**Воспитание чувства ответственности**

**за своё здоровье**

***Физкультурные паузы и динамические перемены***



 2010 г***. Воспитатель ГПД
 Чередниченко А.Т.***

Поступление в школу – один из самых важных этапов в жизни каждого ученика. Однако именно в этот момент у большинства первоклассников возникают определённые трудности, которые можно преодолеть, если у ребёнка нет проблем со здоровьем.
 Организм учащихся младшего школьного возраста отличается незавершённостью развития важных для обучения в школе функциональных систем и органов, поэтому правильно организованный учебно-воспитательный процесс должен способствовать качественному овладению общеучебными умениями и навыками укреплению здоровья, росту и развитию ребёнка.

 При рассмотрении учебно-воспитательного процесса с позиции роли в нём движений установлено:

1 Движение должно являться неотъемлемой частью любого обучения.

2 Недостаток в движении снижает уровень физических функций, задерживает развитие, вызывает затруднения в усвоении школьной программы.

3 Знание взаимосвязи между движениями и учебным процессом позволяет учителю успешно использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания.

 Залогом успешного обучения в школе является прежде всего здоровая нервная система. Постоянное эмоциональное напряжение сопровождается мышечным напряжением, а расслабление мышц приводит к постепенному снижению нервного возбуждения, а также к эмоциональному расслаблению всего организма. Нервное напряжение и переутомление, тревожность и раздражительность можно легко снять, используя подвижные коллективные игры на ежедневных физкультурных паузах в школе, ведь потребность в движениях у учащихся 7-10 лет составляет 4 часа в день, а в неделю – от 18 до 24 часов. Учёными установлено, что два урока физической культуры в неделю компенсируют лишь 11% двигательной активности данной возрастной группы. Увеличение же объёма динамики за счёт организации и проведения внеурочных подвижных пауз – одной из «малых форм» физического воспитания - поможет решить проблему развития гиподинамии в раннем возрасте. Уже в скором времени у младшего школьного возраста сформируется устойчивая, осознанная потребность в систематическом использовании движений для сохранения своего здоровья. Таким образом, будет решаться одна из главных задач политики нашего государства по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе – задача по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового образа жизни.

 Учёные считают, что продолжительность активного внимания первоклассников составляет 15-20 минут. После 30-35 минут непрерывных занятий резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37%, а ёё качество – на 50%, при этом около 50% начинают отвлекаться от работы.

 Устранить утомление можно, если переключиться на другие виды деятельность, использовать всевозможные средства восстановления работоспособности, активного отдыха.

 В течение суток объём, и содержание двигательной активности должны быть достаточными для стимулирующего влияния на организм, содействовать его разностороннему развитию. И здесь большую роль играют физкультурные паузы и динамические перемены. Ученик, занимавшийся долгое время умственной деятельностью, нуждается в **активном** отдыхе!

**Физкультурные паузы** – комплекс физических упражнений и игр, проводимых между занятиями. Гигиенические требования к физкультурным паузам:
1 паузы следует проводить в чистом, хорошо проветренном и освещённом помещении;
2 следить за дозировкой физической и эмоциональной нагрузки;
3 не допускать переутомления.
Для проведения физкультурных пауз следует заранее подготовить необходимое оборудование и пособия. Выполнять упражнения учащиеся могут как индивидуально, так и фронтально. Длительность пауз – 5 -8 минут.

 **Динамические перемены** (продолжительность не менее 30 минут) могут быть организованны уже после второго урока со всеми учащимися класса. Это организованная форма активного отдыха на открытом воздухе. Если нет места или погодные условия не позволяют проводить занятия во дворе школы, их необходимо перенести в помещение, хорошо проветренные залы, коридоры или рекреации. При этом надо учитывать возрастные особенности. Также желательно использовать материал учебной программы по физкультуре. Для успешного проведения подвижной перемены учитель физической культуры должен провести инструктаж с учителями и физоргами классов. В содержание таких перемен могут входить ускоренная ходьба или дозированный бег, выполнение ранее разученных комплексов физических упражнений оздоровительной направленности, подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр или танцев.

 Одним из условий успешного проведения динамической паузы является музыкальное сопровождение. За несколько минут до окончания перемены музыка выключается, что служит своеобразным сигналом для подготовки к предстоящему уроку.
 Подвижные игры можно использовать не только при проведении активных перемен, но и на прогулке в ГПД, во время классных и школьных праздников, для организации досуга в поездках и походах. На первый взгляд оно могут показаться просто забавой, а на самом деле отлично тренируют силу, ловкость, находчивость, быстроту и точность движений. Приведём пример некоторых подвижных игр:

 **«Ловишки»**Игровую площадку делят на две части. Выбираются двое играющих – ловишки. Остальные стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне участка проводится другая черта. Ловишки находятся на середине, между двумя линиями. Все играющие(кроме ловишек) произносят слова: «Раз, два, три – меня лови!» После слова «Лови!» они должны перебежать на другую сторону площадки (за черту), ловишки догоняют их. Если ловишка дотронется до играющего прежде, чем тотт пересечёт черту, играющий считается пойманным и отходит в сторону. После двух – трёх таких перебежек подсчитываются пойманные. Заранее обговаривается, какие по счёту пойманные играющие будут ловишками.
 Побеждает ловишка, у которого больше пойманных.

**«Ловишка парами»** Игра проводится по принципу игры «Третий лишний», но в игре «Ловишки парами» пары не стоят, а бегают.
 Играющие становятся парами, держась за руки. Выбирается ловишка и убегающий, которые встают на расстоянии двух-трёх шагов друг от друга. По сигналу «Лови!» играющие парами разбегаются по площадке, а ловишка старается их поймать. Спастись от ловишки можно, взяв кого-либо за руку. Тогда убегающим становится тот, кто оказался третьим. Убегающий, которого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я – ловишка!»
 Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.
**«Изобрази без предмета»** Играющим предлагается, проявив воображение, проделать следующее:
 1 подбросить и поймать мяч (напоминаю – без мяча);
 2 перебрасываться с товарищем мячом.
 3 наколоть дрова;
 4 перенести предмет с одного места на другое;
 5 плеснуть а кого-либо водой из стакана и суметь уклониться, чтобы тебя
 не облили.
 6 изобразить разозлённого кота; голодного поросёнка; надменного
 индюка; ночную сову; красавца павлина; страуса; гордого петуха;
 пингвина. Главное – передать характер животного или птицы, изобразить их походку, голос, манеры. Сделать это весело;
 7 показать, как ходят и бегают гуси, верблюды, утки, кошки, слоны, жирафы, зайцы лягушки, кенгуру, крокодилы, медведи, слоны и др.
Можно использовать карточки с изображением животных.

**«Стой спокойно!»**
Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, громко говорит: «Руки!» Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа – левую, сосед слева – правую.
 Кто ошибается, поднимет не ту руку или зазевается, тот сменяет водящего.

**«У плетня»** Играющие стоят шеренгами у четырёх стен площадки, берутся за руки. Начинает звучать медленная музыка, и четыре шеренги одновременно сходятся в центре площадки и кланяются друг другу. Затем включается быстрая музыка, и все начинают плясать. Как только музыка смолкнет, участники игры должны быстро вернуться на свои места.
 Шеренга, которая построится первой, выигрывает.

**«Сантики-сантики-лим-по-по»**

Играющие стоят в круге. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние. За это время играющие выбирают, кто будет «показывающим». Этот игрок должен показывать разные движения (хлопки а ладоши, поглаживание по голове, притопывание ногой). Остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. Его задача – определить, кто показывает движения.
 Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры произносятся хором слова: «Сантики-сантики-лим-по-по». Незаметно для водящего показывающий демонстрирует новое движение. Все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто им руководит. У водящего может быть несколько попыток для угадывания.
 Если одна из попыток удалось, то показывающий становится водящим.

**«Радуга»**

Считалкой выбирается Радуга. Она становится лицом к играющим, называет любой цвет и поднимает руки в сторону. Играющие находят этот цвет в своей одежде, касаясь этого цвета, спокойно проходят «под Радугой» (под её руками). Если же у кого-то нет нужного цвета, он должен найти возможность перебежать на другую сторону «под Радугой» так, чтобы его не осалили. Кто попался, становится новой Радугой, и игра продолжается.

**«Поймай хвост дракона»**

Играющие выстраиваются в колонну, каждый держит впередистоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне – это голова дракона, последний – хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача «головы» - поймать «хвост», задача «хвоста» - убежать от «головы». Туловище дракона не должно разрываться, т. Е. играющие не имеют право отцеплять руки.
 После поимки «хвоста» выбирается новая «голова» т новый «хвост».

**«Кто заснул?»**

Считалкой выбирается водящий. Все играющие берут длинную верёвку, образуют круг и поднимают двумя руками верёвку над головой. Водящий ходит по кругу, произнося слова: «Не спи, не зевай, руки быстро убирай!» Он старается коснуться рук кого-либо из играющих.
 Задача играющих – вовремя отпустить верёвку и опустить руки. По ходу игры верёвка не должна падать на землю, поэтому, как только водящий отходит, играющий, которого тон хотел осалить, сразу же снова берёт верёвку.
 Тот, кого водящий осалил, меняется с ним ролями.

**«Западня»**

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую. По команде учителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подаётся вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими. Игра повторяется. Когда во внешнем круге остаётся мало играющих, из них образуется внутренний круг.
 Игра повторяется.