

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

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

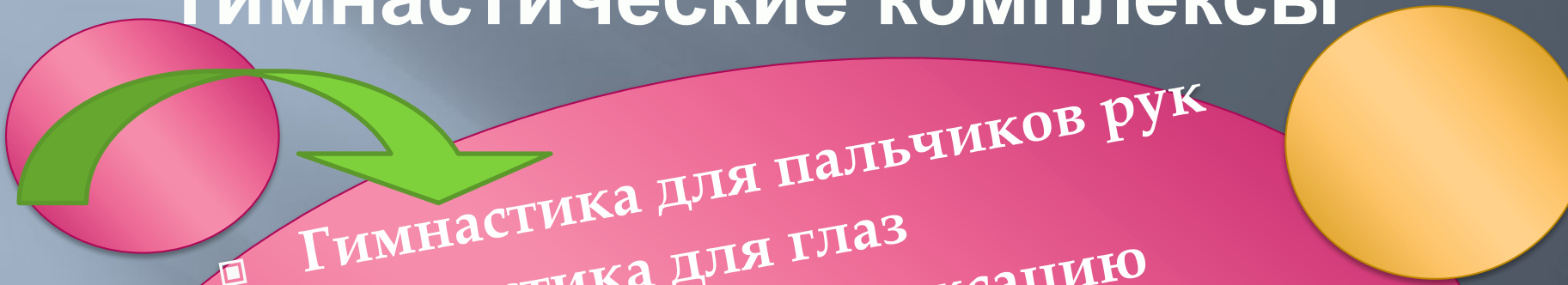
**ДВИЖЕНИЕ- ЭТО ЖИЗНЬ, ЖИЗНЬ
- ЭТО ДВИЖЕНИЕ**

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

музыкальн
м

сопровожден

ием

ИГРЫ -
АТТРАКЦИО
НЫ

Игры с
мячом

игры с
прыжкам
и

Игры-
эстафет
ы

Спортивные
игры по
упрощённым
правилам

Иг
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;

