Выступление на педсовете 20.03.20

учителя начальных классов Синяковой Н.В.

Тема выступления

**«Совершенствование двигательной активности младших школьников»**

**1. АКТУАЛЬНОСТЬ**

1. Трудно переоценить роль движений, которую они играют в повседневной жизни человека и особенно в развитии детей. Двигательные возможности могут достигать высокого уровня совершенства: человеку доступны такие тонкие и точные движения (двигательные действия), как письмо, рисование, игра на музыкальных инструментах и многое другое.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения приобретает особую значимость в настоящее время, когда возрастает число факторов, неблагоприятно действующих на детский организм.При значительной и ежедневной умственной нагрузке, хронической усталости большинства школьников, около половины учащихся, кроме как на учебных обязательных занятиях по физическому воспитанию, к физическим упражнениям больше не обращаются.

В настоящее время весьма актуальными являются вопросы поиска эффективных форм и методов физического воспитания учащихся, оптимизации их двигательной деятельности.

**2. Что такое ДА? (**Двигательная активность)

**Двигательная активность –** это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Проще говоря, двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в **единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений** (локомоций).

## Двигательная активность(ДА) является одной из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма. Длительная гипокинезия ведет к атрофическим процессам в скелетной мускулатуре вследствие функциональной бездеятельности и нарушения биосинтеза белка. Скелетные мышцы становятся вялыми и слабыми. Снижается активность кровеносных органов, детренируется сердце. Длительное воздействие такого состояния приводит к общей детренированности организма и возникновению ряда заболеваний.

## Двигательная функциональная система оказывает благотворное влияние на весь организм и особенно на деятельность мозга. Доказано, что двигательная активность способствует повышению умственной работоспособности, речевому развитию, полноценному формированию произвольных движений и действий, лежащих в основе двигательного поведения человека

## Таким образом, движения, двигательная активность, являются не только фундаментом настоящего и будущего здоровья и физического развития ребенка, но и представляют собой условие и средство его общего и психического развития, формирования его как личности.

## Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании двигательной координации ребенка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются основы культуры движений, приобретаются новые двигательные навыки.

В настоящее время программа физического воспитания детей младшего школьного возраста, предусматривая только два, три  физкультурных занятия в неделю  обеспечивает двигательный режим всего на 14,5 %. однако для детей младшего школьного возраста целесообразно проводить от 6 до 15 часов организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

\* уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время (так называемые большие формы занятий);

\* малых форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

К малым формам относятся: вводная гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы; физические упражнения на удлиненной перемене; микросеансы отдельных упражнений. **За счет малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности.**

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

1. **Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий.** Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

2. **Использование игрового и соревновательного методов,** в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

3. **Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока.** Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

4. **В повышение оздоровительного эффекта занятий большую роль играет положительные эмоции**. Благоприятно влияют положительные эмоции на функции важнейших внутренних органов, на самочувствие и на само поведение детей.

**- Правильное, регулярное выполнение заданий по физкультуре оказывает благоприятное влияние на здоровье учащегося.**

**3. ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ**

В последнее время педагогика значимое место определяет здоровьесберегающим технологиям на уроке, выходом из сложившегося положения является введение различных форм двигательной активности, как во время урока, так и после.

**Формы организации двигательной активности:**

● Гимнастика до учебных занятий

**Танцевальная двигательная терапия  (танцетерапия)**— это уникальный вид психотерапии, который берет свое начало в танцевальном искусстве. В ее основе лежит связь между психикой и телом. Танец регулирует в организме уровень серотонина и дофамина. В свою очередь, уровень концентрации этих гормонов связан с усталостью, стрессом, бессонницей и другими факторами. Танец способствует когнитивным процессам, уровню концентрации, творчеству и спонтанности и налаживает контакт со своими внутренними ресурсами.

● Физкультминутки на всех уроках

**Мозговая гимнастика**

Мышечная активность, особенно координированные движения, приносят большую пользу нервной системе. Систематическое применение быстрых, несложных и веселых упражнений мозговой гимнастики, в основе которых лежат естественные движения детей, пробуждают систему «интеллект-тело», позволяют активизировать различные мозговые центры, помогают детям быть более внимательными и работоспособными, снять стрессовые телесные зажимы, усталость, улучшить отношения с окружающими, что оказывает положительное влияние на успешность учебной деятельности.

**«Надеть шапку»** - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им слышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

**«Думающий колпак"** Растирание ушей будет полезено школьникам перед началом уроков, так как поможет быстро сконцентрировать внимание.

**«Ленивые восьмерки»** Упражнение мозговой гимнастики «Ленивые восьмерки» (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания). Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем повторить это движение обеими руками.

**«Симметричные рисунки»** Упражнение мозговой гимнастики «Симметричные рисунки» (улучшает зрительно-двигательную координацию).

Дети должны рисовать симметричные рисунки двумя Руками одновременно (к себе, от себя, вверх, вниз). В результате получаются интересные формы, возникает чувство расслабления рук и глаз, улучшается процесс письма.

**● Дни здоровья « Мы за ЗОЖ»**

**Спортивные соревнования с участием родителей «Папа, мама и я – спортивная семья», «Весёлый дельфин» (плавание) и др.**

## ● Занятия и прогулки на свежем воздухе. Экскурсия в «Дивногорье»

## Сдача норм ГТО

● Занятия в кружках и спортивных секциях ( посещение бассейна 1 раз в неделю, С/К «Восточный» секции футбола и баскетбола).

● Массовые и культурно оздоровительные мероприятия

● Стандартные и нестандартные уроки по физической культуре.

**4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В своей работе я стараюсь использовать разнообразные формы организации двигательной активности учащихся как на уроке, так и во внеклассной работе. Я считаю, что повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой является одной из задач учителя, поэтому придумывайте, участвуйте, привлекайте родителей и сами будьте примером для детей. Поверьте, нам есть с вами над чем работать!

Спасибо за внимание!