Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2 с. Карагач»

Прохладненского муниципального района КБР

**Структурное подразделение дошкольного образования №2**

**Развитие двигательной активности как**

**средство формирования практических**

**навыков ЗОЖ в школьном возрасте**

Консультация для педагогов на МО

**Подготовила:**

**воспитатель Чекина О. А.**

Март 2019г

Физическое воспитание является порождением потребностей человеческого общества. Эта потребность состоит в том, что старшее поколение людей готовит к жизни младшее, то есть воспитывает его.

По мере усложнения в обществе социальных отношений видоизменялась и функция физического воспитания. Постепенно развивался процесс его внедрения в сферу материального производства и духовной жизни людей.

Сегодня нужно говорить о формировании нового типа человека, способного на протяжении своей жизни активно использовать собственные физические качества.

В.М.Выдрин выделил наиболее важные качества современного человека:

**Во-первых**, всестороннее развитие его индивидуальных задатков, склонностей и дарований для воплощения в творческие способности ко всем видам деятельности, которые необходимы в обществе.

**Во-вторых**, освоение каждым человеком достижений науки и культуры, формирование научного мировоззрения, и в результате перемещение жизненного интереса из сферы материального потребления в сферу удовлетворения духовных запросов.

**В- третьих**, гармоничное развитие духовных и физических качеств человека, духовной и физической его красоты.

Физическое воспитание на современном уровне развития нашего общества должно отражать новую ступень в формировании личности.

Поэтому отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития людей приобретает качества целенаправленного воздействия на конкретного человека согласно его потребностям.

Главная цель физического воспитания - содействие всестороннему развитию личности, укрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.

Важную роль в формировании здорового образа жизни играет школа.

Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. Основная идея работы в школе – формирование отношения детей к природе здоровья не на принципах приспособления и адаптации, а на формировании активного сознательного поведения в условиях неблагоприятных природных и социальных факторов. В школе нужно создавать благоприятную среду, способствующую искоренению вредных привычек обучающихся.

Для здорового образа жизни особенно нужны жизнерадостность и бодрость, здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода. Основными задачами пропаганды здорового образа жизни является:

• Привитие правильных умений и навыков по физической культуре.

• Воспитание с раннего возраста устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой.

• Повышение уровня физической культуры.

• Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

• Формирование прочных основ здорового образа жизни.

Понятие двигательной активности и ее роль для здоровья человека

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах показало взаимосвязь деятельности двигательного аппарата, скелетных мышц и вегетативных органов. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.).

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12--16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880 – 3840 ккал.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечнососудистой системы. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических их культурных факторов.

Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный уровни двигательной активности и максимальный.

Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности. При этом возникает вопрос о привычной физической активности, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности.

Оценка этой двигательной активности проводится по двум составляющим, профессиональной и непрофессиональной.

Существует несколько методов количественной оценки двигательной активности:

**1)** по данным хронометража, выполненного за сутки работы;

**2)**по показателям энергозатрат на основе непрямой калориметрии;

**3)** путем подсчета энергетического баланса. Поскольку ЧСС довольно точно отражает степень нагрузки на сердечнососудистую систему во время мышечной деятельности и находится в прямой зависимости от потребления кислорода, поэтому величина ЧСС во время мышечной работы может служить количественным показателем физической активности, проверяемой во время проведения различных тестов.

В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350--500 ккал в сутки (или 2000--3000 ккал в неделю). По данным Беккера, в настоящее время только 20 % населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80 % суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья. Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста, таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии.

При этом оно потребляет определённое количество питательных веществ и с определённой скоростью изнашивается (как и организм в целом). У человека совершенно не тренированного сердце делает в минуту большее количество сокращений, также больше потребляет питательных веществ и, конечно же, быстрее стареет. Всё иначе у хорошо тренированных людей. Количество ударов в минуту может равняться 50, 40 и менее. Экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного.

Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё - начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося

человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь.

Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, в том числе умственные, физические.

При возникновении гиподинамии (недостаток движения), а также с возрастом появляются негативные изменения в органах дыхания.

Снижается амплитуда дыхательных движений. Особенно снижается способность к глубокому выдоху. В связи с этим возрастает объём остаточного воздуха, что неблагоприятно сказывается на газообмене в лёгких. Жизненная ёмкость лёгких также снижается. Всё это приводит к кислородному голоданию. В тренированном организме, наоборот, количество кислорода выше (притом, что потребность снижена), а это очень важно, так как дефицит кислорода порождает огромное число нарушений обмена веществ. Значительно укрепляется иммунитет. В специальных исследованиях, проведённых на человеке, показано, что физические упражнения повышают иммунобиологические свойства крови и кожи, а также устойчивость к некоторым инфекционным заболеваниям. Кроме перечисленного, происходит улучшение целого ряда показателей: скорость движений может возрастать в 1,5 - 2 раза, выносливость - в несколько раз, сила в 1,5 - 3 раза, минутный объём крови во время работы в 2 - 3 раза, поглощение кислорода в 1 минуту во время работы - в 1,5 - 2 раза и т. д.

Большое значение физических упражнений заключается в том, что они повышают устойчивость организма по отношению к действию целого ряда различных неблагоприятных факторов. Например, таких как пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые яды, радиация и др. В специальных опытах на животных было показано, что крысы, которых ежедневно по 1 - 2 часа тренировали плаванием, бегом или висением на тонком шесте, после облучения рентгеновскими лучами выживали в большем проценте случаев. При повторном облучении малыми дозами 15% нетренированных крыс погибало уже после суммарной дозы 600 рентген, а тот же процент тренированных - после дозы 2400 рентген. Физические упражнения повышают стойкость организма мышей после пересадки им раковых опухолей.

Стрессы оказывают на организм сильнейшее разрушительное действие.

Положительные эмоции, наоборот, способствуют нормализации многих функций. Физические упражнения способствуют сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка обладает сильным антистрессовым действием.

От неправильного образа жизни или просто со временем в организме могут накапливаться вредные вещества, так называемые шлаки. Кислая среда, которая образуется в организме во время существенной физической нагрузки, окисляет шлаки до безвредных соединений, а затем они с лёгкостью выводятся.

Как видим, благотворное влияние физической нагрузки на человеческий организм поистине безгранично! Это и понятно. Ведь человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность.

Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма.

Потребность в движении - одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития.

Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью.

Уроки физической культуры - основное звено в цепочке оздоровления учащихся в школе. Они содействуют укреплению здоровья, правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению умственной и физической работоспособности школьников, формированию у детей правильной осанки.

Комплексное использование оздоровительных мероприятий в учебном и в воспитательном процессе позволяет снижать утомляемость, улучшать эмоциональный настрой и повышать работоспособность младших школьников, а это в свою очередь способствует сохранению и укреплению их здоровья.