Оптимальный двигательный режим.

«Здоровый образ жизни обьеденяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья»

Одним из важных условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течении учебного дня, недели и года.

Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6 тысяч до 48 тысяч движений ежесуточно. Чтобы удовлетворить двигательную потребность в процессе организации учебного процесса следует вводить гимнастику до начала занятий, физкультминутки, которые в нынешних реалиях стали отсутствовать в процессе обучения. Дети должны иметь возможность в течении всего дня систематически двигаться для реализации двигательной потребности, которая поставляет первоклассников минимально 200, и максимально до9000 движений в час.

Утренняя гимнастика ученика в условиях семьи, движения, связанные с закаливающими процедурами, обеспечивают до 1000 движений утром. Вводная гимнастика в школе- 300 движений. Рациональная организация перемен обеспечивает до 1000 движений, физкультпаузы на уроках-до 150, часовые занятия физическими упражнениями-до 4500 локомоций.

Физические упражнения и, прежде всего, движения, являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Они важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной.

В движениях школьники познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки организма. Естественную потребность в движениях, большую двигательную активность, присущую детскому возрасту, следует поощрять и регулировать, создавая особый двигательный режим.

Таким образом двигательный режим обогащает моральное и физическое здоровье человека, играет важную роль и до сих является главным направлением в формировании и укреплении здоровья.

Литература:

1.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. Под ред./М.М. Безруких, В.Д. Сонькина-М 2002.

2.Основы индивидуального здоровья человека. Под ред./Казин Э.М.,Блинова Н.Г., Литвинова Н.А.-М., 2000