Двигательная активность школьников

Исполнитель:
Студент заочного отделения 7-34 группа
Хребтов Антон
Андреевич

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность.

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Гипокинезия— состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя).

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулось.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это ативный отдых от школы и организованая физическая деятельность.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдых в выходные дни.

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ НИЗКОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Ежедневная утренняя зарядка

Увеличение числа спортивных мероприятий на школьном уровне

Посещение разнообразных спортивных секций

Проведение классных часов, пропагандирующих здоровый образ жизни

Соблюдение режима дня, здоровый сон

Борьба с вредными привычками

Утренняя зарядка

Зарядка всем полезна,
Зарядка всем нужна.
От лени и болезни
Спасает нас она

Спортивные секции

Любим мы играть в футбол,
Забивать в ворота гол,
Любим прыгать высоко,
Плавать быстро и легко
Спорт, ребята, очень нужен.
Мы со спортом крепко дружим

Физкультурные минутки

Много разных есть заданий
На уроках каждый день
Больше было б физминуток
Это делать нам не лень.

Урок физической культуры

Чтобы жизни удивляться
Чтобы духом не стареть.
Надо спортом заниматься.
Надо лень преодолеть

Вывод: Таким образом занятие физическими упражнениями, утренняя гимнастика физминутки, занятия в секциях вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший “вкус” физических упражнений и спорта , стремится к регулярным занятием ими.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аветисян Л.Р., Кочарова С.Г. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся // Гигиена и санитария. 2001-№6-с.48-52.
2.Алифанова Л.А. Влияние двигательной активности в процессе академического урока на здоровье и развитие щкольников // Педиатрия. 2002.-№6-с.37-41.
3. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А.// Школа здоровья.-М. 1994 г. № 1 с. 17.
4. Антропова М. В., Манке Г.Г.,Бородкина Г.В. И др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здравоохранение Российской Федерации.-1997. №3
5.Баранов А. А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях.