

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в школе



Значение

- **Важная роль в приобщении школьников к ежедневным занятиям физическими упражнениями принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме учебного дня.**
- **Развитие этих форм физического воспитания поможет решению задач внедрения физической культуры в повседневную жизнь и быт учащихся.**
- **Ученики должны знать, что в школе, кроме уроков физической культуры, есть много других форм занятий физическими упражнениями.**

В процессе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня решаются следующие задачи:

- активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников;**
- поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности;**
- укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;**
- содействие улучшению физического развития и двигательной подготовленности учащихся;**
- овладение навыками самостоятельных**

Гимнастика до занятий и ее характеристика

- Один из обязательных элементов физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников.
- Ее цель – способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся на первых уроках.
- Основа гимнастики до занятий – это комплексы из 7-9 физических упражнений динамического характера, воздействующих на различные мышечные группы, выполняемые в течение 8-10 минут до начала первого урока.
- Комплексы упражнений обновляются через

ГИМНАСТИКА ДО УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ



- **Разучиваются комплексы гимнастики до занятий на уроках физкультуры, проводятся отдельно в каждом классе или параллели классов.**
- **Проводить гимнастику до занятий рекомендуется на свежем воздухе, если позволяет погодные условия, или в закрытом помещении, если погода не позволяет.**
- **Проводят гимнастику до занятий помощники учителя физкультуры или учителя ведущие урок, если они прошли подготовку.**

- **Комплекс упражнений гимнастики до занятий начинается с сохранения правильной осанки в течение 4 секунд.**
- **Затем выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, после чего упражнения для мышц туловища и шеи, ног и таза.**
- **Последними необходимо выполнять упражнения на координацию движений или внимание, обязательными должны стать упражнения на восстановление дыхания в конце комплекса гимнастики до занятий.**

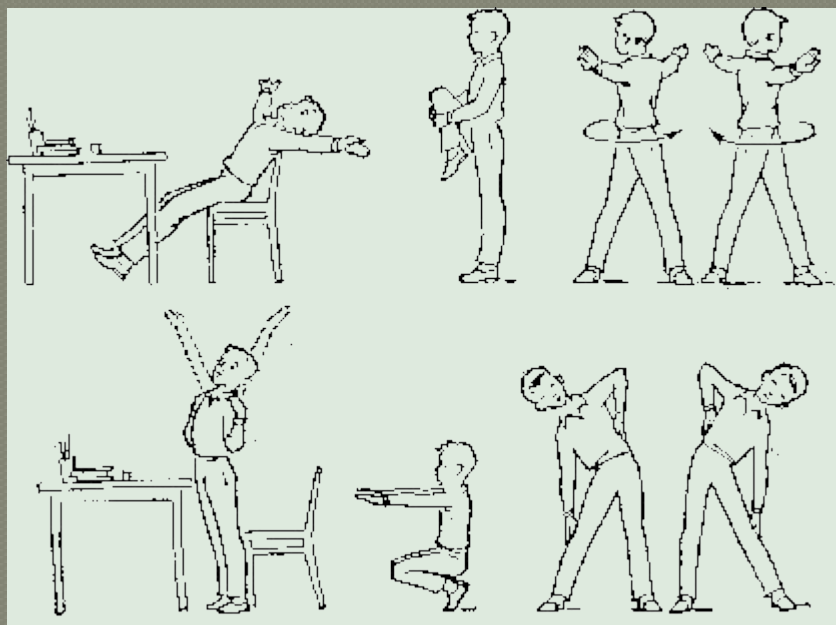
Физкультминутка и ее характеристика

- Эти мероприятия полезны потому, что дают перерыв в работе, улучшают самочувствие, позволяют отдохнуть глазам, рукам, спине.
- Проводятся во время теоретического урока по предметам или на уроке труда, рисования через 20-25 минут от начала урока.
- Время проведения 1,5-2 минуты, количество упражнений 3 – 5.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ



- **Физкультминутки начинают при первых признаках нарушения внимания у учащихся, когда дети становятся беспокойными.**
- **До начала проведения физкультминутки следует открыть форточку или окна.**
- **В комплекс включают 3-5 упражнений для различных групп мышц.**
- **Выполняются они в проходах между партами или сидя за партами.**
- **Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы при выполнении упражнений ученики не мешали друг другу.**



Рекомендуется использовать при выполнении комплекса упражнений физкультминутки речитативы или музыкальные моменты для изменения эмоционального состояния детей. Проводят физкультминутки учителя проводящие урок или подготовленные учащиеся, из числа помощников учителя физической культуры.

Подвижные переменные

- **Организация двигательной деятельности учащихся на переменных является хорошим средством активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления работоспособности.**
- **Переключение с одного вида деятельности (учебные занятия) на другой (игры) во время подвижной перемены способствует повышению продуктивности последующей учебной работы.**

- **Подвижная перемена проводится на заранее подготовленных местах, но без принуждения учащихся к обязательному выполнению намеченных упражнений и игр.**
- **Не следует начинать перемену с построения учащихся. Выйдя на площадку, они сами должны выбрать упражнения или игры.**
- **Руководит проведением подвижной перемены у младших школьников учитель при активной помощи старшеклассников.**

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа

| № | Вид работы | Время | Ответственный |
|---|---|---------------|--|
| 1 | Проведение утренней гимнастики | Ежедневно | Учитель по физическому воспитанию |
| 2 | Проведение оздоровительных мероприятий (купание, закаливающие процедуры и т.д.) | По плану | Учитель по физическому воспитанию, воспитатели |
| 3 | Проведение занятий, тренировок по видам спорта | По расписанию | Учитель по физическому воспитанию, педагоги |
| 4 | Организация конкурсов, соревнований по различным видам спорта | По плану | Учитель по физическому воспитанию, педагоги |
| 5 | Прогулки, экскурсии, туристские походы | По плану | Учитель по физическому воспитанию, педагоги |

Заключение

- **Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня призваны решать поставленные перед ними задачи и обеспечивать снятие утомления, повышения работоспособности, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.**
- **Одновременно с решением этих задач, физкультурно- оздоровительные мероприятия должны стать неотъемлемой частью режима учебного дня школьников и способствовать воспитанию потребности в занятиях физическими упражнениями.**

Спасибо за внимание!