

Информационная справка

об организации и проведении в лицее №144 Калининского района динамических пауз, динамических перемен и уроков, часов здоровья

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составной компонент двигательной активности школьников. Формами их реализации в лицее 144 являются: физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) переменна, спортивный час в группе продленного дня.

В лицее 144 реализуются проекты «Здоровый четверг», «Танцевальная пятница»

Утро начинается с зарядки. Зарядка очень полезна.

Во-первых, у тех, кто регулярно занимается утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

В-третьих, кто привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью.

Комплексы интересных и креативных упражнений ученики выполняют вместе с учителями физической культуры и юными волонтерами, что придает положительному заряду больше задора и разнообразия. Учащиеся с улыбкой на лице выполняют упражнения и делают для себя вывод: чтобы быть здоровым и жизнерадостным, каждый день должен сопровождаться двигательной активностью, а начинаться с утренней зарядки.



Данный проект не утратил своей актуальности даже в режиме дистанционного обучения. Более того, обучающиеся вместе с родителями стали активно предлагать свои варианты утренней зарядки.

Динамические перемены.

В рамках проекта «Старший-младшему», Совет старшеклассников организует подвижные игры и танцевальные флешмобы на переменах для учеников лицея.

Такая практика позволяет создать условия для благоприятного режима двигательной деятельности и развлечения учащихся и является профилактическим средством гиподинамии, которая развивается в результате их учебной деятельности, связанной с длительным поддержанием статической позы, возникновением утомления, нарушением внимания, снижением усвоения учебного материала. Регулярное проведение подвижных (динамических) перемен решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в комплексе.



Подвижные игры формируют позитивное отношение учащихся всех возрастов к окружающей действительности, воспитывают доброту и дружбу, учат отличать хорошее от плохого, т.к. источником игр в настоящее время является телевидение и компьютер. Получая наглядные зрительные примеры поступков, школьников подражают им, интерпретируют их по-своему, порой не всегда положительно. В содержание динамической перемены обычно входят:

- упражнения общеразвивающей и корректирующей направленности,
- подвижные игры,

- игры соревновательного характера (эстафеты),
- элементы спортивных игр,

- упражнения, составленные на основе фитнес-аэробики и видов гимнастики,
- упражнения с использованием игровых комплексов.

Данный вид деятельности организуется в холлах школы и в актовом зале.

Младшие школьники более охотно принимают участие в играх.

