



## ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ

**Татьяна Соломонова**, директор средней общеобразовательной школы № 1 п. Суходол муниципального района Сергиевский Самарской области

**Елена Наумова**, заместитель директора по воспитательной работе

*Простые практические рекомендации поспособствуют любой школе в профилактике и улучшения здоровья школьников.*

**Движение — важнейшее свойство живых организмов.**  
(Всемирная организация здравоохранения)

Здоровье человека определяется уровнем его функциональных возможностей. Специальное международное исследование под эгидой Всемирной организации здравоохранения доказало, что физическая активность — неотъемлемый вид деятельности человека, совершенно необходимый для сохранения и укрепления здоровья. Характерная особенность современного образа жизни — сокращение двигательной активности человека (гипокинезия) и мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с нервно-психическими перегрузками.

Образ жизни современных людей, в том числе и школьников, очень близок к «постельному режиму», ведущему к острой гипокинезии. Сидение за партой, письменным столом, компьютером, перед телевизором — в сумме даёт такую величину статической нагрузки, которую просто невозможно компенсировать подвижными, динамическими упражнениями, тренирующими сердце, сосуды, лёгкие и другие органы. Единственная профилактика последствий гипокинезии — организация рационального двигательного режима, включающая различные по характеру и интенсивности физические нагрузки, приводящие к активному перемещению тела в пространстве.



Организованная двигательная активность может проводиться в самых разных формах. В нашей школе это организуется так:

**Физкультминутки или минутки здоровья.** Форма кратковременного активного отдыха. Движения по характеру должны быть противоположными положению туловища, ног, головы, движению рук детей во время урока. Подбираем такие упражнения, при выполнении которых двигательная активность возрастает в три раза.

С позиции здоровьесбережения польза от простого выполнения нескольких физических упражнений минимальна, если не учитываются условия выполнения.

Учителю, проводящему физкультминутки, необходимо выработать для каждого класса 2–3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

**Подвижные игры на переменах или динамические паузы.** 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.

Игры — один из компонентов двигательного режима детей в течение дня. Учителю нужно помнить о том, что содержание, характер, величина и направленность физических нагрузок в играх должны, с одной стороны, соответствовать общим целям и задачам оздоровительно-коррекционной работы, а с другой стороны, быть посильными для актуального состояния организма ребёнка.

**Уроки здоровья или так называемый третий час физкультуры.** В начальной школе с 1 по 4 класс эти уроки проводятся инструктором ЛФК, который прошёл обучение в ОКБ имени Калинина в рамках реализации программы развития школы. Цель проведения таких занятий — укрепление различных групп мышц, профилактика сколиоза, плоскостопия, простудных заболеваний. В основной школе с 5 по 9 классы каждый ребёнок в течение учебного года занимается в четырёх группах (по системе «Спортивный выбор»). Каждая группа — это определённый вид спорта. Четыре учебные четверти — четыре вида спорта: волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика и ОФП (общая физическая подготовка). Нагрузка в таких группах возрастает сообразно возрастным особенностям.

Увлечённость, радость, доставляемые процессом труда, учения и их результатом, придают новые силы, сообщают деятельности высокую энергию. Занятия проходят один раз в неделю по учебно-тематическому плану. Во вводной и заключительной части урока обязательно проводится дыхательная гимнастика. Правильное дыхание нормализует все ритмы, улучшает работу органов дыхания, создаёт душевное



равновесие и психическую гармонию. Все упражнения имеют ярко выраженный эмоциональный эффект.

**Спортивный час в группе продлённого дня (спортивные игры) на свежем воздухе.** В функции педагога обязательно входит наблюдение за тем, чтобы во время любой из игр дети получили адекватную (без признаков утомления) двигательную нагрузку, иначе она не будет оказывать тренирующего воздействия на организм. Игры, в основе которых лежит активный двигательный компонент, очень эмоциональны и особенно привлекательны для детей. Нужно учитывать, что увлечённые двигательной деятельностью, дети в этом возрасте плохо контролируют силы и возможности, а поэтому могут играть и бегать до полного изнеможения. При признаках средней степени утомления у отдельных детей нагрузку следует ограничивать.

**Занятия физкультурой детей, имеющих специальную медицинскую группу здоровья.** Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной группе:

- \* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- \* повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- \* повышение физической работоспособности;
- \* освоение основных двигательных умений и навыков;
- \* воспитание морально-волевых качеств.

Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми, так как здесь собраны ребята, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой. В зависимости от тяжести и характера заболевания учащиеся разделены на группы, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима. Урок в специальной медицинской группе проходит во второй половине дня по графику и строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части). Однако в отличие от обычных уроков имеет свои принципиальные особенности. Уроки проводятся инструктором ЛФК.

В подготовительной части урока выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно. В основной части урока учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают максимальную для них физическую нагрузку, выполняют специальные упражнения для профилактики и коррекции разных болезней. В заключительной части урока используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки, выполняются упражнения на дыхание, упражнения на расслабление мышц. И обязательно отдых сидя. Такими занятиями охвачены учащиеся 5–11 классов на 100%.

**Кружки, секции.** Огромный потенциал для повышения двигательной активности школьников имеют спортивные кружки и секции, которые работают в нашей школе. На протяжении уже двух лет работает секция «Велоспорт». Традиционные секции для любой школы «Баскетбол» и «Волейбол», руководят которыми учителя физкультуры школы. Начал работать тренажёрный зал, работает секция «Фитнес», открыли секцию «Настольный теннис». В зимнее время работает секция лыжной подготовки. В течение года — кружок хореографии, который также способствует повышению двигательной активности учащихся младших и средних классов.

Кроме того, учащиеся школы активно занимаются в спортивных секциях МУ «Олимп», п/к «Родник», МЦДО «Поиск»: БК «Ринг», АБИ «Бусидо».

**Внеклассные, спортивные занятия и соревнования.** Спортивно-массовые мероприятия служат хорошим помощником для развития интереса к занятиям физической культурой, закрепления учебного материала, развития ловкости, координации движений, скоростных качеств, воспитания морально-волевых качеств, коллективизма и стремления к достижению поставленной цели. Подготовка к спортивным мероприятиям (выбор участников команды, приветствия и названия команды) способствует сплочению коллектива в классе, привлечению родителей к школьной жизни детей. Позволяет родителям увидеть ребёнка в коллективе сверстников, его физическую и психическую подготовку. Хорошо организованное мероприятие с привлечением показательных выступлений спортсменов более высокого уровня позволяет выявлять интересы и способности детей к различным видам спорта. И, конечно, спортивно-массовые мероприятия дают мощную эмоциональную разрядку для детей. Для зрителей обязательно проводятся игры, для того чтобы они ощущали себя участниками праздника, умели поддерживать товарищей, соперничать.

Здоровье, сила и красота определяют хорошее настроение ребёнка и его успешность.