

Великоречина Я.А.

Богословская А.А.

СФ УУНиТ

Студентки 2 курса

Факультета Педагогики и Психологии

Шейко Г.А.

Старший преподаватель кафедры физвоспитания

Российская Федерация, г. Стерлитамак

**ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКОЙ ПЕРЕМЕНЫ НА ДВИГАТЕЛЬНЫЕ
ФУНКЦИИ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Аннотация: В статье поднимаются вопросы о малоподвижном образе жизни детей. Рассмотрены вопросы о состоянии здоровья школьников, о пользе динамических перемен.

Ключевые слова: гиподинамия, активно-двигательного характер, динамические переменны, организм, игры.

Velikorechina Y.A.

Bogoslovskaya A.A.

SF UUNIT

Students 2nd year

of the Faculty of Pedagogy and Psychology

Sheiko G.A.

Senior lecturer of the Department of Physical Education

Russian Federation, Sterlitamak

**THE INFLUENCE OF DYNAMIC CHANGE ON THE MOTOR
FUNCTIONS OF YOUNGER PRESCHOOLERS**

Abstract: The article raises questions about the sedentary lifestyle of children. Questions about the state of health of schoolchildren, the benefits of dynamic changes are considered.

Keywords: physical inactivity, active-motor character, dynamic changes, organism, games.

В современном мире двигательные функции учащихся начальной школы сильно снижены. Если раньше на переменах дети проводили активный отдых, например, играли в игры с одноклассниками, то теперь школьников поглотили смартфоны и время на переменах они проводят за ними.

Физическая активность - неотъемлемая деятельность человека, абсолютно необходимая для поддержания и укрепления здоровья. Одна из характерных особенностей современного образа жизни с прогрессивной тенденцией – снижение двигательной активности (гипокинезия) и снижение мышечной работы (гиподинамия) в сочетании с психоневрологической перегрузкой. Проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения физическими средствами волнуют специалистов уже очень долго. Результаты исследования детской заболеваемости подтверждают подверженность хроническим заболеваниям, ухудшение общего состояния здоровья [6].

Малоподвижный образ жизни приводит к повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, нарушений обмена веществ, ожирения, нарушений эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата [4].

Ребенок находится в статическом положении в течение длительного времени, наблюдается снижение двигательной активности, снижается способность эритроцитов переносить кислород к мышцам, тканям и мозгу, а из-за этого замедляются процессы восстановления и снижается работоспособность. В связи с этим наблюдается, что возникновение конфликтных ситуаций может быть уменьшено (или устранено), если учитель умело организует игровую игру, имея арсенал игр с учетом

интересов и психологических особенностей детей. Не зря современная педагогика отводит здоровьесберегающим технологиям важное место на уроке.

Выход из этой ситуации - введение в организм различных форм телесно-двигательной практики детей на уроке, такой как подвижные (динамические) перемены, которые помогают обеспечить двигательную активность, необходимую для правильного развития растущего организма, часто позволяют активно отдыхать в обязательной позе на уроке после умственного труда; обеспечивают поддержание работоспособности на последующих занятиях.

Такие подвижные перемены могут происходить на свежем воздухе или в спортивном зале. Динамические перемены выполняются классным руководителем или учителем физкультуры [4].

Чтобы повысить физическую активность, снять напряжение у учеников в середине учебного дня после третьего урока, в школе была введена динамическая перемена продолжительностью 20 минут.

Нормализация учебного процесса и активные занятия физкультурой необходимы для снятия перегрузки и переутомления, обеспечения условий для успешного обучения и сохранения здоровья школьников [1].

Важным условием организованной двигательной активности является ее регулярность, систематичность, так, как только регулярные упражнения повышают функциональные возможности системы дыхания, увеличивающий общий кровоток, повышают эффективность транспорта кислорода, при этом активизируется работа легких, сердца, сосудов, обеспечивающих доставку кислорода с током крови, то есть повышается работоспособность организма. Для эффективной организации динамической перемены необходим педагогический контроль за её проведением, определенный эмоциональный подъем. При разработке и

проведении подвижных перемен необходим дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, к детям с разной физической активностью. Обязательным условием является окончание игр за 3 минуты до звонка на урок [2].

Для нормализации активно-двигательной системы ребенка и снятия нагрузки, можно провести подвижную игру, например:

«МЫ - ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА...»

На двух противоположных сторонах площадки чертят линии, сбоку ставят несколько стульев. Это - дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:

Мы - веселые ребята, Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас поймать!

Раз, два, три -лови!

После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем он переступит вторую линию. Пойманный садится на стул в доме водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении.

После двух-трех раз подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего, и игра повторяется [3].

Важные моменты:

1. Учите детей соблюдению правил.

– Играй честно и дружно. Правила – закон.

– Обязательно слушай руководителя.

– Не сердись на того, кто нечаянно толкнул или наступил на ногу.

– Судья должен быть честен.

2. Старайтесь незаметно держать под контролем самостоятельную игровую деятельность детей, так как у них еще недостаточно развиты навыки организации, самоконтроля, общения и др.

3. К организации динамических перемен привлекайте, когда есть возможность, старших ребят.

4. Не забывайте об оптимальности двигательной нагрузки, чередовании видов игровой деятельности, чтобы дети не уставали, а перемена была им в радость [3].

Для снятия утомления и восстановления работоспособности, учащихся в школе используются динамические перемены. Они помогают обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, позволяют ребятам активно отдохнуть после умственного труда, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках. Такие перемены предназначены не для решения задач физического совершенствования, они носят главным образом релаксационный, оздоровительный и игровой характер. Игра остается ведущей деятельностью детей младшего возраста, через нее ребенок познает мир, открывает себя, учится строить отношения с другими детьми.

Список использованных источников:

1. Безруких М.М., Сонькин В.А. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. -М.: Дрофа, 2004
2. Информационный бюллетень ВОЗ «Физическая активность. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья».
3. Минский Е.М. Игры детей и подростков: В помощь воспитателям, культорганизаторам и инструкторам физкультуры профсоюзных пансионатов и домов отдыха для семейных - Москва: Профиздат, 1976. - 8.
4. <https://infourok.ru/statya-na-temu-organizaciya-dinamicheskikh-peremen-v-shkole-3930329.html>
5. <https://gromyko.schools.by/pages/dinamicheskaja-peremena>
6. <https://cloud.mail.ru/attaches/16739363330335045443%3B0%3B1>