

ОҚУШЫНЫҢ КҮН ТӘРТІБІНДЕ САУЫҚТЫРУ ІС – ШАРАЛАРЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

ГРЯЗЕВА Л.В.

- Государственное учреждение
- «Средняя общеобразовательная школа №21»
- город Павлодар»

Предмет: Физическая культура



«Применение на практике различных технологических форм соответствующих возрастным особенностям , способствующим развитию физических качеств и потребности в мотивированной двигательной активности учащихся., что приводит к улучшению учебно-воспитательного процесса»



Актуальность: Эффективность учебно-воспитательного процесса в школе во многом зависит от правильной организации физкультурно-оздоровительной работы. Особенно важно рационально чередовать учебную деятельность школьников с активным двигательным отдыхом, что содействует повышению двигательной активности учащихся, воспитанию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Цель: Повышение двигательной активности, профилактическая направленность. Решаются следующие **специфические задачи:**

- * организует и дисциплинирует учеников перед учебными занятиями в школе,
- * способствует повышению обмена веществ в организме,
- * улучшает учебную работоспособность,
- * закаливает организм,
- * предупреждает искривление осанки,
- * регулирует внимание и эмоциональное состояние,
- * улучшает самочувствие и настроение.





Примерный комплекс гимнастики до учебных занятий.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (30 сек.)

Упр. 2. И.п.- стойка ноги врозь, кисти в "замок" перед грудью. На 8 счетов круговые вращения кистями в одну и другую стороны.

Упр. 3. И.п. – то же. 1- руки вперед ладонями наружу (вдох), 2 - и.п., 3 – руки вверх ладонями наружу, встать на носки, потянуться (выдох), 4 – и.п. (4-6 раз).

Упр. 4. И.п. – стойка ноги врозь, правая к плечу, левая в сторону ладонь вверх (кисть "натянута"). 1 - с поворотом головы вправо сменить положение рук; 2- тоже в другую сторону; (4-6 повторений).

Упр. 5. Дыхательное упражнение : И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1- короткий, шумный вдох носом одновременно со сведением локтей вперед; 2 – и.п. одновременно с коротким, активным выдохом через рот. (6 повтор.)

Упр. 6. И.п.- стойка ноги врозь, правая на затылок, левая на пояс. 1 – с поворотом вправо поменять положение рук; 2 – то же в другую сторону (8 повторений).

Упр. 7. И.п. – о. с.; 1 – правая назад на носок, руки вверх ладони вперед, прогнуться, посмотреть вверх, 2 – и.п.; 3 – то же другой ногой; 4 – и.п. (4 повтор.)

Упр. 8. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной в "замок"; 1-2 – пружинистые наклоны вправо; 3-4 – то же в другую сторону. Поменять положение рук (8 повтор.)

Упр. 9. И.п. – основная стойка. 1-2-3 - пружинистые полуприседы, руки вперед; 4 – и.п.(4-6 повторений).

Упр. 10. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2-3-4 - перекаты с пятки на носок. (4-6 повторений).



Подвижный, быстрый человек
гордится
стройным станом.



Сидящий сиднем
целый век
подвержен всем изъяснам.



Структура организации и мониторинг проведения гимнастики до занятий





*С гимнастикой дружи,
всегда веселым будь,
и проживешь сто лет,
а может быть, и боле.*

*Микстуры, порошки —
к здоровью ложный
путь.
Природою лечись —
в саду и в чистом поле.*





План проведения утренней гимнастики до урока

№ п.п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Классы	Место проведения	Ответственные
1.	Гимнастика до занятий	Ежедневно с 8-00 до 8-15	1-4 5-7 8-11	Кабинеты по расписанию	Учителя предметники, физорги



- **Результат:** Системная работа позволила достичь хорошего результата. Учащиеся стали серьёзно относиться к выполнению гимнастики до занятий, самостоятельно выполняют комплексы, ответственные добросовестно обрабатывают информацию по классам и выдают результат. Учителя, проводящие первые уроки, отмечают улучшение в организации учащихся и включении в работу на начало урока.

- **Выводы:** От правильной организации оздоровительных мероприятий в начале учебного дня, во многом зависят здоровье и работоспособность учащихся. Рациональная организация двигательного режима отвечает требованиям общеобразовательной школы, обеспечивает учащихся ежедневными занятиями физическими упражнениями. Рациональный двигательный режим должен включать все виды физкультурно-оздоровительной работы. Чередование их с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности, в известной степени снижает утомление учащихся и повышает эффективность учебной работы.