

Актуальность вопросов сохранения двигательной активности обучающихся на учебных занятиях и во внеурочное время

Бричковская Наталья Сергеевна,

учитель начальных классов

ГУО «Средняя школа № 9

г. Лиды имени А.В. Ничипорчика»

«Движения составляют главный источник здоровья». Ж. Тиссо

Проблема организованной двигательной активности обучающихся в начальной школе в настоящее время очень актуальна. Организм ребёнка младшего школьного возраста отличается незавершённостью развития важных для школьного возраста зрительного и слухового анализаторов, опорно – двигательного аппарата. В связи с этим правильно организованный образовательный процесс, основанный на рационально организованном двигательном режиме, насыщенном разнообразными видами и формами двигательной деятельности, отвечающим возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого ребёнка, позволит способствовать не только качественному овладению общеучебными умениями и навыками для школьника, но и добиться улучшения состояния здоровья обучающихся и повысить их уровень функциональных возможностей.

Двигательная активность в течение дня способствует хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизирует деятельность печени и почек, улучшает работу желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма, вызывает положительные эмоции, бодрость обучающихся, создаёт хорошее настроение. Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, обучающийся должен ежедневно делать 23 – 30 тысяч шагов. Школа и семья должны помочь ребёнку начать жить активной, интересной и полноценной жизнью. Здоровье, как жизненную ценность, ставить на приоритетное первое место. Высказывания в семье: « Будешь плохо кушать, - заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься! »и т. д. должны быть заменены словами: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» Должно быть понимание и убеждённость в справедливости слов: «Движение – есть жизнь и залог здоровья».

Глаза, как и мозг человека, нуждаются в двигательной активности (тренировке и отдыхе). Глаза и мозг представляют собой единую структуру, так как зрение на 90% является результатом работы головного мозга. Двигательная активность глаза – сильные и эластичные глазные мышцы, что является важнейшим условием хорошего зрения. Ограничение движений в результате многочасового пребывания в одной позе и пристального смотрения в одном направлении в одну точку и на постоянное расстояние (за письменным столом, перед компьютером) приводит к напряжению мышц

глаза и мозга. Появляется головная боль, усталость, чувство тяжести в области глаз и затылка. С целью снятия напряжения с глаз, скованности мышц глаза, улучшения взаимодействия глаз и зрительного центра, повышения работоспособности и улучшения усвоения учебного материала, одновременной активизации деятельности обоих полушарий головного мозга на уроке я использую перекрёстные движения. Перекрёстные движения – это двигательный стереотип, при котором одновременно «включаются» в действие мозг, глаза и тело. Перекрёстные движения обеспечивают гармоничное и динамическое взаимодействие правой и левой половины тела, верхней и нижней частей тела, обоими полушариями и обоими глазами.

С целью снятия напряжения с глазных яблок и укрепления мышц глаза я использую следующие моменты:

- зрительные паузы.
- зрительные гимнастики.
- коррекционно- оздоровительные физминутки
- тренировочные упражнения для глаз.
- аутотренинг.
- упражнения на ментальную дисциплину и релаксацию.

Для детей с нарушением зрения характерна во время статического положения на уроке согнутая спина и сильно согнутые ноги, что приводит к нарушению осанки, сколиозу и плоскостопию. Поэтому я большое внимание уделяю вопросам профилактики этих нарушений. Большое внимание уделяем профилактике и коррекции нарушения осанки. С целью профилактики и коррекции нарушения осанки, использую многофункциональные мешочки, с которыми дети выполняют различные движения, (держа их на голове, держа ровную позу, стоя у стены), Обучающиеся передвигаются в носочках по массажному коврику или по коврику с нашитыми пуговичками. Доставляет обучающимся большое удовольствие передвижение с подскоками, держа ровную спину и чередуя ноги, по квадратам, напоминающим игру «Классики». С большим желанием выполняется школьниками метание в цель с использованием малого ватного мяча.

Назначение различных видов деятельности разнообразное: это и зрительные ориентиры, и двигательная активность, коррекция осанки и плоскостопия.

Положительный вклад в двигательную деятельность организма вносят перемены. Очень часто у нас в классе на них звучит музыка: дети танцуют, выполняют элементы аэробики и даже поют. Очень важно видеть чрезмерный уровень возбуждения обучающихся. Если ученик сильно перевозбудился, то можно спокойно снизить его перевозбуждение, попросив принять стойку на одной ноге. Перевозбужденному ребенку сделать это чрезвычайно трудно. Как только состояние устойчивости достигнуто – учащийся готов к продуктивной деятельности.

Игра занимает значительное место в двигательной деятельности обучающихся. Отдых на динамической перемене может быть самым

разнообразным, но эффективность отдыха будет выше, если проводить её с обучающимися организованно и заранее планировать мероприятия.

Рационально организованный двигательный режим, насыщенный разнообразными видами и формами двигательной деятельности, позволит добиться качественному овладению учебными умениями и навыками, а также благоприятному росту, развитию и укреплению здоровья обучающихся.