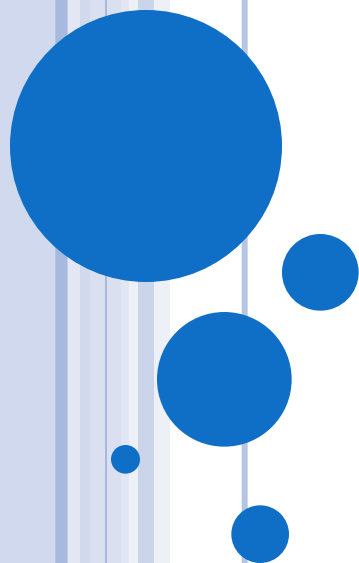


***ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТЬ МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ  
ИГРУ***

*Надо непременно встряхивать себя  
физически, чтобы быть здоровым  
нравственно.*

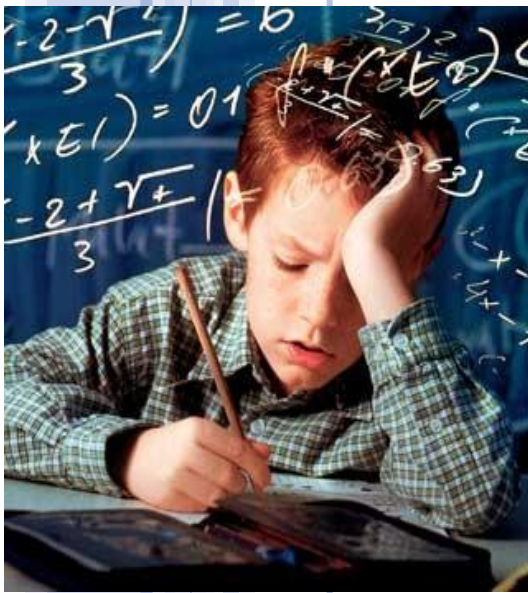
*Л.Н. Толстой*

***Цель: Укрепление здоровья детей,  
полноценное физическое развитие,  
формирование разносторонних движений  
полезных для здоровья***



## Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей (по А.Г. Сухареву) [16, с.64].

| Возрастные группы | Тыс. шагов | Величина энергозатрат ккал/сут. | Продолжительность двигательной активности, час |
|-------------------|------------|---------------------------------|--|
| Младшая           | 15-20      | 2500-3000                       | 3,0-3,6  |
| Средняя           | 20-25      | 3000-4000                       | 3,6-4,8  |
| Старшая:          | 25-30      | 3500-4300                       | 4,8-5,8  |
| Юноши             | 25-30      | 3000-4000                       | 3,6-4,8  |
| девушки           |            |                                 |  |



Как отмечают многие учёные, в настоящее время в Российской Федерации число практически здоровых детей составляет 10-15%. Катастрофическое ухудшение физического, нервно-психического, духовного здоровья подрастающего поколения не может не тревожить общество.

Двигательная активность является одним из показателей, обуславливающих здоровье и физическое развитие каждого человека, особенно ребёнка.

Как показывают многочисленные исследования, двигательная активность современных школьников существенно отстаёт от должных норм, и в динамике продолжает снижаться.

Социальная обстановка в обществе такова, что родители стремятся развивать своего ребёнка, однако, в большей мере интеллектуально, поскольку именно большой запас знаний, по мнению многих родителей, обуславливает гарантированно достойное существование ребёнка. Всё это ведёт к существенному сокращению двигательной активности в режиме дня ребёнка.



**\* Двигательная активность - это сумма движений, выполняемых в процессе жизни.**

**\* Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным.**

**\* Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль**

# ПРИВЫЧНАЯ И СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

1. К привычной двигательной активности, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, относят виды движений, направленные на удовлетворение естественных потребностей человека. Сюда относят усилия, направленные на личную гигиену, приготовление пищи, действия в процессе производственной или учебной деятельности.
2. Специально организованная двигательная активность включает различные формы занятий физическими упражнениями, активные передвижения на работу или учёбу, игры, прогулки.

*В школьном возрасте специально организованная двигательная активность присутствует как в обязательном порядке в виде уроков физической культуры и других форм физического воспитания, реализуемых в школах (физкультминутки и физкультпаузы, подвижные перемены, часы здоровья, спортивно-массовые мероприятия и т.д.), так и в порядке добровольных занятий физическими упражнениями: организованно, в секциях, абонементных группах, и самостоятельно. Все перечисленные компоненты в совокупности формируют специально организованную двигательную активность школьников.*

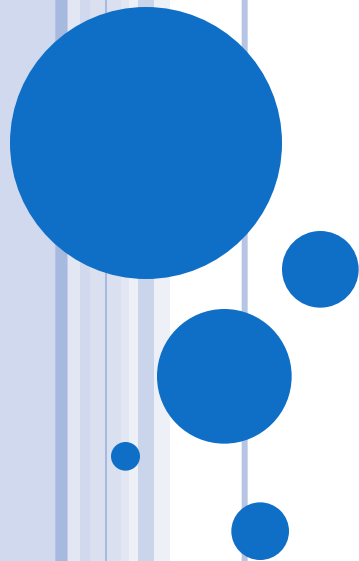


**При низкой двигательной активности уменьшаются гормональные резервы, что снижает общую адаптационную способность организма. Происходит преждевременное формирование старческого механизма регуляции жизнедеятельности органов и тканей. У людей, ведущих малоподвижной образ жизни, наблюдается прерывистое дыхание, отдышка, снижение работоспособности, боли в области сердца, головокружение, боли в спине, раздражительность и т.д.**





**Однако чрезмерная двигательная активность столь же вредна, как и гиподинамия, ибо в этом случае функции организма не обеспечиваются восстановительными процессами в полной мере, что, в свою очередь, истощает иммунно-биологическую систему организма и увеличивает риск заболеваемости. В какой-то степени этим объясняется тот факт, что у 7 - 9% юных спортсменов выявляются нарушения жизнедеятельности организма, обусловленные перенапряжением и нерациональной методикой тренировки**







Подвижные игры являются наиболее эффективным и естественным видом физической активности младшего школьника, благоприятно и всесторонне влияют на его организм, позволяя решать задачи физического воспитания, оптимизации двигательного режима.

2. Подвижные игры являются средством активного отдыха после длительной умственной деятельности. С этой целью их применяют на переменах в школе, после окончания уроков на площадке во время спортивного часа, в группе продлённого дня, во время уроков (физкультминутки).



Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. Игры оказывают благоприятное влияние на сердечнососудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах, содействуют развитию и совершенствованию различных анализаторов.

Подвижные игры всегда эмоциональны. Эмоциональное состояние характеризуется усиленным выделением гормона адреналина, повышают мышечную деятельность, активизируют деятельность центральной нервной системы

*Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, благодаря чему усиливается обмен веществ, увеличивается приток кислорода, что благотворно отражается на всем организме. К тому же, игры на открытом воздухе содействуют закаливанию детей.*

**Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а также такой организацией игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции. Плохая организация игры содействует развитию отрицательных эмоций, нарушает нормальный ход нервных процессов, что нередко является причиной стрессов, приносит вред здоровью**





**При проведении занятий на основе подвижных игр хорошо включать в них национальные игры и игры, пройденные учащимися на уроках физкультуры. Включение национальных игр способствует изучению особенностей культуры национальностей, населяющих нашу страну. В занятия мы включали такие игры:**

**Русские народные игры: «Горелки», «Малечина-калечина», «Заря», «Ляпка», «Почта»;**

**Украинские народные игры: «Колдун», «Хлибчик», «Перепёлочка», «Мак»;**

**Молдавские народные игры: «Сбей кушму», «Барашек», «Яблоко»;**

**Дагестанские народные игры: «Слепой медведь», «Цику-ция», «Пдними платок».**



# ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

- Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Такие игры направлены на совершенствование и закрепление предварительно разученных технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта.
- Воспитательное значение в коллективной игре, где ребенок должен жертвовать своими интересами ради интереса товарищей, интереса команды: уступить место товарищу, находившемуся в лучшем положении, чтобы добиться результата, стараться выручить попавшего в «плен», стремиться выполнить движение побыстрее, что бы улучшить положение своей команды и т.п. Чувство солидарности и товарищества воспитывается в играх постепенно. От детей дошкольного и младшего школьного возраста требуется только согласование своих действий в играх с товарищами



## Подвижные игры



В игре ребенок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие его в нужном направлении. Не одна деятельность так ярко и всесторонне не раскрывает характерные черты личности школьника, как игра. Увлеченный игрой ребенок обнаруживает все стороны своего характера, часто замкнутый в классе он совершенно по иному проявляет себя в игре. Все это крайне важно для правильного индивидуального подхода к детям.





## Вывод:



- Таким образом, в данном разделе мы представили характеристику влияния подвижных игр на младшего школьника, которая позволяет установить, что подвижные игры являются универсальным средством повышения уровня двигательной активности, поскольку многосторонне и гармонично, одновременно с увеличением двигательной активности, развивают ребёнка, доставляют им эмоциональную радость, закрепляют свойства, качества, умения, способности необходимые личности для выполнения социальных, профессиональных, творческих функций, физически развивают и закаляют детский организм, совершенствуют те качества и навыки, которые необходимы детям в дальнейшей жизни.

