

### Список литературы:

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Олимпия–Пресс, 2005. – 528 с.
2. Особенности занятий физкультурой для девушек / А. В. Парашук [и др.] / Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – 458 с.
3. Захаренкова Т. Н. Акушерство и гинекология : учеб.-метод. пособие : 2 ч. / Т. Н. Захаренкова [и др.]. – Гомель: ГомГМУ, 2017. – 148 с.

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Богданович Е.И.

Средняя школа аг. Юбилейный

MOTOR ACTIVITY AS A MEANS OF PRESERVING  
AND STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

Bogdanovich E.I.

Secondary school ag. Anniversary

**Аннотация.** В статье предложена система организации и проведения двигательной деятельности обучающихся в учреждении общего среднего образования.

**Ключевые слова:** двигательная деятельность, обучающиеся, педагоги, родители

**Abstract.** The article proposes a system for organizing and conducting motor activity of students in a general secondary education institution.

**Keywords:** motor activity, students, teachers, parents

**Введение.** В настоящее время выявлена тенденция ухудшения здоровья детей, поэтому, чем активнее взрослые будут вовлекать детей в мир движений, тем богаче будет их физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и определяют темп функционирования растущего организма. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов. Определенное место занимает педагогическое воздействие на него. Среди многообразных факторов – двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является очень важным условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Именно от педагога и его профессионализма зависит как организована двигательная активность обучающихся [1-5].

**Цель исследования.** Представить систему мероприятий по организации двигательной активности обучающихся.

*Материалы и методы.* В исследовании использованы методы анализа и обобщения опыта работы.

**Основная часть.** Деятельность педагога по организации двигательной активности обучающихся во время учебного процесса. Дети и подростки находятся в учреждении образования большую часть времени. Двигательная активность детей за время пребывания в школе составляет менее 50%. Это значит, что растущий организм не полностью обеспечивается потребностью в движении. От того как будет построен учебно-воспитательный процесс, будет зависеть здоровье каждого учащегося. Основываясь на своем педагогическом опыте работы (31 год), я предлагаю следующую систему организации двигательной активности учащихся:

- Утренняя зарядка (в каждом классе отдельно или все классы вместе, в спортивном зале). Проводит дежурный учитель или представители спортивного сектора. Можно создать сектор «Здоровье и спорт». Его представители проводят спортивно-массовые мероприятия, подвижные перемены, физпаузы на уроках и зарядку.

- Физминутки или физпаузы на каждом уроке. Хорошо, если ребята танцуют или выполняют движения под музыку. Сюжет физминутки может быть созвучен с темой урока.

- Подвижные перемены. На мой взгляд, такие переменки должны проводиться на свежем воздухе (игры, эстафеты, прогулки).

- Перемены между уроками (не длительные). Включать негромкую музыку и проводить танцевальные минутки. Однако не каждый день и не на каждом перерыве. Дети могут играть в игры средней интенсивности («Ручеёк», «Ловушка», «Отгадай, чей голосок»).

- Уроки физической культуры и спорта.

- Факультативные занятия, спортивной направленности.

- Мероприятия шестого школьного дня (спортивные секции, кружки, воспитательные мероприятия).

- Двигательная активность обучающихся при организации и проведении их внеурочной деятельности.

Правильно спланированная и организованная деятельность детей после уроков – это, прежде всего, путь к сохранению здоровья детей и подростков. Ребята не будут тратить время попусту в Интернете, не будут вовлечены в деятельность, которая приводит к правонарушениям и преступлениям. Таким образом, организовать внеурочную деятельность учащихся можно через занятия в объединениях по интересам (спортивные секции и кружки): плавание, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, фигурное катание, танцы. Программы к перечисленным факультативным занятиям и объединениям по интересам разработаны ГУО «Академия образования» и находятся на сайте <https://adu.by/ru/>; мероприятия шестого школьного дня (спортивные секции, кружки, воспитательные мероприятия); волонтерская деятельность.

Роль родителей в организации двигательной активности детей. Часто можно услышать, как родители говорят: «И в кого он такой?». И здесь

вспоминаются слова о том, что наши дети – это наше отражение. Как мы себя ведем, так и наши дети себя ведут. Если с самого раннего возраста дети вместе с родителями ведут здоровый образ жизни, то эта хорошая привычка остаётся с ними на всю жизнь. Личный пример родителей – это основной путь к сохранению здоровья у детей. Родители, которые заботятся о здоровье своих детей, вместе проводят много времени: ходьба, прогулки, участие в общешкольных и классных мероприятиях, посещение аквапарка, занятия в спортивном зале, лыжи, санки, работа на приусадебном участке.

**Заключение.** Формирование здорового образа жизни у детей должно начинаться с самого раннего возраста. Огромная роль в этом вопросе отведена учреждению образования. Педагоги должны придерживаться правила, что двигательная деятельность – это неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса. А вот недостатки в двигательном развитии детей влекут за собой затруднения в усвоении любого предмета, школьной учебной программы, снижают уровень физических функций, задерживают общее развитие, ухудшают здоровье ребёнка. Если у педагогов и родителей в приоритете будет здоровье каждого обучающегося, то вместе мы сможем вырастить отличных учёных, рабочих, врачей, учителей – хороших тружеников разных сферах деятельности.

Предложенная мною система организации и проведения двигательной деятельности обучающихся сможет обеспечить формирование физически здоровых детей и укрепить их здоровье.

#### **Список литературы:**

1. Снежицкий, П. В. Оценка индивидуального ранга физической работоспособности личности на основе центильного метода / П. В. Снежицкий // Мир спорта. – 2024. – № 1 (94). – С. 81-89.

2. Снежицкий, П. В. Концепция формирования двигательной культуры личности в социальных и профессиональных сообществах Республики Беларусь / П. В. Снежицкий // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2024. – Т. 3. – № 3(11). DOI: 10.24412/2782-6570-2024\_03\_03\_8.

3. Снежицкий, П. В. Динамическая работоспособность как базовый критерий оценки функционального состояния субъектов образовательного пространства сельской школы в онтогенезе / П. В. Снежицкий // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – № 1 (33). – С. 3-21. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)01](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)01) – Дата доступа: 29.01.2025.

4. Снежицкий, П. В. Оценка статической работоспособности личности в сельском сообществе республики Беларусь / П. В. Снежицкий // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2024. – № 3 (35). [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2024\)3.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2024)3.02) – Дата доступа: 29.01.2025.

5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура сельского сообщества Республики Беларусь: факторы, условия, закономерности / П. В. Снежицкий // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка. – 2024. – Т. 3. – № 4 (12). DOI: 10.24412/2782-6570-2024\_03\_04\_8.