



3.4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕКРЕАЦИЙ, ХОЛЛОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Одной из важнейших естественных потребностей организма человека является двигательная активность. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Особенно важно это в детско-подростковом возрасте, когда происходит активное физиологическое и психологическое развитие ребёнка. Однако, в последние годы, в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин, у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85% дневного времени большинство обучающихся находятся в статическом положении (сидя).

Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16-19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3%. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательные последствия, возникающие у школьников при продолжительном напряженном сидячем умственном труде, – это активный отдых от школы, организованная физическая деятельность, соблюдение двигательного режима в повседневной жизни.

Двигательный режим школьника складывается в основном из:

- ✓ утренней физической зарядки;
- ✓ подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры;
- ✓ занятий в кружках и спортивных секциях;
- ✓ прогулок перед сном;
- ✓ активного отдыха в выходные дни;
- ✓ занятий физической культурой и спортом.

В систему организации двигательной активности школьников в урочное и внеурочное время в лицее включаются различные формы, средства и методы:

- обязательные физкультурные минутки на уроке;
- оздоровительные паузы (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, психологический тренинг, пальчиковая гимнастика);
- динамические перемены с прогулкой на улице.

На 2-ой и 3-й больших переменах организована игровая деятельность обучающихся. Цель игровых и музыкальных перемен – снять чувство усталости, способствовать «разрядке»

напряжения после урока, повысить работоспособность. Размеры школьных коридоров позволяют проводить подвижные игры, квесты, танцевальные перемены. Вся двигательная активность школьников проходит только под присмотром педагогов.



