

Влияние динамических пауз на здоровье учащихся



Выполнила Мороз И., учащаяся 8 «Б» класса
Научный руководитель Гайдай А.П., учитель
физической культуры Жосалинской СШ-д/с

Наша школа участвует в эксперименте «Профессиональное самоопределение учащихся в учебно-воспитательном процессе». Я выбрала профессию тренера. Мой учитель и наставник Гайдай А.П. с 1 класса привил мне любовь к спорту. Вот уже 6 лет я участвую в различных спортивных соревнованиях как районных, так и областных, занимая призовые места. Мои родители поддерживают мой выбор.



Мне захотелось узнать

Активизируют ли динамические паузы учащихся

Получают ли заряд бодрости для последующих уроков

Какие функции выполняют динамические паузы

Как можно улучшить проведение данных перемен

Цель работы:

- Изучить влияние динамических пауз на здоровье человека;
- Сравнить воздействие дополнительного времени для занятий физическими упражнениями на организм учащихся между уроками;
- Способствовать активизации к ведению здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:



Рассмотреть динамические паузы как систему физических упражнений для укрепления здоровья

Узнать, что знает учащиеся о динамических паузах

Помочь в организации проведения динамических пауз

Воспитывать интерес к занятиям спорта

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ



метод практического эксперимента;

исследовательский метод путём анкетирования учащихся; аналитический метод;

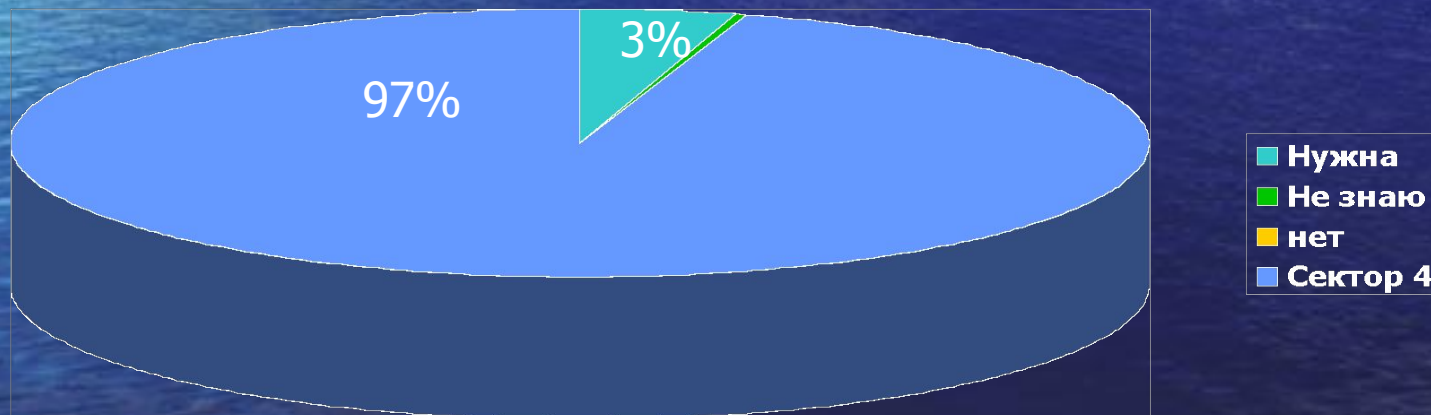
метод статистического опроса учащихся и учителей

Рабочая гипотеза

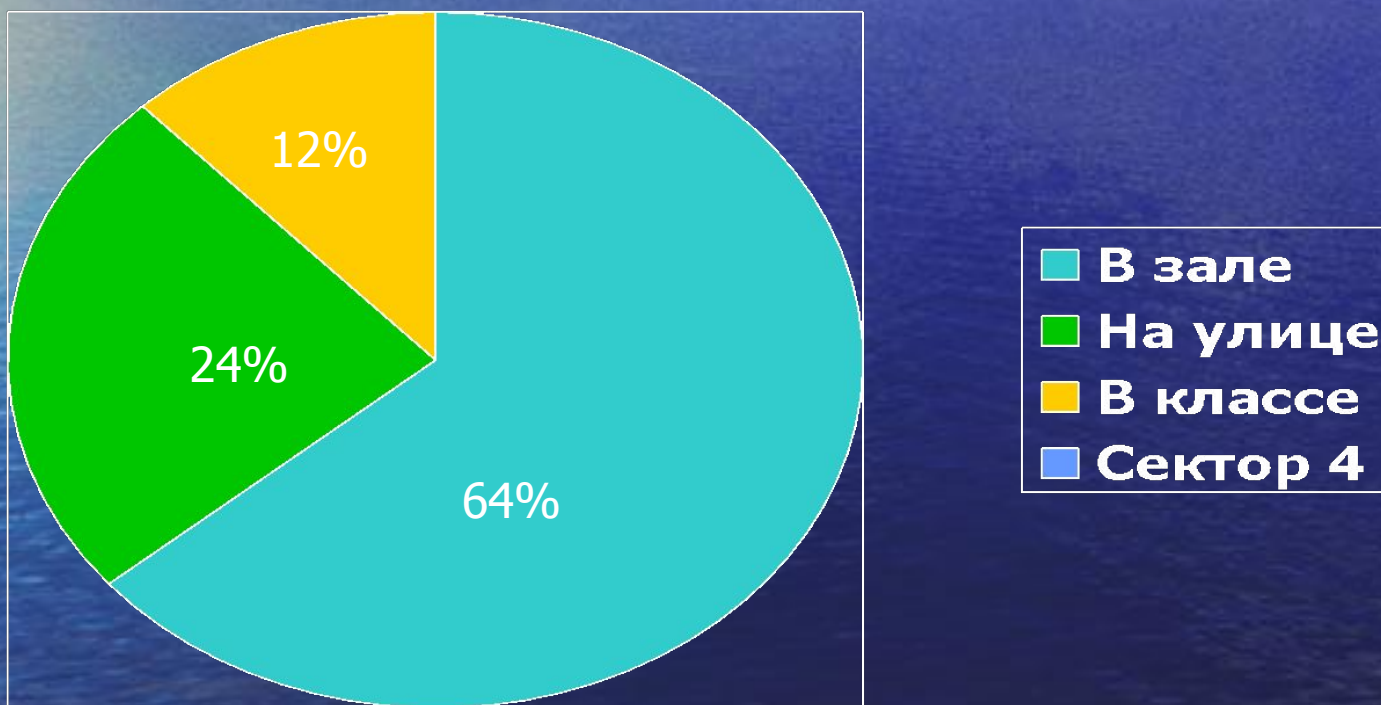
- Место спортивного часа в режиме дня школы, так же как и других видов физкультурно-оздоровительной работы, определяется закономерностями работоспособности школьников в течение учебного дня. Известно, что после подъема работоспособности учащихся с 8 до 11 ч дальше происходит ее снижение, а к 14 ч — особенно интенсивно. Одновременно фиксируется и интенсивное снижение подвижности нервных процессов. Это характерно для всех школьников.
- Поэтому в школе оптимальным временем для проведения динамической паузы является время начала снижения работоспособности, т. е. после 3 – го урока. Это время может быть очень разнообразным, но обязательно доступным возрастным особенностям и возможностям всех школьников.
- К доступным можно отнести следующие виды движений: ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и пятках; бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий, и, конечно, если позволяет погода, на свежем воздухе.
- В каждом ребёнке таится заложенная природой неуёмная потребность движения. Для ребёнка бегать наперегонки, скакать на одной ноге, подражать движениям окружающих его людей, зверей и птиц — естественно и необходимо. Потребность детей в движении в нашей школе удовлетворяется на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, прогулке, спортивных секциях и динамических паузах. Динамические паузы в нашей школе проходят в форме подвижных и развлекательных занятий в спортивном зале, спортплощадке или фойе коридора. Каждое направление занятий в динамических паузах имеет свои функции и своё название: «Игротека», «Подвижные ритмы», «Релакс», «Подвижные игры». Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности школьников. Физиологическая сущность динамической паузы — переключение на новый вид деятельности, активный отдых.
- Остановлюсь на **динамических паузах, которые** проводятся в две смены и **выполняют следующие функции:**
- Развлекательная – создает благоприятную атмосферу;
- Релаксационная – снимает напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, мозга;
- Коммуникативная – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
- Воспитательная – формирует моральные и нравственные качества;
- Обучающая – дает новые знания, умения, навыки и закрепляет их;
- Развивающая – развивает речь, внимание, память, мышление – возникшие психологические процессы;
- Коррекционная – «исправляет» эмоциональные, поведенческие и другие проблемы ребенка;
- Профилактическая – предупреждает появления психологических заболеваний;
- Лечебную – способствует выздоровлению.
- **Динамические паузы** - это подвижные, хороводные игры, проверка осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки. Массаж лица, кистей рук (пшеном, рисом), пальцев.

Результаты статистического опроса

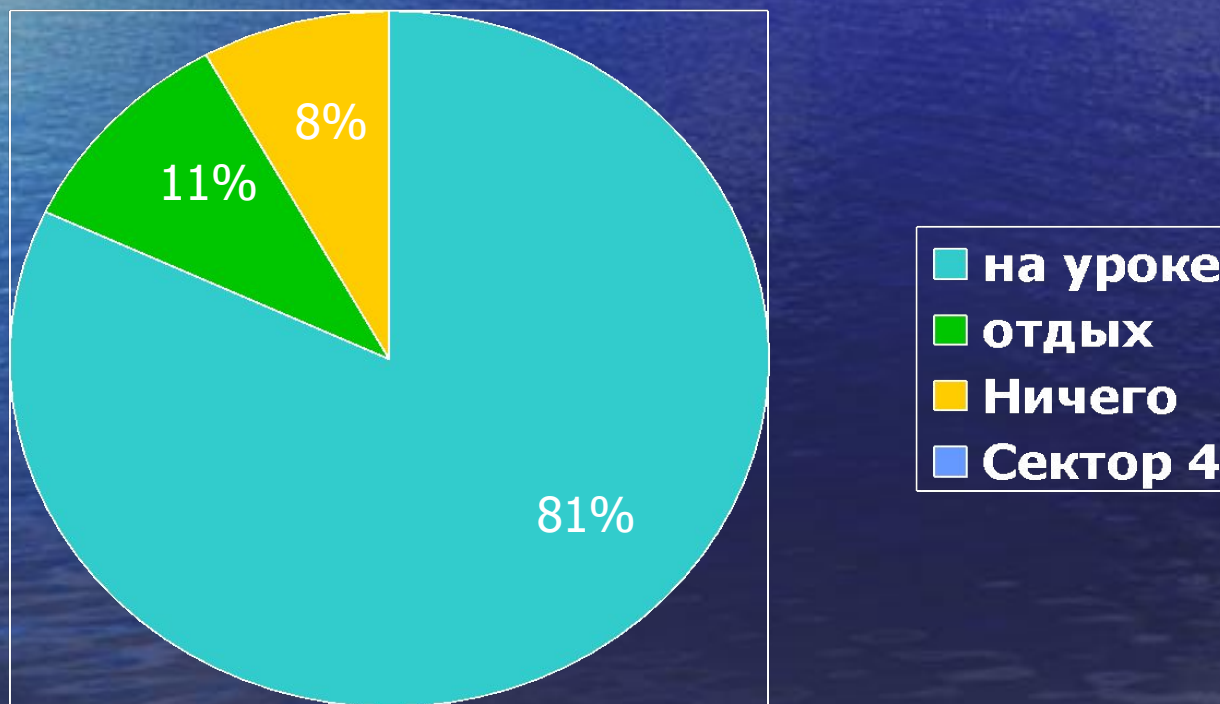
- Необходимость динамических пауз



Заняття на перемене



Влияние динамической паузы



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



ШЕЙПИНГ



ВОЛЕЙБОЛ



Футбол



шашки



Сила и ловкость



Кто быстрее



Итог работы

- В последнем вопросе анкеты

Что хотел бы ты изменить в проведении динамических пауз?

Многие ответили так:

- Разделить большую переменную (30 мин.) на 2 по 15 мин;

-ничего не менять.

Но никто не сказал, чтобы динамическую паузу убрать из расписания.

-Значит, вывод однозначен:

Вывод:

- Динамические паузы – необходимость нашего времени и одно из условий успешного развития здорового подрастающего поколения нашей страны.
- Так отметил в своём Послании президент РК Н.А.Назарбаев: «Здоровье народа – это неотъемлемая составляющая успеха Казахстана в достижении своих стратегических целей».