

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ПОДВИЖНУЮ ИГРУ

*Надо непременно встряхивать себя
физически, чтобы быть здоровым
нравственно.*

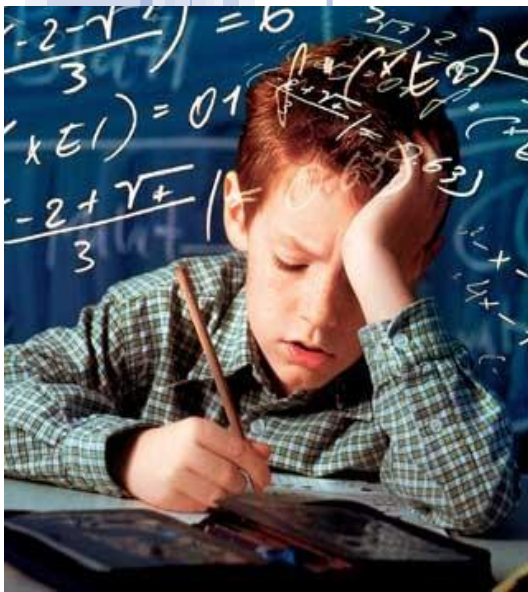
Л.Н. Толстой

**ЦЕЛЬ: УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ, ПОЛНОЦЕННОЕ
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ,
ФОРМИРОВАНИЕ РАЗНОСТОРОННЫХ
ДВИЖЕНИЙ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ**



Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей (по А.Г. Сухареву) [16, с.64].

Возрастные группы	Тыс. шагов	Величина энергозатрат ккал/сут.	Продолжительность двигательной активности, час
Младшая	15-20	2500-3000	3,0-3,6
Средняя	20-25	3000-4000	3,6-4,8
Старшая:	25-30	3500-4300	4,8-5,8
Юноши	25-30	3000-4000	3,6-4,8
девушки			



Как отмечают многие учёные, в настоящее время в Российской Федерации число практически здоровых детей составляет 10-15%. Катастрофическое ухудшение физического, нервно-психического, духовного здоровья подрастающего поколения не может не тревожить общество.

Двигательная активность является одним из показателей, обуславливающих здоровье и физическое развитие каждого человека, особенно ребёнка.

Как показывают многочисленные исследования, двигательная активность современных школьников существенно отстаёт от должных норм, и в динамике продолжает снижаться.

Социальная обстановка в обществе такова, что родители стремятся развивать своего ребёнка, однако, в большей мере интеллектуально, поскольку именно большой запас знаний, по мнению многих родителей, обуславливает гарантированно достойное существование ребёнка. Всё это ведёт к существенному сокращению двигательной активности в режиме дня ребёнка.



*** Двигательная активность - это сумма движений, выполняемых в процессе жизни.**

*** Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным.**

*** Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль**

ПРИВЫЧНАЯ И СПЕЦИАЛЬНО ОРГАНИЗОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

1. К привычной двигательной активности, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, относят виды движений, направленные на удовлетворение естественных потребностей человека. Сюда относят усилия, направленные на личную гигиену, приготовление пищи, действия в процессе производственной или учебной деятельности.
2. Специально организованная двигательная активность включает различные формы занятий физическими упражнениями, активные передвижения на работу или учёбу, игры, прогулки.

В школьном возрасте специально организованная двигательная активность присутствует как в обязательном порядке в виде уроков физической культуры и других форм физического воспитания, реализуемых в школах (физкультминутки и физкультпаузы, подвижные перемены, часы здоровья, спортивно-массовые мероприятия и т.д.), так и в порядке добровольных занятий физическими упражнениями: организовано, в секциях, абонементных группах, и самостоятельно. Все перечисленные компоненты в совокупности формируют специально организованную двигательную активность школьников.

При низкой двигательной активности уменьшаются гормональные резервы, что снижает общую адаптационную способность организма. Происходит преждевременное формирование старческого механизма регуляции жизнедеятельности органов и тканей. У людей, ведущих малоподвижной образ жизни, наблюдается прерывистое дыхание, отдышка, снижение работоспособности, боли в области сердца, головокружение, боли в спине, раздражительность и т.д.





Однако чрезмерная двигательная активность столь же вредна, как и гиподинамия, ибо в этом случае функции организма не обеспечиваются восстановительными процессами в полной мере, что, в свою очередь, истощает иммунно-биологическую систему организма и увеличивает риск заболеваемости. В какой-то степени этим объясняется тот факт, что у 7 - 9% юных спортсменов выявляются нарушения жизнедеятельности организма, обусловленные перенапряжением и нерациональной методикой тренировки



Подвижные игры являются наиболее эффективным и естественным видом физической активности младшего школьника, благоприятно и всесторонне влияют на его организм, позволяя решать задачи физического воспитания, оптимизации двигательного режима.

2. Подвижные игры являются средством активного отдыха после длительной умственной деятельности. С этой целью их применяют на переменах в школе, после окончания уроков на площадке во время спортивного часа, в группе продлённого дня, во время уроков (физкультминутки).



Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. Игры оказывают благоприятное влияние на сердечнососудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах, содействуют развитию и совершенствованию различных анализаторов.

Подвижные игры всегда эмоциональны. Эмоциональное состояние характеризуется усиленным выделением гормона адреналина, повышают мышечную деятельность, активизируют деятельность центральной нервной системы

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, благодаря чему усиливается обмен веществ, увеличивается приток кислорода, что благотворно отражается на всем организме. К тому же, игры на открытом воздухе содействуют закаливанию детей.

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а также такой организацией игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции. Плохая организация игры содействует развитию отрицательных эмоций, нарушает нормальный ход нервных процессов, что нередко является причиной стрессов, приносит вред здоровью





ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ХОРОШО ВКЛЮЧАТЬ В НИХ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ И ИГРЫ, ПРОЙДЕННЫЕ УЧАЩИМИСЯ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ. ВКЛЮЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР СПОСОБСТВУЕТ ИЗУЧЕНИЮ ОСОБЕННОСТЕЙ КУЛЬТУРЫ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ, НАСЕЛЯЮЩИХ НАШУ СТРАНУ. В ЗАНЯТИЯ МЫ ВКЛЮЧАЛИ ТАКИЕ ИГРЫ:

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ: «ГОРЕЛКИ», «МАЛЕЧИНА-КАЛЕЧИНА», «ЗАРЯ», «ЛЯПКА», «ПОЧТА»;

УКРАИНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ: «КОЛДУН», «ХЛИБЧИК», «ПЕРЕПЁЛОЧКА», «МАК»;

МОЛДАВСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ: «СБЕЙ КУШМУ», «БАРАШЕК», «ЯБЛОКО»;

ДАГЕСТАНСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ: «СЛЕПОЙ МЕДВЕДЬ», «ЦИКУ-ЦИЯ», «ПДНИМИ ПЛАТОК».

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

- Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Такие игры направлены на совершенствование и закрепление предварительно разученных технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта.
- Воспитательное значение в коллективной игре, где ребенок должен жертвовать своими интересами ради интереса товарищей, интереса команды: уступить место товарищу, находившемуся в лучшем положении, чтобы добиться результата, стараться выручить попавшего в «плен», стремиться выполнить движение побыстрее, что бы улучшить положение своей команды и т.п. Чувство солидарности и товарищества воспитывается в играх постепенно. От детей дошкольного и младшего школьного возраста требуется только согласование своих действий в играх с товарищами



Подвижные игры



В игре ребенок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие его в нужном направлении. Не одна деятельность так ярко и всесторонне не раскрывает характерные черты личности школьника, как игра. Увлеченный игрой ребенок обнаруживает все стороны своего характера, часто замкнутый в классе он совершенно по иному проявляет себя в игре. Все это крайне важно для правильного индивидуального подхода к детям.



ВЫВОД:



- Таким образом, в данном разделе мы представили характеристику влияния подвижных игр на младшего школьника, которая позволяет установить, что подвижные игры являются универсальным средством повышения уровня двигательной активности, поскольку многосторонне и гармонично, одновременно с увеличением двигательной активности, развивают ребёнка, доставляют им эмоциональную радость, закрепляют свойства, качества, умения, способности необходимые личности для выполнения социальных, профессиональных, творческих функций, физически развивают и закаляют детский организм, совершенствуют те качества и навыки, которые необходимы детям в дальнейшей жизни.

