

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Начальная общеобразовательная школа №11 »

«Развитие двигательного режима в период адаптации»
(выступление на педсовете)

Учитель : Кульбаева Г.Ф.

г. Чебаркуль 2020г.

Первый класс школы - один из наиболее тяжелых периодов в жизни детей. При поступлении в школу на ребенка влияет классный коллектив, личность педагога, изменение режима и появление новых обязанностей. Большое значение для облегчения адаптации имеет соблюдение первоклассниками норм двигательной активности. Для этого для них организованы в школе: физкультминутки на уроках, подвижные игры на переменах, динамическая пауза- ежедневно, уроки физкультуры- не менее трех раз в неделю, а также внеклассные спортивные мероприятия. Ограничение двигательной активности приводит к гиподинамии, эта проблема в настоящее время очень актуальна.

Для того чтобы повысить двигательную активность школьников на уроках физкультуры и ритмики я провожу подвижные игры, общеразвивающие упражнения. Как показывает практика, игры благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические мышечные нагрузки, препятствуют развитию гиподинамии. На уроке ритмики выполняем упражнения стоя, сидя, лежа на полу, с предметами и без предметов. Комплексы ОРУ подбираю в зависимости от содержания учебной нагрузки и возрастных особенностей учащихся. В состав разминок обязательно включаю упражнение по формированию осанки и выработки рационального дыхания. Большинство учащихся первых классов не умеют правильно дышать во время выполнения нагрузки, ходьбы, в бега, а также и в условии покое. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Провожу упражнения для тренировки глубокого дыхания, усиления выдохов в сочетании с различными движениями туловища.

В зимнее время двигательная активность снижается на 30-40 % по сравнению с осенним и весенним периодами. Учитывая, что это снижение

проявляется, прежде всего, за счет самостоятельной двигательной активности, существенно дополняющей и регулирующей суточный объем движений, необходимо способствовать выполнению ежедневных оптимальных норм движений зимой преимущественно за счет организованных форм физического воспитания.

По статистике девочки меньше двигаются самостоятельно, реализуя при этом только 40 % суточного числа движений, за счет организованных форм воспитания 50-60%. Мальчики, наоборот, 57% движений проявляют самостоятельно, а 43% на различных занятиях по физическому воспитанию.

В настоящее время недопустимо ограничивать двигательную активность учащихся только уроками физической культуры. Уроками физической культуры рассматриваются не только как возможные пути реализации потребности в движениях, но, прежде всего как обогащение учащихся знаниями, умениями и навыками выполнения физических упражнений, воспитание потребности и привычки к ежедневным занятиям физкультурой. При наличии такой потребности и умений, полученных на уроках, дети в часы досуга самостоятельно играют в подвижные игры, делают утреннюю гимнастику и, таким образом, получают необходимый объем движений.

Как учитель физической культуры рекомендую родителям заниматься с детьми спортом, делать утреннюю зарядку, кататься на лыжах, ездить на велосипеде, заниматься плаванием и записать ребенка в спортивную секцию. Одним словом привить любовь к спорту.

Ребенок должен, обязан много двигаться. Поддержите ребенка в его стремлении быть активным и создавайте все условия для этого. Именно движения делают ребенка выносливым, ловким, сообразительным. Сделайте это именно сегодня, завтра может быть уже поздно. И помните, личный пример – самое эффективное средство вовлечения в здоровый образ жизни!

Комплексы упражнений для физкультминуток

Для детей младшего школьного возраста

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания.

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 — левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

Корригирующие упражнения для нормализации осанки

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для глаз

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз регулярно.

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по нескольку раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

Упражнение «на корточках» облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.