[МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 Г.КАТАВ-ИВАНОВСКА" КАТАВ-ИВАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА](https://www.list-org.com/search?type=name&val=%D0%9C%D0%A3%D0%9D%D0%98%D0%A6%D0%98%D0%9F%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E%D0%95%20%D0%9E%D0%91%D0%A9%D0%95%D0%9E%D0%91%D0%A0%D0%90%D0%97%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E%D0%95%20%D0%A3%D0%A7%D0%A0%D0%95%D0%96%D0%94%D0%95%D0%9D%D0%98%D0%95%20%20%D0%A1%D0%A0%D0%95%D0%94%D0%9D%D0%AF%D0%AF%20%D0%9E%D0%91%D0%A9%D0%95%D0%9E%D0%91%D0%A0%D0%90%D0%97%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%A2%D0%95%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%90%D0%AF%20%D0%A8%D0%9A%D0%9E%D0%9B%D0%90%20%E2%84%962%20%D0%93.%D0%9A%D0%90%D0%A2%D0%90%D0%92-%D0%98%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%9A%D0%90%20%20%D0%9A%D0%90%D0%A2%D0%90%D0%92-%D0%98%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9E%D0%92%D0%A1%D0%9A%D0%9E%D0%93%D0%9E%20%D0%9C%D0%A3%D0%9D%D0%98%D0%A6%D0%98%D0%9F%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E%20%D0%A0%D0%90%D0%99%D0%9E%D0%9D%D0%90)

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Выполнила:

педагог-организатор

Хафизова Алина Марселевна

г. Катав-Ивановск

2020 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………............3

1.ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ………………….....6

1.1.Методика организации проведения физкультминуток………………6

1.2.Требования к проведению гимнастики до учебных занятий………..8

1.3.Организация проведения подвижных перемен……………………..12

1.4.Методика организации и проведения спортивного часа…………...15

 2.ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА………………....20

2.1.Методика исследования, влияния физкультурно-оздоровительных мероприятий на организм учащихся среднего школьного возраста………22

2.2.Описание результатов исследования,влияния физкультурно-оздоровительных мероприятий на здоровье учащихся младшего школьного возраста………………………………………………………………………...23

2.3. Рекомендации,организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий, в режиме учебного дня и укреплению здоровья учащихся младшего школьного возраста в данном процессе…..26

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………...30

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ……………………………………………………………………31

ПРИЛОЖЕНИЯ…………………………………………………………...33

 **ВВЕДЕНИЕ**

Всем известно, что в процессе учебных занятий активно участвуют в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. В результате у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. Из-за длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловище вперед к искривлению позвоночника.

Чередование учебных занятий и активного отдыха способствует снятию утомления, вызванного учебной деятельностью, и повышению работоспособности, развитию физических качеств, функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Уроки физкультуры лишь частично пополняют недостаток движений - около 40% суточной потребности или 11% недельной, поэтому необходимы регулярные занятия физическими упражнениями в режиме дня школьников: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минуты на общеобразовательных уроках, физические упражнения и игры на переменах. Спортивный час вместе с уроками физкультуры должны составлять ежедневный стабильный двигательный режим, обязательный для всех школьников.

Актуальность темы курсовой работы заключается в том, что разнообразные формы занятий физическими упражнениями в режиме дня детей школьников способствуют укреплению здоровья, гармоническому развитию и разносторонней физической подготовке учащихся. Так как важнейшей задачей нашего общества является подготовка физически совершенного, всесторонне и гармонически развитого молодого поколения, то в решении этой задачи первостепенную роль играют правильно организованные занятия физической культурой и спортом, которые должны сопровождать жизнь молодёжи уже с самого раннего возраста.

**Объект исследования:** физкультурно-оздоровительный процесс в начальной школе.

**Предмет исследования:** физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня с учащимися 4 «А» младшего школьного возраста.

**Цель курсовой работы:** изучение особенностей проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в начальной школе, и определение их влияния на здоровье учащихся младшего школьного возраста.

**Задачи:**

**1.**Проанализировать литературу по проблеме проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**2.**Изучить методику организации проведения физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня в начальной школе

**3.**Провести анкетирование с учащимися младшего школьного возраста

**4.**Сформулировать методические рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня в начальной школе.

Теоретико-методологические исследования физического развития младших школьников базируются на общих закономерностях и принципах (А.Г. Здравомыслов, Т.И. Заславская, Л.И. Лубышева, В.А. Ядов, Г.К Нургалиевап), теории физической культуры и спорта (В.К. Бальсевич, В.М. Выдрин, Л.Н. Матвеев, Н.И. Пономарев, В.Н. Платонов, И.И. Сулейманов).

**Методы и приёмы:**

1. Теоретические (анализ методов работы, программ, диагностик)
2. Эмпирические (наблюдение, тестирование, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий)

**Практическая значимость:** заключается в том, что выводы и результаты курсовой работы могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе общеобразовательных учреждений.

**База исследования:** Муниципальное казенное образовательное учреждение средняя образовательная школа №2

**Структура методической работы:** курсовая работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы и приложений. Методическая разработка выполнена на 34 страницах.

**Основные определения:**

**Физкультпаузы**  – это кратковременный перерыв в работе (учёбе) для проведения комплекса упражнений (преимущественно физических), направленных на предупреждение выраженного утомления и устранение неблагоприятных для здоровья последствий трудовой (учебной) деятельности.

**Работоспособность** – способность человека развить максимум энергии и, экономно её расходуя, выполнять работу качественно и эффективно.

**Утомление** – это совокупность изменений, происходящих в организме в период выполнения работы и приводящих, в конце концов, к невозможности её продолжения.

**Переутомление** – это длительное и глубокое снижение работоспособности.

 **1.ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДЛЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**1.1.Методика организации проведения физкультминуток**

Цель этих форм - вернуть уставшему ребенку работоспособность, внимание, снять мышечное напряжение и умственное утомление, предупредить нарушение осанки, повысить эмоциональный настрой учащихся.

Физкультурная минута в режиме дня ученика проводится во второй половине урока, когда заметно утомление учеников и появляется задача поднятия работоспособности[4, с. 37].

Перед началом физкультурной минутки помещение проветривается, а учащиеся заканчивают работу. Затем учитель или физорг класса показывает упражнение, сопровождая показ объяснением. После этого он предлагает делать его всем учащимся класса. Упражнение выполняется 3-4 раза в 1-2 классах и 5-6 раз в 3-4 классах. Таким же образом выполняется второе и последующие упражнения.

Гигиеническая ценность физкультурной минуты в том, что она уменьшает статическое напряжение, возникшее в результате длительного сидения за партой, способствует выпрямлению позвоночника. Она проводится не более двух минут и состоит из трех-четырех простых упражнений. Упражнения проводит учитель-предметник, обязательно при открытых дежурным учеником форточках [2, с. 7].

Упражнения должны соответствовать возрастным особенностям и быть на «потягивание», «выпрямление» и умеренное расслабление мускулатуры тела. Повторяется каждое упражнение 4-6 раз.

Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать в себя двигательные действия, отличающиеся от движений, выполняемых на уроке. Они должны усилить двигательную активность организма и вовлечь в работу группы мышц, несущих статическую нагрузку.

Упражнения могут выполняться сидя или стоя при условии, чтобы ученик, выполняя упражнение, не задевал соседа. Необходимо включать упражнения на интенсивное потягивание, выпрямление и выгибание позвоночника, на «развертывание» грудной клетки и т. п. Они к тому же являются профилактическими от возможных искривлений позвоночника. Обязательны упражнения на осанку, возможна ходьба на носках с высоким подниманием коленей. Упражнения для ног важны на любых уроках, так как они снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы не мешать своим товарищам слева и справа.

Упражнения в 1-4 классах проводит учитель, а в 5-9 классах - физкультурный организатор класса либо наиболее подготовленный ученик, которые хорошо знают комплекс и умеют его показывать.[9, с. 40]

Учитель, как уже отмечалось, должен следить за правильностью выполнения упражнений и при необходимости вносить коррективы. Очень важно разъяснить школьникам, как надо дышать во время выполнения упражнений.

Для большего эффекта рекомендуется время от времени менять содержание физкультурной минутки. Причем заменять можно не весь комплекс сразу, а отдельные упражнения и исходные положения. Полностью упражнения комплекса заменяются новыми обычно через каждые 2-3 недели.

Если физкультминутка длится 1-3 мин, то физ­культурная пауза проводится продолжительностью 5-10 мин.[8, с. 25]

Физкультпаузы должны проводиться с учащимися и во время продленного дня, и дома. Они проводятся в течение 10-15 мин через каждые 35-45 мин учебной работы. Кроме общеразвивающих упражнений, в паузы включаются бег на месте, прыжки, подвижные игры. Физкультпаузы могут проводиться самостоятельно небольшими группами или индивидуально в зависимости от обстоятельств в зале, на площадке, в домашних условиях. Вовремя физкультпауз, как правило, выполняют домашнее задание по физической культуре.[10, с. 9]

Комплексы физкультурных пауз должны соответствовать следующим требованиям:

1. режим выполнения упражнений не должен повторять режим трудовых действий;
2. упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;
3. чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем больший удельный вес в комплексе должны занимать упражнения на расслабление;
4. при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении - упражнения на расслабление работающих мышц;
5. темп выполнения упражнений должен соответствовать привычному для учащихся (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 рис.1).

**1.2.Требования к проведению гимнастики до учебных занятий**

Имеет большое воспитательное, гигиеническое и оздоровительное значение, является содержанием режима дня ученика. Она выполняется независимо от того, сделал ли ученик дома зарядку.

Решает следующие специфические задачи:

1. организует и дисциплинирует учеников перед учебными занятиями в школе,
2. способствует повышению обмена веществ в организме,
3. улучшает учебную работоспособность,
4. закаливает организм,
5. предупреждает искривление осанки,
6. регулирует внимание и эмоциональное состояние,
7. улучшает самочувствие и настроение.

Общее руководство гимнастикой до уроков возлагается на учителя физической культуры, впоследствии на дежурного учителя. План по организации и проведению утренней гимнастики разрабатывается перед началом нового учебного года учителем физкультуры. Он обсуждается педагогическим коллективом, согласовывается с врачом школы и утверждается директором. При составлении плана необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

1. подготовка мест проведения гимнастики;
2. порядок ознакомления учащихся, педагогов и родителей с организацией и проведением занятий
3. разработка комплексов упражнений под музыкальное сопровождение;
4. система контроля.

Гимнастика до уроков может проводиться в помещении, но лучше на воздухе: на спортивной площадке, перед входом в школу, на аллеях парка, в роще. В зависимости от возраста учеников и условий проведения продолжительность ее равна 10-15 минутам. В зимний период времени гимнастику можно проводить на морозе, в верхней одежде (с 1-4 классами при температуре не ниже минус 12 градусов, с 5 по 11 классы — до минус 15-17 градусов по Цельсию -без ветра).[11, с. 12]

Следует заранее предупредить родителей, рассказав им о значении и роли мероприятия и попросив отправлять детей в школу за 15-20 мин до начала уро­ков. Общее руководство проведением гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Для проведения гимнастики учащихся можно объединить по группам классов: 1-2, 3-4, 5-6, 7-8, 9-11. Однако в зависимости от конкретных условий и по усмотрению администрации школы занятия могут проводиться с каждым классом отдельно. Занятия в 1-4 классах проводят учителя. В 5-11 классах гимнастику проводят организаторы (2-3 ученика от каждого класса) под наблюдением учителя, ведущего первый урок. Инструктаж преподавателей и отдельно инструкторов проводит учитель физической культуры.

Ученики приходят на занятия гимнастикой за 15-20 минут до начала первого урока (звонит первый звонок). За 5 минут до начала уроков включается второй звонок. Вместо традиционных звонков можно использовать другие сигналы к построению: отрывок песни, горн, барабан. Опоздавшие ученики не участвуют в выполнении упражнений.[6, с. 30]

Для музыкального сопровождения занятий подбирается спокойная ритмичная музыка. Построение школьников для занятий произвольное - в круг, в шеренгу, в колонну по три и т. д. При построении в колонну девочки становятся в задние ряды. Упражнения выполняются в школьной форме без пиджаков. Учащиеся становятся на таких дистанциях и с такими интервалами, чтобы не мешать друг другу. [6, с. 30].

Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным особенностям и возможностям школьников, их подбор должен проводиться с учетом уже усвоенных двигательных действий, предусмотренных программой по физической культуре. Комплексы упражнений разучиваются во время подготовительной части первых 2-3 уроков физической культуры и составляются отдельно для 1-4, 5-6, 7-8 и 9-11 классов.

В комплекс гимнастики включают 6-8 упражнений при условии выполнения следующих методических рекомендаций:

а) упражнения должны быть знакомы ученикам и составлять простейшие сочетания движений;

б) быть динамичными, охватывать большие мышечные группы;

в) выполняться точно и согласованно;

г) исключать возможности испачкать костюм и руки (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 рис.2).

Темп выполнения, как правило, медленный и средний, в подскоках - быстрый. Нагрузка должна постепенно нарастать к середине комплекса, а затем снижаться. Дыхание обучаемых должно быть равномерным, при наклонах туловища они делают выдох, при выпрямлении - вдох.

Организованный вход в школу осуществляется по классам, начиная с первого.

Комплексы упражнений должны постоянно обновляться, их характер и интенсивность выполнения должны соответствовать времени года. Темп выполнения каждого упражнения постепенно повышается и к концу выполнения снижается. При этом от начала до конца выполнения комплекса нагрузка постепенно повышается.[9, с. 10]

Следует помнить, что гимнастика до начала занятий будет эффективна лишь в том случае, если обучающиеся будут понимать ее смысл и относиться к ней ответственно. Для повышения интереса со стороны учащихся к этому виду занятий можно применять форму соревнования между классами. Школьники, отнесенные к специальной медицинской группе, могут быть освобождены от гимнастики до уроков или допущены с разрешения врача к выполнению упражнений при условии умеренной дозировки нагрузки. [9, с. 10]

Гимнастику следует проводить не только утром, но и перед началом занятий второй смены.

**1.3.Организация проведения подвижных перемен**

Урока в течение 30 мин в односменных школах и 20 мин в двухсменных. Непосредственно на занятия физическими упражнениями и играми отводится соответственно 20 и 15 мин. Остальное время предназначено для пассивного отдыха и подготовки к уроку. Питаются ученики на перемене после второго и четвертого уроков.

Составляется недельный график проведения игр на переменах. В практике работы учителей они получили разные названия: час активного отдыха, динамическая пауза, олимпийский урок и др.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах организуются как мероприятие активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности школьников. Они проводятся на большой перемене, дают хороший оздоровительный эффект, улучшают физи­ческое развитие учащихся и повышают их работоспособность. Эмоциональные, подвижные и спортивные игры и танцы помогают быстрее снять у учащихся статическое напряжение, служат прекрасным средством профилактики заболеваний и оздоровления.

Проведение этого достаточно сложного с точки зрения организации мероприятия требует тщательной подготовки учителей и инструкторов-общественников, наличия в школе простейшего инвентаря, спортивных площадок и помещений, позволяющих организовать занятия физическими упражнениями и играми одновременно со всеми учениками.[5, с. 9].

Общее руководство такими мероприятиями осуществляют директор школы и его заместители. Непосредственное проведение возлагается на учителей-предметников, классных руководителей и физкультурный актив общеобразовательного учреждения. Важная роль при этом отводится учащимся старших классов - общественным инструкторам. Непосредственных руководителей регулярно инструктирует учитель физкультуры. Он знакомит их с очередными играми и упражнениями и с методическими особенностями их проведения. Он же систематически проверяет, как они проводятся, и дает практические советы и рекомендации руководителям.[5, с. 10].

Очень важно заблаговременно определить места для занятий на открытых площадках или в здании школы (на случай ненастной погоды), подготовить инвентарь, гимнастическое и нестандартное оборудование. Места, выбранные для физкультурных мероприятий на открытом воздухе, должны соответствовать санитарным правилам: находиться в отдалении от сточных канав, ям для отбросов и мусорных контейнеров. Поверхность площадок должна быть относительно ровной с плотным грунтом, на них не должно быть стекол, жестяных обрезков, кирпичей, камней и других посторонних предметов. В ветреные дни надо выбирать места для занятий, укрытые от ветра. В тех случаях, когда физкультурные мероприятия проводятся в помещении, их следует предварительно хорошо проветрить. Полы в залах, коридорах и на террасах до начала перемены необходимо подмести влажным способом. Учащиеся занимаются в повседневной одежде, в прохладную погоду они надевают куртки, пальто и головные уборы.[8, с. 28]

Подвижные перемены проводятся после третьего, согласно которому каждый день у каждого класса новый вид, а, следовательно, и место занятий. Это вносит разнообразие и повышает интерес к занятиям. Инструкторы и судьи закрепляются постоянно за видом (местом) занятий. Актив инструктируется один раз в неделю (каждую субботу).[8, с. 29].

Такой график вывешивается на видном месте в коридоре и дает возможность за 2-3 мин всем учащимся школы занять свои места, где их ждут инструкторы, классные руководители, судьи. Свободные от организации учителя могут собираться в отдельном месте и выполнять полюбившиеся упражнения.

Желательно, чтобы выход на занятия начинался традиционно позывными и далее сопровождался музыкой.Если кто-либо из класса изъявил желание в тот или другой день заняться другими упражнениями, то он следует к месту их проведения, предупредив об этом физорга класса. О такой возможности знают все учащиеся, классные руководители и инструкторы.

Начиная с 8 класса, юноши и девушки занимаются отдельно. Но специальные игры для мальчиков и девочек следует практиковать уже со 2 класса. Отдельно могут заниматься сборные команды школы и учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе. Во время перемен должны дежурить медработники школы.

В ненастную погоду занятия проводятся в залах, коридорах и классных комнатах, что должно быть обусловлено графиком. Отдельные, наиболее активные ученики по их желанию и разрешению учителя физической культуры, классного руководителя могут заниматься индивидуально.[11, с. 37]

Для проведения игр часто занимаются вместе параллельные и близкие классы (6-7), отдельно - девочки и мальчики.

Каждое занятие должно строиться по такому плану, который обеспечил бы постепенное вхождение в работу (первая часть), удержание функций организма на уровне малой и средней интенсивности (вторая часть - основная) и постепенный выход из работы (третья часть - заключительная).[11, с. 37].

Используется материал учебной программы каждого класса. Преимущество отдается упражнениям и играм, которые вызывают наибольший интерес у учеников.

Зимой нужно организовать катанье на санках, коньках, лыжах, спуски со снежной горки. Однако дети не должны быть предоставлены самим себе. Контроль со стороны учителя за двигательной деятельностью школьников должен осуществляться в течение всей подвижной перемены.

В 1-4 классах занятия школьников физическими упражнениями на подвижной перемене проходят под руководством своего учителя. Надо при этом уберечь детей от чрезмерной нагрузки (особенно в подвижных играх) и не превращать подвижную перемену в обязательные, строго регламентированные занятия. За три-пять минут до окончания перемены необходимо сдать дежурным спортивный инвентарь и покинуть места занятий. Своевременный приход учеников в класс является важным организационным требованием подвижной.

**1.4.Методика организации и проведение спортивного часа в группах продлённого дня**

Эти занятия направлены на укрепление здоровья учеников, организацию активного отдыха после уроков в школе, создание более высокой работоспособности перед выполнением домашних заданий. Очень важно, чтобы ежедневные занятия физическими упражнениями содействовали закреплению материала уроков физической культуры, способствовали лучшей подготовке школьников к сдаче нормативных требований. Поскольку занятия носят ежедневный характер, их следует планировать на 2-недельный отрезок време­ни (10 занятий) в определенной системе связи с уроками физической культуры и домашними заданиями. Только в этом случае можно достичь высокого педагогического результата в решении задач физического воспитания.[4, с. 53].

Аналогично с организацией удлиненных перемен учитель физической культуры составляет график занятий групп с указанием места и времени проведения. Желательно, чтобы время проведения спортивного часа совпадало со временем занятий секций и специальной медицинской группы. [4, с. 54].

В помощь воспитателям учитель готовит инструкторов-общественников из числа учащихся старших классов. Кроме того, учитель должен побеспокоиться об обеспечении занятий инвентарем и снарядами в дополнение к тому, что имеет каждая группа в своем распоряжении.

Занятия физическими упражнениями в группе (классе) продленного школьного дня проводит учитель-воспитатель при систематической консультации и помощи учителя физической культуры, физкультурного актива, родителей учеников. Ученики занимаются в спортивных костюмах. Занятия должны проводиться преимущественно на свежем воздухе, быть разнообразными по содержанию, интересными, строиться с учетом программы физического воспитания, быть достаточно интенсивными.

Особенностью методики является то, что они проводятся в свободной, непринужденной обстановке и носят игровой характер. Однако занятия четко организовывают. После построения, учащихся сообщаются задачи, проводится разминка, которая может проводиться в виде эстафет; или подвижных игр, включающих ходьбу, бег, преодоление препятствий, танцевальные и другие подводящие упражнения. Длительность разминки - 10-12 мин. Далее, при дли­тельности всего занятия 60 мин, приблизительно 25-30 мин отводится на организационную часть под руководством воспитателя (инструктора), 15-20 мин - на самостоятельную работу и 5-8 мин - на заключение в виде игр низкой интенсивности.

В начале занятий нагрузка постепенно повышается, достигнув наибольшей величины через 30-40 минут занятия. Затем следует постепенное снижение ее до относительно спокойного состояния учеников.[6, с. 39].

Содержание основной организационной части составляют усвоенные на уроках упражнения в беге, прыжках, метаниях, подвижные игры, эстафеты; зимой - лыжи, коньки, санки. Во время самостоятельной работы учащиеся выполняют домашние задания по усвоению и совершенствованию разучиваемых на уроках упражнений.

Младшие школьники очень любят простейшие соревнования. Они могут проходить в форме заданий: кто быстрее пробежит 25-30 м, кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега, кто дальше бросит мяч (снежок, камушек), кто поразит цель. Необходимо использовать и такие виды соревнований, как бег с обручем, прыжки по кружкам на скорость и точность. Интересны и полезны для младших школьников спортивные развлечения и аттракционы (катание на санках, велосипедах, набрасывание колец, удочки, кегли и т.д.)[6, с. 39].

Если в одной группе занимаются учащиеся из различных классов, следует ориентироваться на такое объединение классов: 1-3, 4-6, 7-9. Если в состав той или иной группы по необходимости входят дети более младшего или старшего возраста, то и содержание занятий, и нагрузка для них должны быть различными. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья в специальные медицинские группы и временно освобожденные от занятий после болезни или по другим причинам, занимаются по индивидуальным заданиям.На занятия учащиеся являются в спортивной форме. При малейшей возможности занятия проводятся на открытом воздухе и только в ненастную погоду в помещении (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1 рис.3).

**Выводы по первой главе**

Специфика физической культуры заключается в том, что она выступает не только как учебная дисциплина, но и как важнейший компонент целостного развития духовных и физических сил и способностей личности. Достижение этой цели может быть обеспечено через занятия различными видами физических упражнений, качественно различающимися по своему содержанию. Отличное здоровье, крепкое и закаленное тело, сильная воля, формируемые в процессе занятий физической культурой и спортом, являются хорошей основой для интеллектуального и умственного развития человека. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений. Как показывает практика, дети с повышенным двигательным режимом, то есть активно занимающиеся физической культурой и спортом, лучше своих сверстников успевают в общеобразовательной школе. Кроме того, у школьников, активно занимающихся физическими упражнениями, повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Как уже было отмечено, значение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школьников очень велико, так как они являются важным компонентом укрепления здоровья школьников наряду с уроками физической культуры. Так, правильно организованная гимнастика до учебных занятий способствует улучшению самочувствия, настроения и работоспособности на первых уроках. Целью физкультминуток и физкультпауз является снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работоспособности, а также предупреждения нарушения осанки. Игры и физические упражнения на удлиненной перемене являются отличным средством активного отдыха и укрепления здоровья главным образом тем, что проводятся данные мероприятия преимущественно на открытом воздухе. Ежедневные физкультурные занятия в группах продлённого дня направлены на решение ряда задач, основными из которых являются: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение умственной и физической работоспособности учащихся, а также формирование умений и воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**2.ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**2.1.Методика исследования, влияния физкультурно-оздоровительных мероприятий на организм учащихся среднего школьного возраста**

Большинство причин ухудшения здоровья детей в школе носит не объективный, а субъективный характер. И связано это в большинстве случаев с неправильными действиями учителей или с их бездействием в отношении охраны здоровья.

Основной задачей здоровьесберегающей педагогики или школьной гигиены (гигиена – наука, изучающая влияние факторов внешней среды на здоровье человека) является такая организация режима труда и отдыха школьников, создание таких условий для работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления.

Прежде чем говорить о конкретных мероприятиях, направленных на решение данной задачи, напомним, что означают понятия, с которыми работаем.

**Работоспособность**  – способность человека развить максимум энергии и, экономно её расходуя, выполнять работу качественно и эффективно.[4, с. 37]

**Утомление** – это совокупность изменений, происходящих в организме в период выполнения работы и приводящих, в конце концов, к невозможности её продолжения.[7, с. 30]

**Переутомление** – это длительное и глубокое снижение работоспособности.[10, с. 26].

Мы знаем, что утомление в начальной школе возникает в первую очередь в связи с тем, что школьники должны овладеть тремя основными школьными навыками:

1. навыком письма;

2. навыком чтения;

3. навыком длительного неподвижного сидения.

Из наблюдений видно, что большинство детей, приходящих в первый класс, уже умеет писать, читать, сидеть, но пока ещё только умеют, навыка этих действий у них нет.

Процесс письма осуществляется мелкими мышцами кисти. Эти мышцы развиваются одними из последних и к началу школьного обучения являются ещё недостаточно развившимися и окрепшими.

Процесс чтения является для учеников весьма трудоёмким. Длительное напряжение и большая работа глазодвигательных мышц вызывает быстрое утомление.

Поэтому, я считаю, что в физкультпаузы должны быть включены упражнения для глаз, что позволит отодвинуть утомление, и является профилактикой развития близорукости.

Неподвижное сидение во время урока – это большая трудность.

Я заметила, что физминутки не только снимают усталость с детей, дают разрядку, но и вносят в урок необычность, радостное оживление.Данный вид работы заинтересовывает детей, снимает усталость, а главное – повышает работоспособность детей на уроке, что нам и нужно при работе с детьми.

Во время перемены в школе, мы наблюдали утомление некоторых учеников с самого утра. Заметили у них сонное состояние, желание посидеть, отдохнуть, нежелание разговаривать.[9, с. 56].

Посоветовавшись с учителями, мы решили, что данная тема очень актуальна (важна для настоящего момента), интересна для нас.

Перед нами стояла цель: выяснить причины утомляемости учащихся.

Объектом исследования стали ученики 4 “А” и 4 “Б” классов.

**2.2.Описание результатов исследования, влияния физкультурно-оздоровительных мероприятий на здоровье учащихся младшего школьного возраста**

Полученные результаты навели меня на желание разработать рекомендации и помочь учащимся устранить утомление на уроках.

Я провела опрос учеников в двух классах.

- Чувствуешь ли ты усталость на первом уроке? Как она проявляется?

-Чувствуешь ли ты усталость на втором уроке? Как она проявляется?

- Чувствуешь ли ты усталость на третьем уроке? Как она проявляется?

- Чувствуешь ли ты усталость на четвёртом уроке? Как она проявляется?

- Чувствуешь ли ты усталость на пятом уроке? Как она проявляется?

Результаты я оформила в таблицах. Рассмотрим таблицу №1, в которую вошли данные опроса учеников 4 “Б” класса (18 учеников).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код ученика | Чтение | Математика | Русский язык | Русский язык | Труд |
| А | хочу спать |   | устал | устала шея | устал |
| Б | хочу спать | хочу спать |   |  |   |
| В | хочу спать | устал писать |   |   |   |
| Г | хочу спать |   |   |   |   |
| К |   | хочу спать | устала писать | устала сидеть | устала сидеть |
| И |   | устала рука | устала | устала рука |   |
| М | устал | хочу спать | хочу спать |   |   |
| Н |   |   |   |   |   |
| М |   |   |   |   |   |
| П | хочу спать |   |   |   |   |
| С | хочу спать |   |   |   | устали руки |
| П | хочу спать | хочу спать |   | устали пальцы | болит голова |
| С |   |   |   |   |   |
| Т |   |   | устала рука |   |   |
| Т | хочу спать | устала писать |   |   | болит голова |
| Т | хочу спать | хочу спать |   | устала писать |   |
| Н | хочу спать | хочу спать | устал сидеть | устали руки | устал |
| К | хочу спать | хочу спать |   | болит голова | устала шея |
| Кол-во учеников | 12 | 10 | 6 | 7 | 7 |
| Проценты | 66 | 55 | 33 | 39 | 39 |

Аналогичная таблица была составлена по результатам опроса учеников 4 “А” класса.

Из двух таблиц я составила одну и сравнила результаты. У меня появились вопросы:

– Почему в одном классе на первом уроке хотят спать 66%, а в другом – 4%?

– Почему на втором уроке в одном классе больше половины учеников всё ещё хотят спать, а в другом классе все работают без утомления?

– Почему на третьем уроке в одном классе утомление снизилось, а в другом резко повысилось?

– Почему утомление на четвёртом и пятом уроках в одном классе повысилась до 39%, а в другом резко пошла на убыль?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Чтение | Математика | Русский язык | Русский язык | Труд |
| 4 "Б" | хотели спать | хотели спать | устали сидеть | устали сидеть | устали сидеть |
|   | устали писать | устали писать | устали писать | устали руки |
| Кол-во человек | 12 | 10 | 6 | 7 | 7 |
| Проценты | 66 | 55 | 33 | 39 | 39 |
| 4 "А" | хотели спать |   | Устала рука | болит голова | Устали руки |
|   |   | устали мышцы тела |   |   |
| Кол-вочеловек | 1 | 0 | 6 | 2 | 1 |
| Проценты | 4 | 0 | 28 | 9 | 4 |

Тогда я снова провела анкетирование в 4 “Б” классе:

– Почему вы на первом и втором уроках хотите спать?

– Почему устают руки на уроках?

– Почему устаёте сидеть?

Анализ причин показал, что дети поздно ложатся спать и не высыпаются, мало двигаются на уроках, много пишут, не хватает физминуток.

Я обратилась к 4 “А” классу, чтобы выяснить причины отсутствия усталости на их уроках.

Узнала, что они:

– ложатся спать в 9-10 вечера и утром легко встают;

– в школе до первого урока всем классом делают зарядку;

– когда устают глаза – выполняют физминутку для глаз;

– в середине урока делают физминутку для мышц тела;

– если много пишут – выполняют физминутку для мышц пальцев;

– им разрешается выполнять физминутки для глаз и пальцев тогда, когда они чувствуют усталость.

После анализа всех данных я решила написать рекомендации учащимся 4 “Б” класса:

1. Ложиться спать в 9-10 часов вечера;

2. Утром выполнять зарядку;

3. На чтении выполнять физминутки для глаз и мышц тела;

4. На уроках математики и русского языка выполнять физминутки для глаз, мышц тела и мышц пальцев;

Ученики 4 “Б” класса согласились с нашими рекомендациями. Через неделю я провела новое анкетирование, чтобы узнать, снижают ли физминутки утомление в их классе. Половина класса ответила положительно. Зато в 4 “А” положительно ответил весь класс, добавив при этом, что повышается работоспособность и улучшается самочувствие.

Передо мной стояла цель: выяснить причины утомления учеников до уроков и на уроках. Причины следующие:

1. Невыполнение режима дня;

2. Недостаточное количество физминуток на уроках;

3. Отсутствие чередования уроков русского языка и математики с другими уроками (необходимо пересмотреть расписание уроков).

Из литературных источников я узнала об утомлении, усталости, работоспособности.

Провела опрос учащихся 4 “А” и 4 “Б” классов, проанализировала полученные результаты.

Разработала рекомендации по устранению утомления на уроках для учащихся 4 “Б” класса и познакомила их с ними.

Я считаю, что своим исследованием я выполнила все задачи и достигла поставленной цели.

**2.3. Рекомендации, организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий, в режиме учебного дня и укреплению здоровья учащихся младшего школьного возраста в данном процессе**

Разнообразные формы занятий физической культурой в режиме учебного дня способствуют укреплению здоровья учащихся, их гармоничному физическому развитию: улучшается жизнедеятельность всех органов и систем, работоспособность организма, совершенствуются осанка, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Систематические занятия физическими упражнениями повышают успеваемость учащихся по общеобразовательным предметам и снижают количество пропусков уроков по болезни.[4, с. 37].

В процессе уроков работоспособность учащихся снижается. Нарушается равновесие между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга: повышается возбудимость детей, отвлекается их внимание. Если в этот период не сделать перерыва, не дать организму отдохнуть, утомление переходит в следующую фазу, сопровождающуюся ослаблением процессов возбуждения: сонливость, непроизвольное переключение внимания от предмета занятий и т. д. Поэтому важной задачей физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня является ее восстановительная функция. Решение этого вопроса требует правильной организации отдыха учащихся. Исследования показывают, что кратковременный пассивный отдых малопродуктивен, а переключение с его помощью на другие виды учебных занятий, например с арифметики на русский язык, неприемлемо из дидактических соображений - нарушается структура процесса обучения. Наибольший положительный эффект оказывает активный отдых, включающий выполнение специального комплекса физических упражнений в форме физкультминуты на общеобразовательных уроках.

Кратковременный активный отдых в процессе уроков позволяет восстановить работоспособность, но не снимает утомления полностью. От урока к уроку оно постепенно нарастает, и, если не организовать более длительный перерыв после 2-3 часов непрерывных занятий, работоспособность детей резко снижается. Поэтому в распорядок уроков после первой половины учебного дня вводится большая подвижная перемена. Она отличается от физкультминуты большей длительностью и разнообразием движений, местом проведения.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня регламентируется соответствующими документами. Так, на директора школы возлагается ответственность за обеспечении необходимых условий для ее проведения. Организатор внеклассной и внешкольной работы с детьми отвечает за ее организацию, оказывает помощь в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, привлекая к этому шефствующие организации, родителей и старшеклассников.

Учитель начальных классов участвует в подготовке и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, готовит общественных инструкторов и судей из числа учащихся.

Одним из ежедневно выполняемых комплексов несложных упражнений является гигиеническая гимнастика, которая обычно сочетается с закаливающими процедурами и применяется главным образом с целью укрепления здоровья, повышения жизнедеятельности и общей работоспособности школьников.

Ежедневные занятия гигиенической гимнастикой - этот минимум двигательной деятельности, может быть обеспечен в любое время года, при любых условиях; школы и внешкольные учреждения обязаны приучать учащихся к ее регулярному выполнению.

 **Выводы по второй главе**

Основной задачей здоровьесберегающей педагогики является такая организация режима и отдыха школьников, создание таких условий для работы, которые бы обеспечили высокую работоспособность на протяжении всего времени учебных занятий, позволили бы отодвинуть утомление и избежать переутомления.

Очень важно, чтобы задача эта решалась и не просто сама по себе, а создавались условия для работы. Весь комплекс упражнений, приведённый выше, направлен на решение проблемы профилактики простудных заболеваний как наиболее актуальной задачи оздоровления. Благодаря этому повысилась работоспособность детей на уроках, появилось желание сделать больше, поразмыслить над сложными заданиями. Уменьшилось количество пропусков уроков по болезни, некоторые дети стали заниматься в спортивных секциях. По результатам медосмотра уменьшилось число школьников с неправильной осанкой.

 **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Изучение литературы, анализ и обобщение собранных по проблеме проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня дали нам возможность определить их влияние на здоровье учащихся младшего школьного возраста.

В результате работы нами была изучена методика организации проведения физкультурно-оздоровительные мероприятия**,** проведено анкетирование с учащимися младшего школьного возраста, сформулированы методические рекомендации по проведению физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня в начальной школе на базе практики Муниципального казенного образовательного учреждения средней образовательной школы №2.

Был сделан вывод, что на протяжении учебного дня постепенно нарастает утомление учащихся и снижается их работоспособность. Вначале они становятся неспокойными и излишне подвижными. При дальнейшем нарастании утомления школьники становятся вялыми, малоактивными, часто отвлекаются, задания выполняют поверхностно. Введение на уроках пауз активного отдыха способствует восстановлению учащихся и препятствует развитию утомления. Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Кратковременные физические упражнения способствуют снижению утомления и повышению умственной работоспособности.

После проведения диагностики утомляемости на уроках учащихся четвёртых классов мною предложен комплекс упражнений для устранения данной проблемы.

Таким образом, задачи, поставленные в начале работы, были решены, цель исследования достигнута.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования(1-4 кл.) ) - URL: http: //минобрнауки.рф / документы / 922. (дата обращения: 15.05.2017).
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012. – 340 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина: учеб.для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. «Физ.культура» // под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2012. - 287 с.
4. Баранцев, С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Пособия для учителя / С.А. Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И. Довгаль, И.Н .Столяк / под. ред. А.М. Шлемина. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.
5. Василевская, Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – М.: ИД «Белый Ветер»,2012. - 56 c.
6. Гужаловский, А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся/ А.А. Гужаловский. - Минск: Народная Асвета, 2013. – 120 с.
7. Каралашвили, Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 ле / Е.А.Карашвили. - М.: ТЦ Сфера, 2013. - 64 с.
8. Коротков, И.М. Подвижные игры в школе. В помощь учителям физической культуры / И.М. Коротков. - М.: Просвещение, 2012. - 190 с.
9. Макеева, В.С. Об Организации и проведении комплексных физкультурно-оздоровительных минуток; М.: Лесинвест - Москва, 2013. - 933 c.
10. Матвеев Л.П. Методика физического воспитания с основами теории / Л.П. Матвеев, С.Б. Мельников: учеб.пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. - М.: Просвещение, 2013. - 191 с.
11. Матвеев, Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков: учеб. для институтов физ. культ.: В 2 т. - М., 2013. – 240 с.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.

Приложение 1

Рис.1

|  |
| --- |
| Примерное содержание комплекса физкультурной паузы:1. Ходьба на месте с движениями рук.2. Упражнения в потягивании.3. Подскоки или бег на месте.4. Наклоны или повороты туловища.5. Приседания, выпады вперед-назад, в стороны.6. Разноименные движения руками вверх, в сторо­ны, по кругу.7. Упражнения на расслабление мышц рук и туло­вища.8. Ходьба на месте в сочетании с выполнением за­даний на внимание. |

Рис.2

|  |
| --- |
| Примерный комплекс гимнастики до занятий для учеников 4 класса:1. Упражнение на осанку.2. Ходьба на месте с различным положением рук (за голову, в стороны, вперед, на пояс).3. Движения рук вверх, вперед, в стороны, упражнения на ко­ординацию движений.4. Наклоны вперед и назад, в стороны.5. Выпады.6. Прыжки на месте с небольшой дозировкой.7. Ходьба успокаивающая (на месте). |

Рис.3

|  |
| --- |
| Примерный комплекс упражнений физкультурной минуты для учеников III класса: 1. Упражнение типа «потягивание», руки за голову. В исходном положении зафиксировать правильную осанку.2. Три-четыре вращения локтями вперед из положения кисти к плечам (то же назад). 3. Наклоны влево и вправо, руки на поясе. 4. Приседания, руки вверх из положения руки на по­ясе. Темп выполнения упражнений средний. |