

*Двигательная активность младших
школьников в рамках
дополнительной образовательной программы
«Оздоровительно-познавательный
туризм»*

Мигонькина Зиля Раисовна

*Педагог дополнительного образования
МОУ ДОД «Станция юных туристов»
г. Анжеро-Судженск*

- **Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию – быть здоровым.**

Здоровье человека в значительной мере определяется уровнем его функциональных возможностей.

Человек создан для активной деятельности, поэтому для нормального функционирования его организма необходима активность.

Современное состояние государства, высочайшие темпы развития предъявляют все новые требования к человеку и его здоровью.

«Физическая активность является неотъемлемым видом деятельности человека, совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья»

(из заключения специального международного исследования ВОЗ)

В современном мире, со сложившимся в нем образом жизни наблюдается прогрессирующая тенденция к сокращению объемов двигательной активности (*гипокинезия*) и мышечной работы (*гиподинамия*) в сочетании с нервно-психическими перегрузками.

**каждый взрослый:
родитель, воспитатель,
учитель, педагог, хочет
видеть своих воспитанников
здоровыми, бодрыми и
веселыми.**

Занятия на «Станции юных туристов» позволяют восполнить недостаток двигательной активности младших школьников предлагая обучающимся программу дополнительного образования детей Д.В. Смирнова «Оздоровительно-познавательный туризм», решая следующие задачи:

- Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды
- Формирование координационных функций

Цель работы педагогов

Изучение влияния некоторых форм организации занятий по двигательной активности на физическое оздоровление организма воспитанников

Задачи:

- Выявить уровень физической подготовленности школьников
- Развивать двигательную активность воспитанников, используя на занятиях комплексы специализированной зарядки, подвижные игры, физминутки, комплексы утренней гимнастики
- Определить уровень физических способностей воспитанников в результате работы по развитию двигательной активности

**В настоящее время не
известно более
естественного метода
стимуляции различных
систем человеческого
организма и оздоровления,
чем мышечная
деятельность.**

*Здоровье, в значительной мере
определяется уровнем привычной
двигательной активности.*

ПРИВЫЧНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- *ТАКАЯ АКТИВНОСТЬ, КОТОРАЯ
УСТОЙЧИВО ПРОЯВЛЯЕТСЯ В
ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.*

Факторы, влияющие на привычную двигательную активность



Биологические	Социальные
<ul style="list-style-type: none">● возраст● пол	<ul style="list-style-type: none">● пропаганда физкультуры и спорта● образ жизни семьи, ее двигательный режим● Формирование мотива осознанной потребности в активной двигательной деятельности

Критерии оценки двигательной активности (по А.Г. Сухареву)

- Продолжительность
- Объем в условных шагах (локомоциях) за 24 часа.

*Допустимые границы колебаний
возрастной нормы суммарных локомоций*

Возраст, лет	Число шагов, тыс / сут	
	девочки	мальчики
7	14 - 18	14 - 18
8	16 - 20	16 - 20
9	16 - 20	16 - 20
10	16 - 20	17 - 21

Примерный объем двигательной активности обучающихся

к л а с с ы	ежедневный объем времени,ч	Культурно-оздоровительные мероприятия				уроки физкультуры, ч/нед.	Внеклассные формы занятий: спорт. кружки. и секции, группы ОФП, ч/нед.	Общие мероприятия для обучающихся		Самостоятельные занятия физкультурой, мин, не менее
		гимнастика для учебных занятий, мин	Физкультминутки на уроках	Подвижные перемены, мин	спортивный час в продленном дне			Участие в соревнованиях, раз в год	Дни здоровья и спорта	
1	2	5-6	5	15-20	1	2	1,10	6-8	ежемесячно	10-15
2	2	5-6	5	1 5-20	1	2	1,30	6-8		15-20
3	2	5-6	5	15-20	1	2	1,30	6-8		15-20
4	2	5-6	5	15-20	1	2	1,30	6-8		15-20

Принципы организации оздоровительной деятельности

- Учет индивидуальных возрастных и половых особенностей воспитанников
- Учет индивидуальной степени подвижности воспитанников
- Дифференцированный подход к определению физической нагрузки

Формы организации занятий физической культурой

- урок
- гигиеническая гимнастика
- специализированная зарядка
- самостоятельные занятия
- индивидуальные занятия с учащимися
- физкультминутка
- физкультпауза
- подвижная перемена
- спортивный час
- спортивная секция
- спортивные соревнования по отдельным видам
- спортивный праздник
- туристский поход, слет
- день здоровья

Занятия по ОФП и СФП

обучающие	тренирующие	реализующие
дают понятие о новых движениях, технике выполнения, технике безопасности	обеспечивают адаптацию организма к новым видам физической нагрузки, позволяют довести технику его выполнения до автоматизма	связаны с состязанием или систематическим выполнением хорошо освоенной двигательной задачи

Степень подвижности детей

<i>большая</i>	средняя	малая
<ul style="list-style-type: none">● неуравновешенное поведение● быстрые, частые резкие движения, часто бесцельны● отсутствие саморегулируемости активности	<ul style="list-style-type: none">● спокойное, плавное поведение● подвижность ритмична, движения развиты, уверенны, четки, целенаправлены● активность саморегулируема	<ul style="list-style-type: none">● ранимость, боязнь большого пространства● вялость, пассивность, быстрая утомляемость● активность обусловлена необходимостью
Требует особого внимания педагога	Не требует особого внимания педагога	Требует особого внимания педагога

Физическая подготовка обучающихся

(в рамках программы «Оздоровительно-познавательный туризм»)

- **Общая физическая подготовленность**
- **Специальная физическая подготовленность**
- **Закаливание организма**

Общая физическая подготовленность

- *Основа специальной физ. подготовки, позволяет развивать основные физические качества: гибкость, выносливость, силу, быстроту*

закаливание

- Сопrotивляемость организма заболеваниям при переохлаждении, перегревании, повышенной влажности или сухости воздуха, недостатке кислорода.

Достигается путем длительного, постепенного и систематического приспособления к необычным условиям

Соблюдение режима – неотъемлемая часть подготовки юного туриста

Основные требования к режиму:

- Умелое сочетание работы и отдыха
- Выполнение правил гигиены
- Ежедневная утренняя гимнастика
- Строгое соблюдение расписания тренировок

Утренняя гимнастика

Проводится ежедневно, в любую погоду, преимущественно на открытом воздухе.

Комплекс упражнений постепенно усложняется.

Дыхание – ритмичное, глубокое, без задержек, через нос.

Тренировочные занятия

Проводятся в залах, на площадках, стадионах, на местности.

Включают в себя: гимнастику, легкую атлетику, плавание, лыжи, спортивные игры.

**Выработать свой
рациональный ритм
движения — цель тренировок во
время учебных прогулок, походов
выходного дня.**

Специальная физическая подготовленность

- Обеспечивает овладение специфическими навыками, техникой какого-либо определенного вида туризма, преодоления препятствий различного характера

Принципы построения занятий по СФП аналогичны занятиям по ОФП (систематичность, степенность, последовательность, учет индивидуальных возрастно-половых особенностей)

Движения, физические упражнения обеспечивают эффективное решение задач повышения двигательной активности, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого ребенка.

**Главный девиз педагогов,
занимающихся увеличением
двигательной активности
воспитанников – НЕ НАВРЕДИ!**

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

Список литературы

- Аппенянский А.Н. Методика врачебно - педагогического контроля в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1990.
- Аппенянский А.Н. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
- Бабенка Т. П., Каминский П.П. Экспресс – оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод, рекомендации. – Ростов-н/Д, 1995.
- Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993. – (Б-ка учителя физ.культуры).
- Вакулов А.Д., Бутин П.М. Развитие физических способностей детей: Кн. Для малышей и их родителей. – Ярославль, 1996.
- Исаева С.А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
- Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2000
- Русский турист. Нормативные акты по спортивно- оздоровительному туризму в России на 1998-2000гг. – Вып. 2 – М.,1998.
- Сборник официальных документов по детско - юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей / Сост. Ю.С. Константинов – М. 1995