

# **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ - ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ПО УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

**ПРЕЗЕНТАЦИЮ ВЫПОЛНИЛА  
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ ГБОУ №413  
БУБЕЛЬ ВИОЛЕТТА СЕРГЕЕВНА**

**ДВИЖЕНИЕ- ЭТО ЖИЗНЬ, ЖИЗНЬ  
- ЭТО ДВИЖЕНИЕ**

**В.Г.**

**Рыбченко**



# Оздоровительные упражнения и гимнастические комплексы

- 
- Гимнастика для пальчиков рук
  - Гимнастика для глаз
  - Упражнения на релаксацию
  - Упражнения для формирования правильной осанки
  - Упражнения для профилактики плоскостопия
  - Дыхательная гимнастика

# Двигательный режим учащихся начальных классов

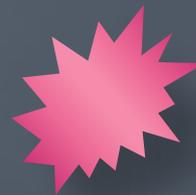
Виды движений	Продолжительность (мин)
Утренняя гимнастика	10-15
Физкультминутки на уроках	5-7
Гимнастика для глаз	1-2
Комплекс упражнений на мышечное расслабление (релаксацию)	1-2
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2-3
Динамическая перемена	25-35
Урок физической культуры	35
Прогулки с подвижными играми	35-90
Спортивный час в группе продленного дня	35-90
Занятия в спортивных секциях	2-3 раза в неделю
Внутришкольные спортивные праздники	По плану школы
Внутришкольные спартакиады	По плану школы

# Двигательный режим учащихся начальных классов



# Формы организации двигательной активности:

- ▣ Гимнастика до учебных занятий
- ▣ Физкультминутки на всех уроках
- ▣ Подвижные игры на переменах
- ▣ Занятия и прогулки на свежем воздухе
- ▣ Физкульт.паузы при выполнении домашних заданий
- ▣ Дни здоровья
- ▣ Занятия в кружках и спортивных секциях
- ▣ Массовые и культурные оздоровительные мероприятия
- ▣ Стандартные и нестандартные уроки по физической культуре



# Разновидности подвижных игр

в начальных классах

игры с прыжками

игры с музыкальным сопровождением

Игры-эстафеты

Спортивные игры по упрощённым правилам

Игры-аттракционные

Игры с мячом

Игры-бег



# Учебный процесс с позиции роли в нем движений:

Недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;

Знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным процессом;

Объём двигательной активности должен быть достаточным для стимулирующего влияния на организм.

Движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения;

