



# *Педагогическое обоснование двигательного режима в школе*



★ Двигательная недостаточность, как правило, приходит незамеченной, более того, нередко сопровождается некоторым приятным чувством комфорта. Это опасно, так как у детей, страдающих гиподинамией, организм плохо снабжается кислородом и как правило, они ленивы, капризны, не уверены в своих силах и хуже учатся.



★ В процессе учебных занятий под влиянием утомления работоспособность учащихся заметно ухудшается. В результате утомления нарушается равновесие между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга (ослабевают тормозные процессы), увеличивается возбудимость детей, ухудшается внимание (разговоры, повышение двигательной активности), Такие явления особенно заметны к третьему уроку.





- 
- ★ У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. Мышцы спины и шеи даже при наличии самого удобного сидения испытывают значительное статическое напряжение. Положение сидя и низкая интенсивность работы мышц живота, нижних и верхних конечностей создают предпосылки для развития застойных явлений во внутренних органах, затрудняя крово- и лимфообращения в ногах и руках. Застой крови в брюшной полости является причиной недостаточного поступления крови, а с ней и кислорода в головной мозг, что снижает работоспособность нервных клеток.



- 
- ★ В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника.
  - ★ Чередование учебных занятий и активного отдыха, включающие физические упражнения в разных формах, способствует снятию утомления, вызванного учебной деятельностью, и повышению работоспособности учащихся.



- 
- ★ В первой половине учебного дня работоспособность школьников постепенно повышается, достигая наиболее высоких показателей к 10-11 часам. Проведение гимнастики до учебных занятий способствует достижению оптимального сочетания возбудимости и функциональной подвижности нервной системы, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу.
  - ★ Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности, что в свою очередь позволяет гораздо более эффективно продолжать занятия.



- 
- ★ Неблагоприятные функциональные сдвиги, происходящие в организме школьников под влиянием в первую очередь статического компонента учебной деятельности, в значительной степени ликвидируются в результате активного отдыха на переменах. Проведение физических упражнений и подвижных игр во время перемен способствует повышению умственной работоспособности на следующих уроках.
  - ★ Применение кратковременного отдыха в форме физкультурных минут на уроках и физических упражнений на переменах оказывает эффективное воздействие в периоды относительно высокого и устойчивого состояния работоспособности. Во время её существенного снижения следует организовывать продолжительный активный отдых на воздухе.



- 
- ★ При проведении занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.



- 
- ★ Рассматривая педагогические аспекты организации двигательного режима, следует и первую очередь иметь в виду содержание и методику проведения его элементов. Рациональный двигательный режим определяется не только по объему, но и по содержанию двигательной активности школьников. Подчеркивая важность умелого проведения гимнастики до занятий, физкультурных минут, игр на перемене для повышения активности учащихся и их интереса к физическому воспитанию. Применение всех форм физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня оказывает благоприятное воздействие на динамику умственной работоспособности в течении года, четверти, недели и учебного дня. При этом у школьников значительно повышается двигательная активность, улучшаются физическая работоспособность и двигательная активность.



- 
- ★ Её цель – оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня и содействует воспитанию у учащихся привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию навыков правильного их выполнения.



- 
- ★ Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным возможностям учащихся, как физическим, так и образовательным, их подбор должен проводиться с учетом усвоения детьми основных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре. При подборе упражнений следует руководствоваться следующими соображениями.
  - ★ 1. Подобранные упражнения должны отвечать основному назначению гимнастики до учебных занятий.
  - ★ 2. Оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.
  - ★ 3. Быть доступными, т.е. соответствующими возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся.