проводится дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью. Организуются одновременно несколько игр (вдвоем, втроем, малыми группами). Обязательным условием является окончание игр за 3-4 минуты до звонка на урок. Для начальной школы переменны в ГБОУ СОШ № 10 г.Сызрани проводятся ежедневно, для среднего звена – 3 раза в неделю. При наличии в расписании урока физкультуры подвижную переменну педагоги проводят с играми умеренной интенсивности. При проведении динамической перемены наблюдается как со стороны педагогов, так и со стороны учащихся доброжелательность и двигательный и эмоциональный “комфорт”, и желание детей.

Заместитель директора по УВР

Л.Е.Гордеева