* **Малоподвижность школьников начальных классов и пути**

**решения через домашнее задания**

Методическая разработка учителя физической культуры

СОПШЭН №36 г.Павлодара Полынцева Н.П.

**СОДЕРЖАНИЕ**

 ВВЕДЕНИЕ.

I. Обзор литературы…

 1.1. Понятие о двигательной активности..

 1.2. Влияние двигательной активности на физиологические

 особенности организма школьников…

 1.3 Влияние двигательной активности на умственное развитие

 школьников…

 II. 2.1.Рациональный режим дня и объём двигательной

 активности...

 2.2. Использование игры (игровой метод) в режиме

 школьников…

III. Двигательный режим учащихся младших классов и выполнение

 домашнего задания…

ВЫВОДЫ…

ПРИЛОЖЕНИЕ…

ЛИТЕРАТУРА…

**Ведение.**

 Задача сегодняшнего дня - воспитать у каждого потребность быть здоровым, осваивать навыки с детства закладывать основы правильного физического воспитания, творческий подход с учетом индивидуальных особенностей, помогая вырабатывать комплекс мер по поддержанию бодрости и активного образа жизни. Здоровье, красота, бодрость - извечная и самая постоянная, самая актуальная мечта человечества. Человеку всегда хотелось продлить свое физическое и активное творческое долголетие, радость бытия, сохранить силу молодости. Процесс старения естественен, и остановить его невозможно, но в силах человека поставить барьер преждевременному старению, максимально отодвинув его. Наш организм создан для активной физической деятельности.

 Несомненно, что двигательная активность полезна не только для взрослого человека, но особенно важна для растущего организма. В школьный период закладывается фундамент хорошего здоровья детей и поэтому нужно очень внимательно подходить к организации их досуга. Немаловажным режимным моментом при этом является – пребывание детей на свежем воздухе, в сочетании с прогулками, подвижными играми, посильными физическими упражнениями.

**I. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР.**

**1.1 ПОНЯТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.**

Трудно переоценить ту роль, которую движения играют в повседневной жизни человека и особенно в развитии детей. С помощью движений ребенок с самого раннего возраста начинает познавать окружающий его мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему. Движения входят составным компонентом в различные виды человеческой деятельности, являются внешним выразителем и характеристикой поведения человека. Двигательные возможности могут достигать высокого уровня совершенства, человеку доступны такие тонкие и точные движения, как письмо, рисование, игра на музыкальных инструментах и многое другое.

 Нечасто можно встретить ребенка, и тем более взрослого: с правильной осанкой и красивой походкой, с ловкими и в то же время

изящными движениями, с хорошей общей пластикой тела, если мои достоинства — не результат специальных занятий.

 Конечно, школа движений, основные двигательные действия

формируются в раннем возрасте. Однако, часто встречаются подростки с неправильной осанкой и шаркающей походкой, с двигательной неловкостью и неуклюжестью в элементарных бытовых действиях, с невыразительной двигательной деятельностью. И все же отработка, оттачивание, придание грациозности, изящества любому двигательному проявлению ребенка должны проходить, на наш взгляд, в семье. И легкая походка, и приятная улыбка, и грациозные движения, и многие другие двигательные акты требуют длительного кропотливого формирования при непосредственном терпеливом участии взрослых.

В особом внимании нуждаются дети, не посещающие в силу различных причин образовательные учреждения, и тем более дети с отставанием или с какими-либо нарушениями в моторном развитии.

 Чем раньше взрослые начнут работу по формированию у ребенка двигательной сферы, тем меньше вероятность отклонений, тем более благотворно скажется влияние двигательных функций на его психофизическое развитие. Здесь уместно будет, перефразировать известное высказывание: предупредить отставание в моторном развитии ребенка легче, чем устранить его.

**1.2 ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА**

**ШКОЛЬНИКОВ.**

 Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность.

 Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, что физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. Высшей отдел нервной системы поступают сигналы от органов чувств и от скелетных мышц. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма.

 Физические упражнения благотворно влияют на развитие таких функций нервной системы как силы, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Даже напряжённая умственная деятельность невозможна без движения.

 Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармонического развития личности.

 Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма.

 Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший “вкус” физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятиям физической культуры.

 Трудно переоценить ту роль, которую движения играют в повседневной жизни человека и особенно в развитии детей. С помощью

движений ребенок с самого раннего возраста начинает познавать

окружающий его мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему. Движения входят составным компонентом в различные виды человеческой деятельности, являются внешним выразителем и характеристикой поведения человека.

 Полное удовлетворение потребностей в движениях, по мнению ученых, особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы. Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, выступают в роли профилактического средства. Двигательный режим способствует предупреждению различных заболеваний, особенно таких, которые связаны сердечнососудистой, дыхательной, нервной системами.

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

 При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом, главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

**1.3. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

Двигательные возможности человека зависят от особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, восприятия пространства, сенсомоторных процессов, памяти, внимания.

 Благодаря высокоразвитым функциям мозга человек приобрел свойство восстанавливать свою работоспособность во время физической и умственной активности. Еще И.М.Сеченовым было доказано, что активный организм быстрее восстанавливается, чем пассивный. Безусловно, в развитии духовных и физических сил человека, в укреплении его здоровья исключительно важную роль играют физическая культура и спорт.

 Физическая культура и спорт развивают в организме человека способности приспособления к внезапным и сильным функциональным колебаниям, а также огромную выносливость организма в случае длительного хронического воздействия неблагоприятных условий.

 Физическая культура и спорт играют важную роль в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности

человека. Они выступают как средство снятия отрицательных эмоций, воздействия умственного утомления, и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач.

 Систематические занятия физическими упражнениями повышают работоспособность мозга, облегчают протекание мыслительных процессов. Лишь широкая и разносторонняя жизнь во всем разнообразии его отправлений, во всем разнообразии восприятий, доставляемых им мозгу, сможет дать широкую и энергичную жизнь и самому мозгу.

Выявлена прямая зависимость между двигательной активностью ребенка, его умственным развитием и умственной работоспособностью. Дети младшего школьного возраста, обнаруживающие большую двигательную активность, как правило,отличаются более высокой способностью к абстрактному мышлению по сравнению с учащимися, не занимающимися физической культурой и спортом.

 Эта связь между общим физическим развитием детей и подростков и умственными способностями отмечалась еще великими мыслителями прошлого «Если вы хотите воспитать ум вашего ученика, - писал Ж.Ж.Руссо, - воспитывайте силы (телесные) которыми он должен управлять. Постоянно упражняйте его тело; сделайте его здоровым и сильным, чтобы сделать умным и рассудительным; …пусть он будет человеком по силе, но скоро он станет им по разуму».

 Положительное значение регулярных занятий физическими упражнениями в умственном развитии, интеллектуальном совершенствовании показано во многих современных исследованиях.

**1.4. ЗНАЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОГО РЕЖИМА ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

 Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отдыха ко сну, выполнение ряда гигиенических мер.

 При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в органах формируется динамический стереотип нервных процессов, определяем, как уравновешенная система условных рефлексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сложившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

 Рациональный распорядок дня дает возможность лучше планировать свое время, приучает учащихся к сознательной дисциплине.

Большое значение имеют правильная организация учебных занятий рационального распорядка труда и отдыха, объема нагрузок в различных видах деятельности.

 Оптимальная доза двигательной активности должна определяться, как при плановых занятиях физической культурой, так и при самостоятельных занятиях. Гигиеническая норма двигательной активности учитывает, прежде всего, требования и закономерности укрепления здоровья и всестороннего развития всего организма. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития, учащихся необходим довольно большой объем двигательной активности.

 Растущий организм ребенка требует огромного количества движений для своего развития; 50-60 % времени в режиме дня должно отводиться двигательной активности. Подготовительно-стимулирующие формы занятий должны применяться ежедневно (утренняя зарядка) или только в учебные дни (занятия перед уроками); восстановительные формы — ежедневно (прогулка перед сном) или только в выходные (туризм выходного дня).

 Одно из важных условий, обеспечивающих укрепление здоровья детей, - соответствие физические нагрузки в любых формах двигательной деятельности физиологическим возможностям организма. Одинаково неблагоприятно сказывается на детях как перегрузка, которая приводит к утомлению, так и недостаточная нагрузка. С этой целью периодически определяется моторная плотность занятий физической культурой, реакция сердечно – сосудистой системы детей на тот или иной вид двигательной деятельности, по которой можно судить о соответствии этой нагрузки возможностям организма ребенка

.

**1.5.** **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРЫ (ИГРОВОЙ МЕТОД) В РЕЖИМЕ ШКОЛЬНИКОВ.**

 Замечено, что дети, лишенные возможности свободных движений, менее развиты, обычно вялы, не эмоциональны. Все это говорит о том, что для укрепления здоровья, нормального физического и психического развития ребенка ему с самого раннего возраста жизненно необходима двигательная активность достаточный уровень двигательной активности, удовлетворение потребности ребенка в движениях обеспечивается за счет игровой организации двигательного режима в школе и дома.

 К сожалению, не всегда, особенно в условиях школы, дети имеют возможность получить достаточный уровень двигательной локомоторной нагрузки. Играя, дети упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метании овладевают необходимыми навыками и умениями. Игры особенно полезны на этапе начального освоения физических упражнений. Неоднократное повторение игровых действий помогает учащимся в дальнейшем легче перестраиваться при изучении техники движений, экономно их выполнять в различных игровых ситуациях, применять приобретенные навыки в нестандартных условиях. В процессе игр улучшается общая координация движений, повышаются количественные показатели развития двигательных качеств. В игровой деятельности важно контролировать и стимулировать действия учащихся. Они должны знать, что любая игра требует от учащихся соблюдения определенных правил. Надо научить детей играть не только на уроке под руководством учителя, но и самостоятельно во внеучебное время. Для этого в уроки надо включать краткие информации о подвижных играх и тогда дети будут использовать знакомые игры в свободное время, что значительно улучшит их двигательную активность.

 **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ**

 **ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ.**

 Назрела проблема малоподвижности детей,в связи с компьютеризацией и с введением высоких технологий в жизнь, которая негативно влияет на их двигательную активность.

Состояние здоровья школьников в последние годы вызывает все более серьезные опасения.

 Не секрет, что дети приходят в первый класс с отклонениями физического развития и психического здоровья, имеют различные хронические заболевания, увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения, больных с нарушением зрения и осанки, ожирения.

Решение проблемы повышения двигательной активности младших школьников с целью укрепления здоровья и полноценного физического развития, положительной мотивации и потребности в здоровом образе жизни представляется нам актуальным.

 Существенно повысить уровень двигательной активности и помочь развивать основные физические качества способны домашние задания по физической культуре.

 **Цель:** содействовать оптимальное развитие ребенка с учетом его индивидуальных способностей.

 Простое решение двигательной задачи, как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку, - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.



 Домашнее задание должно соответствовать педагогическим принципам:

-систематичности,

-доступности,

- индивидуализации,

- прогрессирования **-** это мотивация движения.

Чтобы домашние задания были результативными, необходимо выполнять их систематически. Учитель должен осуществлять контроль над их выполнением. Такой контроль осуществляется, прежде всего, на уроках. Он может состоять в проверке правильности выполнения упражнений, мониторинге физического развития, также в выполнении техники определённого упражнения. Учитель даёт точную инструкцию по выполнению упражнения, а ученику остается следовать данным рекомендациям и выполнять дома задания (повторение упражнений и является элементом самостоятельности).

**ВЫВОДЫ:**

 Современные условия жизни последнего десятилетия социально - экономические, экологические и другие сказываются на состоянии здоровья различных слоев населения. В связи с этим возникает необходимость серьезных перемен в обучении и воспитании подрастающего поколения.

Итак, чтобы подготовить учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, необходимо дать им достаточно широкий круг знаний, сформировать навыки и умения, не ограничиваясь содержанием учебного материала программы. Прежде всего, учащиеся должны овладеть двигательными навыками, которыми они будут пользоваться во время самостоятельных занятий. Домашнее задание является средством физического развития младших школьников и что учитель способствует становлению и формированию у учащихся устойчивого интереса к физической культуре, как на уроке, так и во внеурочное время. Что домашнее задание является повышением уровня работоспособности, повышением общей и собственно-силовой выносливости. Нужно помочь ребенку осознать, что домашнее задание по физической культуре является неотъемлемой частью в улучшении его физического развития.

Приложение №1

**ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ**

Элементы режима. Время.

Подъем. 7.00

Утренний туалет, зарядка с

закаливающими процедурами. 7.00 - 7.20

Уборка постели, одевание. 7.20 - 7.30

Завтрак. 7.30 - 7.45

Время на дорогу в школу. 7.45 - 8.00

Учеба. 8.00 -13.00

Обед. 13.00 - 14.00

Свободное время. 14.00 - 15.30

Полдник. 15.30 - 16.00

Занятия спортом. 16.00 - 17.30

Приготовление уроков. 17.30 - 19.30

Ужин. 19.30 - 20.00

Прогулка. 20.00 - 20.30

Свободное время, чтение 20.30 - 21.00

Отход ко сну. 21.00 - 22.00

 Приложение № 2

**ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ**

(можно выполнять под музыку)

Комплекс №1

 1.Ходьба на месте

 2.И.п.-о.с.

 1-руки в стороны;

 2-руки вверх;

 3-руки вперед;

 4-и.п. (6-8 раз).

3.И.п.- стойка ноги врозь

 1- поворот туловища вправо, руки в стороны»

 2- и.п.

3- поворот туловища влево, руки в стороны;

 4- и.п. (6-8 раз).

4. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.

 1- наклон вперед, руками коснуться пола;

 2- и.п (6-8 раз).

 5. И.п – сед на полу, руки в упоре сзади.

 1- наклон вперед, коснуться руками ног;

 2- и.п. (6-8 раз).

 6. Бег на месте (до 1 мин).

 7. Упражнение на дыхания.

 И.п.-о.с.

 1- руки вверх, вдох;

 2-и.п. (4-6 раз).

Приложение № 3

**ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ИГР НА ПЕРЕМЕНАХ.**

**Подвижные игры 1-2 класс**

 1. «У медведя во бору».

 2. «Ручеек».

 3. «Море волнуется».

 4. «Резиночки».

 5. «Конники».

 6. «Мяч по кругу».

 7. «Юрта».

 8. «Мышеловка».

 9. «Удочка».

 10. «Паровозик».

**Подвижные игры 3-4 класс**

 1. «Третий лишний».

 2. «Краски».

 3. «Тюбетейка».

 4. «Мяч соседу».

 5. «Хитрая лиса».

 6. «Кузнечики».

 7. «Зайцы в огороде».

 8. «Успей поймать».

 9. «Через ручеек».

 10. «Рыбаки и рыбки».

 Приложение № 4

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ 1-4 КЛАССЫ.**

 **Комплекс №1**

1. «Петушок крыльями машет». И.п. - о.с. Поднять руки в стороны, помахать ими вниз, вверх, хлопая ладонями по бедрам и произнести «Ку-ка-реку!». Дыхание свободное. 5-6 раз.

2. «Тигр выпрямляет спину». И.п.: - упор присев, голова вниз. Выпрямляя ноги, выгнуть спину вверх, как тигр, - вернуться в и.п.

Дыхание свободное. 5-6 раз.

3. «Петушок воду пьет». И.п. - о.с. Наклон вперед, руки в стороны, голову приподнять – выдох. Вернуться в и.п. - вдох. 6 раз.

4. «Налево направо». И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот налево, руки в стороны – вдох. Вернуться в и.п. - выдох. То же в другую сторону. 4 раза в каждую сторону.

5. «Бой петушков». И.п. - стойка на левой ноге, правую согнуть назад, руки согнуть. Прыжки со свободнм продвижением. То же на правой ноге. Дыхание свободное. 6-8 подскоков на каждой ноге.

6. «Петушиным шагом». Ходьба по кругу в среднем темпе с высоко поднятой головой, а также с медленным подниманием рук («крылышек») вверх и опусканием вниз. 20-25 сек.

 **Комплекс №2.**

 1. «Регулировщик». И.п. - о.с., руки влево на уровне плеч. Поочередная смена положения рук – вправо и влево. Дыхание свободное. 5-6 раз в каждую сторону.

2. «Самолет садится». И.п. - о.с. Присесть на носках, руки стороны – выдох. Вернуться в и.п. - вдох. 5-6 раз.

3. «Самолет в полете». И.п. - о.с. Наклон вперед, руки в стороны, смотреть вперед – выдох. Вернуться в и.п. - вдох. 6 раз.

4. «Самолет качает крыльями». И.п. - широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны. Наклоны влево и вправо. Дыхание свободное. 4-5 раз в каждую сторону.

5. «Самолет делвет поворот». И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища налево и направо. Дыхание свободное. 4-5 раз в каждую сторону.

6. «На параде». И.п. - о.с. Энергичная ходьба по кругу с широкими движениями рук. Дыхание свободное. 20-25 сек.

Приложение **№5**

**ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

- Комплексы обще развивающих упражнений, разученные на уроке.

- Комплексы утренней гимнастики, состоящие из 5-6 упражнений.

 (Начинать и заканчивать гимнастику ходьбой на месте)

- ходьба с предметами на голове;

- наклоны вперёд, к прямым ногам; - метание в цель;

- прыжки через короткую скакалку;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- подтягивание;

- стойка на полусогнутых ногах;

- выпрыгивание из приседа в верх;

- пресс (упражнения в исходном положении лежа на спине);

- «мостик»;

- стойка на лопатках;

-вис на турнике (спортивный уголок)

 -поднятие согнутых ног (из положения, лежа на полу от 5 до 15 раз)

- «Велосипед» (из положения, лежа на полу до 1 мин.)

- поднимание рук и плечевого пояса, поднимание ног, «рыбка», «качели»;

- из положения лёжа на спине поднимание одновременно туловища и ног;

ЗАДАНИЕ ДАЕТСЯ ВСЕМУ КЛАССУ, ТАК И ИНДИВИДУАЛЬНО.

 ПОСТОЯННО УВЕЛИЧИВАЯ НАГРУЗКУ, КОЛИЧЕСТВО РАЗ.

 На каникулах:

 -выполнение упражнений и заданий в четверти,

 - катание на санках, коньках, лыжах.

**ЛИТЕРАТУРА**

1.Послание Президента страны народу Казахстана «Казахстан 2030. Процветание, безопасность и улучшение благосостояние всех казах- станцев» -1997.

2.Аршавский И.А. Розанова В.Д., Бальмагия Т.А. Влияние двигательной активности и некоторых средовых факторов на особенности патологии детей младшего школьного возраста. II Матер. II научно-метод. конф. препод. Гигиены детский организм и среда, Вильнюс,1971

3. Здоровье и здоровый образ жизни /Сост.Егорова И.М.Мн.:ВЭВЭР, 2006.-160с.

4. Пушкарева М.Т. Методика занятий оздоровительной физической культуры при профилактике остеохондроза позвоночника у учащихся общеобразовательной школы. Автореф.канд.дис.-М.:ВНИИФК.1995.

5.Бронский Е.В., В.И. Лебедева. Формирование профессионально-педагогических умений и навыков как составная часть методической подготовки учителя физической культуры /Доклады Межд.научн.-. практ.Конф.2005.

6. Павлов В.В. Младший школьный возраст при планировании учебного процесса. / Педагогико-психических проблем Ф,К. и спорта. Электронный журнал КГИ Ф.К..-№4(3/2007)

7.Зимкин Н.В. Коробков А.В. Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Ж. Теория и практика физической культуры, 1960.

8. Ильин Л.Ф., Шелудьков А.И. Лапшин О.Б. Физическая культура и спорт в бюджете времени учащихся профессионально-технических училищ.// Матер.конф. молодых научных работников ЦНИФК, 1965, М., 1965

9.Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. СПб, ч.I – 1888; ч.II – 1901 (По собранию педагогических сочинений. М., т.I – 1951, стр. 287-313; ч.II – 1952, стр. 12-15; 317-350).

10. Сендек Г.В. Исследование оптимального двигательного режима в дошкольных учреждениях г.Норильска. Автореф.дисс.канд.пед.науч. М., 1972.

11. Межуев В.Б. Еще раз о домашних заданиях//ФК в школе. – 1996. - №4. – 92 с.

12. Рандрюйт А.Л. Домашние задания по физической культуре // ФК в школе. – 2001. - №8. – 64 с.