Большинство современных детей по различным причинам ограничены в своей естественной двигательной активности.

Цели:

* заинтересовать, научить и приспособить ребенка к потребности активно двигаться;
* укрепить свое здоровье и длительно сохранить его;
* развить физические качества и повысить функциональные возможности организма;
* профилактика простудных заболеваний;
* устранить нарушения осанки, зрения, дефектов плоскостопия;
* формировать красоту и культуру движений;
* формировать устойчивую психику ребенка;
* организовывать и проводить активный отдых;
* повышать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды.

Первый принцип потребности в двигательной активности школьника- работа. Работать должен весь организм - все его функции. Ни одна из них не должна быть забыта.

Работа мышц - это клапан, который уменьшает эмоциональное напряжение.

Сверстник обидел мальчишку, и тот бросается за ним, чтобы поколотить обидчика. Пусть он его не догнал, но сама погоня (движение) сняла напряжение, и через несколько минут дети снова играют вместе, позабыв о конфликте.

С детства ребенка приучают сдерживать себя, сохранять спокойствие, выдержку. При сдерживании потребности ребенка в движении усиливается перенапряжение. Неразряженная эмоция может привести к заболеванию. Чтобы естественным образом разрядить сильное волнение, ребенок может пробежаться по улице, взбежать по лестнице в школе, по коридору, попрыгать на одной, двух ногах, через скакалку.

Во время движения работа мышц увеличивает расход энергии, препятствуя отложению калорий в жировых депо. При интенсивных мышечных нагрузках и длительном движении сгорают преимущественно жиры. Поэтому физическая нагрузка (работа) активизирует сердечно - сосудистую систему.

Сколько же надо двигаться школьнику, чтобы обеспечить себе здоровье, работоспособность? А двигаться нужно постоянно. Необходимая потребность в двигательной активности дошкольников 20- 27 часов в неделю, у школьников - 14 - 21 час в неделю.

Как достичь необходимого уровня двигательной активности? Наиболее действенный путь - внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь каждого из нас с самого раннего детства.

Овладение физкультурными навыками - не только признак общей культуры школьника (человека), но и настоятельная необходимость нашего времени, "Потребность в двигательной активности - 24 часа в сутки".

На пике инновационных идей особенно актуальна подвижность сельского школьника. Мобильный телефон, компьютер, неправильное питание (полуфабрикаты и добавки) -все это отрицательно сказывается на здоровье ребенка.

Двигательная активность школьника реализуется через различные методы:

Езда на велосипеде, лыжные прогулки, катание с горки на санках, плавание в реке, пруду, закаливание воздухом, водой, солнцем, бегом по проселочной дороге, лесу, парку, естественной ходьбой, туристическими походами с рюкзаком и палаткой, игрой в хоккей, бадминтон, футбол.

Большая проблема современных детей состоит в ограничении двигательных действий.

И сейчас самая важная цель и задача любого образовательного учреждения - сохранение и развитие здоровья всех участников - взрослых и детей.

Это касается не только уроков физической культуры, но и других учебных предметов, воспитательной работы, психологической и медицинской службы учебного заведения.

В нашей школе разработана система мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Одна из них - физкультурно-оздоровительная и спортивная работа. В её состав входит:

- уроки физической культуры;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

- организационная работа;

- физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту жительства учащихся;

- подготовка физкультурно-спортивного актива;

- агитация и пропаганда ЗОЖ;

- внеурочная работа в школе;

- физические упражнения и игры в ГПД;

- спортивная работа в классах и секциях;

- спортивные тренировки и соревнования;

- работа с педагогическим коллективом и родителями учащихся.

Чтобы спортивно-оздоровительные мероприятия применять в действии, нужно использовать следующие подходы: здоровьесберегающий подход, направленный на то, чтобы предотвратить действие на организм школьника заведомо неблагоприятных влияний. Здесь большое значение приобретает профессионализм педагога в обучении своего предмета и гигиенические факторы воздействия внешней среды. Второй подход - здоровьеукрепляющий, который направлен на стимулирующее физическое и психическое развитие школьника. В данном случае предлагается систематическое воздействие на организм школьника, регулярные специально организованные нагрузки, которые обеспечивают целенаправленное и контролируемые адаптационные процессы в морфологических и функциональных системах, способствующие физическому и психическому развитию человека. В нашей школе мы стараемся использовать эти технологии в комплексе:

1. Прежде всего, наши школьники проходят медицинское обследование два раза в год: весной и осенью. Сейчас у нас открыт в школе медицинский кабинет, где периодически дети получают ту или иную информацию, могут обратиться за помощью к специалисту- медику.
2. Педагог-предметник на своем уроке обязательно проводит физкультминутки. Причем в начальной школе это проходит в игровой форме.
3. На больших переменах используем двигательные переменки - это элементы танцев под различную музыку, а также " брейкданц" для ребят.
4. В группе продленного дня используются спортивные часы.
5. Спортивные секции и внутришкольные спортивные соревнования проходят по графику.
6. В течение учебного года раз в месяц проводим спортивные праздники: "веселые старты", "дни здоровья", состязания в ловкости, силе; эстафеты и игры.

Некоторые мероприятия стали традицией школы: "Смотр строя и песни", где дети идут строевым шагом с песней. "Зарница" и "Зарничка". Весной и осенью проводим туристические соревнования: "Рюкзак и палатка" с выходом на природу.

Особое значение мы уделяем выступлению на родительских собраниях по теме "Необходимость ежедневной двигательной активности школьника".

На своих уроках по физической культуре в вводной части я провожу упражнения на формирование правильной осанки, правильного дыхания, устранение дефектов плоскостопия.

На уроке также использую различные виды психоразгрузки. Ввожу элементы самомассажа. С некоторыми учащимися - это в индивидуальном порядке -использую комплексы ЛФК в зависимости от заболевания. Работаю отделениями по карточной системе в зависимости от групп здоровья. Во время урока учитываю возраст, пол, психологическое состояние ребенка. Уроки первой и четвертой четверти провожу на свежем воздухе, занимаясь легкой атлетикой.

Движение - основа здоровья. Люди давно знают о пользе движений. "Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай".

Регулярная двигательная активность школьника улучшает здоровье: усиливает работу сердца, кровеносных сосудов, органов дыхания, повышает обмен веществ, укрепляет костно-мышечную систему.

Регулярные занятия физическими упражнениями помогают в учебе, укрепляют здоровье и повышают закаленность организма, улучшается физическое развитие, увеличивается объем грудной клетки, становится более глубоким вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови, повышается физическая и умственная работоспособность школьника.

Двигательная активность школьника воспитывает спортивный характер, волевые качества: преодоление трудностей, стойкости, выдержки, упорство в достижении спортивных успехов, стремление к победе, преодоление жизненных ситуаций. Появляется целеустремленность довести начатое дело до конца.

Потребность в движении есть красота всего тела. Совершенная форма телосложения в сочетании с манерой держать свое тело, грациозностью движений -являются внешними проявлениями красоты.

Занятия физическими упражнениями понимают как "грацию красоты в движении". Грацию понимают как особое свойство движений человека - их легкость, изящество, ловкость, пластичность.

Чтобы добиться красоты и грациозности в движениях, хорошей осанки и походки, нужно использовать систему двигательных мероприятий, куда входит и поддержание оптимального веса тела, и исправление недостатков своей фигуры. Здесь нужны гимнастика и хореография, упражнения на осанку, танцы.

Развивая двигательную активность, школьники приобретают возможность использовать свои знания, умения и способности в различных жизненных ситуациях, могут находить самостоятельно необходимые сведения, решать свои проблемы, выносить суждения, обосновывать их, отстаивать свою точку зрения.

Развивая и формируя двигательную активность, школьники быстрее адаптируются в условиях производства, учебы, службы в армии.

Двигательная активность помогает избавиться от дурных и вредных привычек (курение, сквернословия и т. д., делает школьника более уравновешенным в повседневной жизни, позволяет лучше контролировать свои чувства.