



Эффективная организация
двигательного режима и
физкультурно-оздоровительной
работы как фактор сохранения и
укрепления здоровья детей



Ваганова Ольга Евгеньевна
учитель физической культуры

Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лекарства мира не в состоянии заменить действия движения
Ж.

Тиссо



Двигательная активность



- **Состояние здоровья** (физическое развитие, устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды),
- **развитие основных двигательных качеств** (силы, быстроты, выносливости)
- **физическая работоспособность** (объем, продолжительность и предельная мощность работы)

- все зависит от двигательной активности



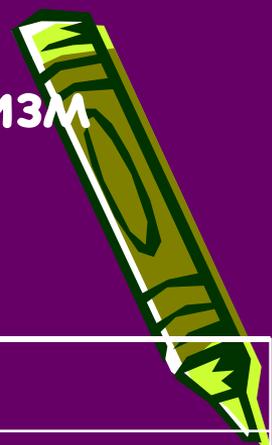
Движение - естественная
потребность организма
человека.

Избыток или недостаток
движений - причина многих
заболеваний.



Влияние привычной ДА на растущий организм (по А. Г. Сухареву, 1997)

Показатели	Привычная ДА		
	гипокинезия	оптимальная	гиперкинезия
Рост и развитие	Задержка	Стимуляция	Дисгармония
Половое созревание	Норма	Норма	Задержка
Иммунный статус	Понижен	Высокий	Нарушен
Заболеваемость	Повышена	Низкая	Высокая
Степень адаптации	Понижена	Высокая	Дезадаптация
Работоспособность	Понижена	Высокая	Специфичная
Физические качества	Пониженные	Норма	Избирательные



Норма среднесуточной двигательной активности

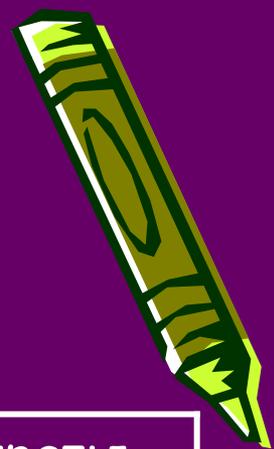


- Гигиенической нормой СДА принято считать такой объем движений и их интенсивность, которые оказывают благоприятное влияние на процессы роста, развития и состояние детей



Гигиеническая норма ДА

Возраст, лет	Локомоции, тыс. шагов	Двигательный компонент, час	Энергозатраты, ккал/сутки
6-10 (оба пола)	15-20	4-5	2500-3000
11-14 (оба пола)	20-25	3,5-4,5	3000-3500
15-17 (мальчики)	25-30	3-4	3500-4300
15-17 (девушки)	20-25	3-4,5	3000-4000



Основные формы физического воспитания школьников

- Урок физической культуры
- Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня
- Спортивный час в ГПД
- Внеклассная работа, включающая проведение занятий в кружках и секциях, группах ОПФ, спортивные соревнования, туристические походы и слеты, Дни здоровья и спортивные праздники



Урок физической культуры



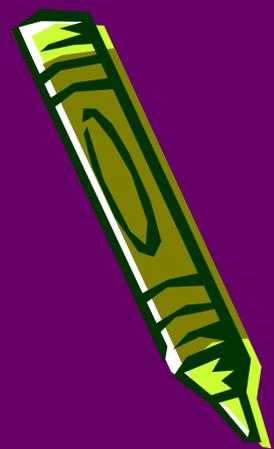
Программное обеспечение
физического воспитания

Обеспечивает достаточный уровень
ДА

Повышает Уровень физического
развития и здоровья



Физкультурно- оздоровительная и внеклассная работа



Н. Т. Лебедева (1996, 1998) выявила у детей ежечасную потребность в движении

Она должна удовлетворяться так же, как потребность в пище

Если не дать ребенку достаточно двигаться в первой половине дня, то он реализует дефицит движений позднее, но это может привести к повышенному травматизму



Примерный объем ежедневной ДА (по Н. Т. Лебедевой,)

Возраст, лет	Время занятий на воздухе, час	Гимнастика до занятий, мин	Физкультминутки, мин	Подвижные перемены, мин	ДА во второй половине дня, час
6-7	3,5	5-6	5	30-35	1-1,5
8-9	3	5-7	5	30-35	1-1,5
10	2,5	7	5	25-30	1-1,5
11-14	2	6-8	5	20-30	1
15-18	2	6-8	5	15-20	1



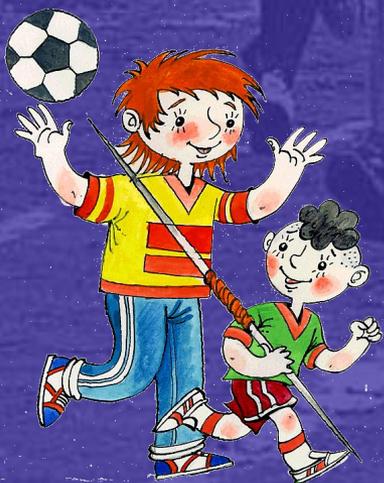
Внеклассная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе

- Группы корригирующей гимнастики
- Спортивные кружки и секции, группы ОФП
- Спортивные соревнования
- Туристические походы и слеты
- Дни здоровья
- Спортивные праздники



Выявление уровня здоровья 6-7 классов

- Антропометрические данные (рост, вес)
- исследование медицинских карт (уровень заболевания)



класс	Кол-во учащихся	Группы здоровья	заболевания					
			ОДА	Органов зрения	Нарушения обмена веществ	Органы пищеварения	ССС	ДС
6а	19	2осн.-63% 3осн.-10% подгот.-27%	52%	26%	5%	0%	0%	0%
6б	16	2осн.-75% 3осн.-18% подгот.-7%	62%	25%	0%	6%	6%	0%
7а	19	1осн.-5% 2осн.-78% 3осн.-12% подгот.-5%	68%	18%	0%	0%	0%	10%
7б	16	1осн.-6% 2осн.-63% 3осн.-13% подгот.-18%	63%	19%	6%	0%	6%	0%



Выявление уровня двигательной подготовленности 6-7 классах

- Тестирование по выявлению уровня развития двигательных качеств
- Анкетирование (суточная двигательная активность)

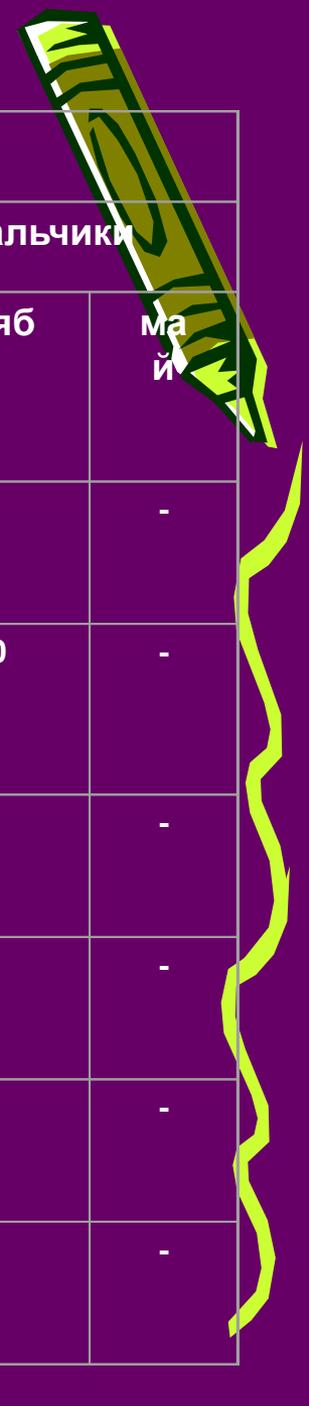


Уровень подготовленности 6-х классов

тесты	2007-2008 г				2008-2009г			
	девочки		мальчики		девочки		мальчики	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
Челночный бег	9.1	8.9	8.6	8.5	8.8	-	8.5	-
Шестиминутный бег	1160м	1185	1280	1325	1198	-	1389	-
Пресс за 1мин	26	29.5	41	44.5	31	-	46	-
Подтягивание	6	10	6	8	13	-	8	-
На гибкость	11	13	6	8	13	-	10	-
Прыжки с места	146	157	169	174	167	-	179	-

Уровень подготовленности 7-х классов

тесты	2007-2008 г				2008-2009г			
	девочки		мальчики		девочки		мальчики	
	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май
Челночный бег	9.0	8.9	8.3	8.1	8.6	-	7.9	-
Шестиминутный бег	1175м	1210	1310	1365	1198	-	1410	-
Пресс за 1мин	26	30	44	44	33	-	48	-
Подтягивание	8	10	10	8	14	-	8	-
На гибкость	11	13	6	8	13	-	11	-
Прыжки с места	148	169	179	183	167	-	186	-



Система мероприятий по увеличению ДА школьников

- Создание необходимых условий (оборудование и оснащение спортивной базы, кадровое обеспечение)
- Возрождение малых форм физического воспитания в режиме дня
- Привлечение школьников к дополнительным занятиям в спортивных секциях и группах
- Ведение занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья: группы корригирующей гимнастики и СМГ
- Проведение спортивно-массовой работы в школе



Дополнительные занятия школьников физической культурой и спортом

