

Развитие в движении

Ежедневная достаточная двигательная нагрузка является наиболее важным условием для развития, укрепления здоровья и положительного эмоционального состояния ребят. Поэтому важно правильно организовать занятия, направленные на формирование здорового образа жизни. Такие занятия по возможности лучше проводить на свежем воздухе.

Спортивный час был введен в режим группы продленного дня, чтобы предоставить обучающимся активный отдых после уроков, необходимый для последующей успешной реализации себя в учебной и внеучебной деятельности.

Сразу же стоит отметить, что естественную потребность младших школьников в движении нужно не только поощрять, но и регулировать. Следует подбирать игры, упражнения, эстафеты, которые вначале способствуют постепенному повышению физической нагрузки, а затем плавному ее снижению, приводящему детский организм в состояние покоя и уравновешенности. К тому же в данном случае важно не препятствовать проявлениям детской инициативы, а привлекать к выбору игр и упражнений самих ребят, назначать на роль ведущих как активных, так и более пассивных школьников. Таким образом реализуется принцип индивидуальной работы с малоактивными и гиперактивными детьми.

С точки зрения физической активности одной из наиболее удачных является игра «Ровным кругом». Идя по кругу и держась за руки, дети произносят такие слова:

*Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.*

*Стань на месте! Дружно, вместе
Сделаем как... (называется имя ребенка, находящегося в центре круга) так.*

Ребенок, стоящий в центре, показывает, какое упражнение надо выполнить.

Далее осуществляется плавный подбор упражнений на развитие разных групп мышц. Для обеспечения надлежащей нагрузки следует остановиться на 2–3 подвижных играх, направленных на отработку основных движений, координационных, силовых, скоростных навыков. Это могут быть прыжки, бег с увертыванием, подлезания под предметы и подпрыгивания с целью достать предмет.



Мария Калистратовна Смелая,

воспитатель группы продленного дня первой квалификационной категории ГУО «Средняя школа № 5 г. Молодечно». Педагогический стаж — 42 года.

К примеру, довольно динамичной является игра «Волки и овцы». 1–5 игроков назначаются водящими и располагаются на одном краю площадки. Все остальные находятся на противоположной стороне. Один из водящих спрашивает: «Кто боится волка?» Ему отвечают: «Никто!» После этого игроки стараются перебежать на другую сторону, увертываясь от водящих. Запятнанные меняются ролями с «волками».

Затем в качестве отдыха проводится спокойная игра, например, «Тишина». Игроки располагаются в колонне по одному, идут по кругу и произносят:

*Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте, малыши!*

Ребята останавливаются, принимают положение упор присев, наклоняют голову и закрывают глаза на 20–30 секунд. Нарушившие правило становятся в конец колонны.

Физические упражнения важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной. Однако в ходе занятий важно избегать перегрузки детей. Нельзя забывать, что спортивные часы существенно отличаются от уроков. *Александр Шиндлер и Александр Рогов*

читайте в свежем номере «ОМ»