

# 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

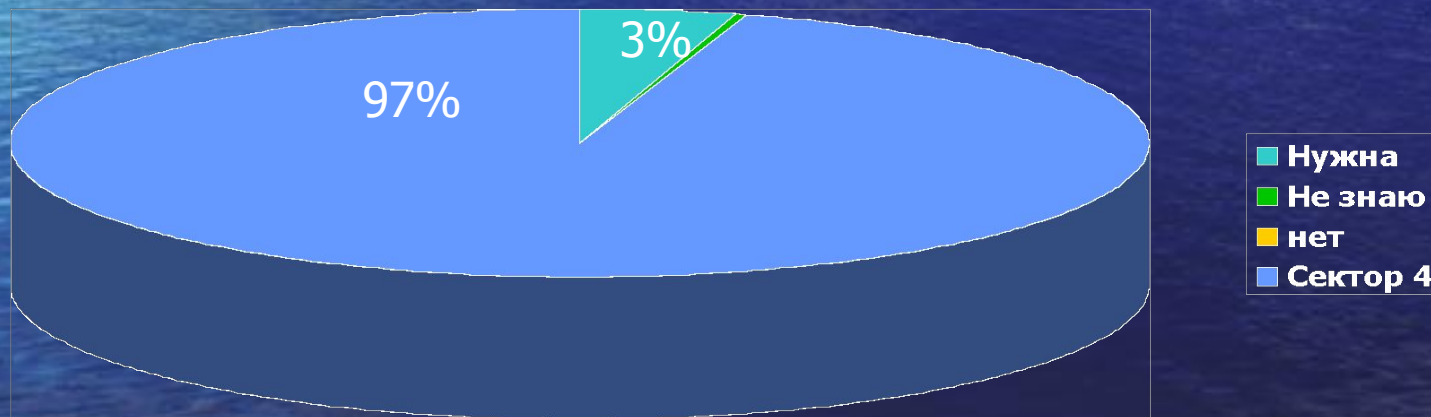


# Рабочая гипотеза

- 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.

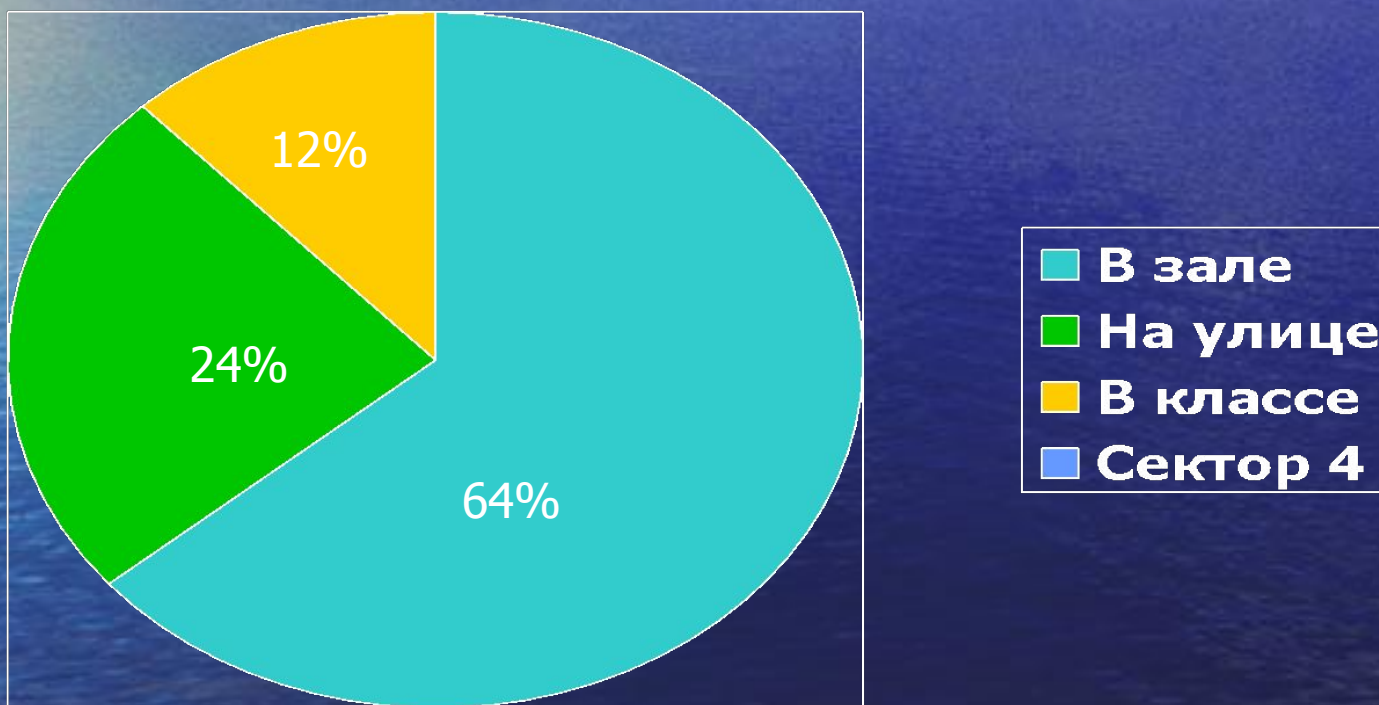
# Результаты статистического опроса

- Необходимость динамических пауз

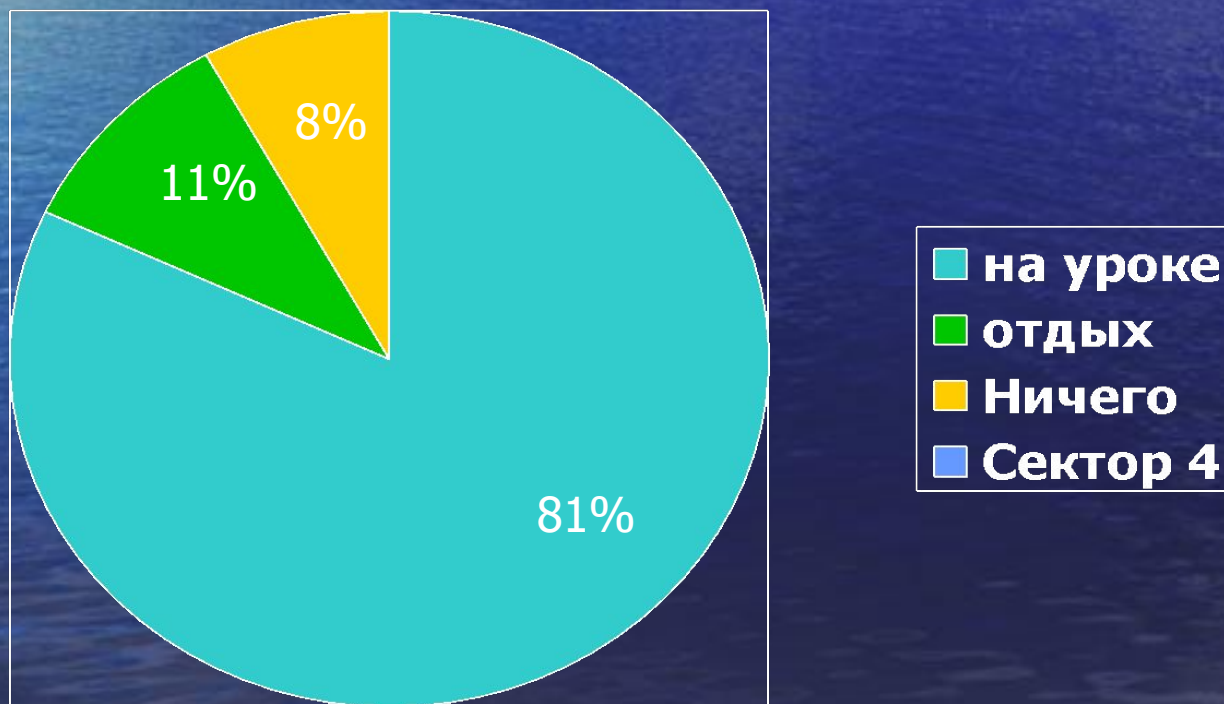




# Заняття на перемене



# 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».