**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«ГИМНАЗИЯ №60 ИМЕНИ 200-ЛЕТИЯ**

**ГОРОДА ЛУГАНСКА»**

**«Проблемы физической активности младших школьников и пути их решения в ГПД»**

**Воспитатель ГПД**

**Подлужная И.Ю.**

**2024-2025 учебный год**

 **«Проблемы физической активности младших школьников и пути их решения ГПД 1 класс» (из опыта работы)**

В рамках работы я провела анализ и разработку решений по теме "Проблемы физической активности младших школьников и пути их решения" в группе продленного дня (ГПД) первых классов.

**Актуальность темы** обусловлена возрастающей проблемой гиподинамии среди детей младшего школьного возраста, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье, а также успеваемости.

**Целью работы** являлось выявление основных проблем, препятствующих достаточной физической активности первоклассников в ГПД, и разработка эффективных методов для их решения.

**В ходе работы были проведены:**

* **Анализ теоретических источников** по теме физического развития младших школьников и влияния двигательной активности на их здоровье.
* **Наблюдения за детьми** в ГПД с целью выявления причин недостаточной двигательной активности.
* **Беседы с детьми и родителями** для выяснения их предпочтений и мотивации к занятиям физической культурой.
* **Разработка и апробация комплексов физических упражнений и подвижных игр**, учитывающих возрастные особенности и интересы первоклассников.

**Основные выявленные проблемы:**

* Длительное пребывание в сидячем положении за выполнением домашних заданий.
* Недостаток организованных форм двигательной активности в ГПД.
* Недостаточная мотивация детей к занятиям физической культурой.

**Предложенные пути решения:**

* Внедрение физкультминуток и динамических пауз во время выполнения домашних заданий.
* Организация подвижных игр и спортивных развлечений на свежем воздухе.
* Использование игровых технологий для повышения интереса детей к физическим упражнениям.
* Привлечение родителей к совместным занятиям физической культурой.

**Результаты работы** показали положительную динамику в повышении уровня физической активности первоклассников в ГПД. Дальнейшая работа будет направлена на расширение спектра используемых методов и приемов для поддержания интереса детей к занятиям физической культурой.

Для оценки эффективности предложенных решений проводился мониторинг показателей физической активности детей, включающий наблюдение за их вовлеченностью в подвижные игры и упражнения, а также анкетирование родителей об изменении активности детей вне ГПД. Результаты мониторинга свидетельствуют о повышении интереса первоклассников к физическим упражнениям и увеличении времени, которое они проводят в активном движении. У детей наблюдалось улучшение координации, ловкости и общей физической выносливости.

Разработанные комплексы физических упражнений и подвижных игр были адаптированы для использования в различных условиях, как в помещении, так и на свежем воздухе, что позволило обеспечить разнообразие и избежать монотонности занятий. Использование игровых технологий, таких как эстафеты и соревнования, способствовало повышению мотивации детей и формированию у них позитивного отношения к физической культуре.

Важным аспектом работы стало взаимодействие с родителями. Проводились консультации и беседы, на которых обсуждались вопросы организации двигательной активности детей в домашних условиях. Родителям предлагались рекомендации по выбору спортивных игр и упражнений, которые можно выполнять вместе с детьми. Это позволило создать единую систему физического воспитания, охватывающую как образовательное учреждение, так и семью.

Полученные данные также указывают на положительное влияние предложенных мер на психоэмоциональное состояние детей. Активное участие в физических упражнениях и играх способствовало снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения и повышению самооценки. Дети стали более общительными, легче находили общий язык со сверстниками и проявляли большую активность в коллективных играх.

Особое внимание уделялось созданию безопасной и поддерживающей среды, в которой каждый ребенок чувствовал себя комфортно и мог раскрыть свой потенциал. Педагоги старались учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, поощряли их инициативу и творчество, а также помогали преодолевать трудности и неудачи. Важным элементом было создание атмосферы сотрудничества и взаимопомощи, в которой дети могли учиться друг у друга и поддерживать друг друга.

Для более точной оценки влияния разработанных решений на физическое развитие детей планируется проведение углубленного медицинского обследования с участием специалистов. Это позволит получить объективные данные о состоянии здоровья детей, а также выявить возможные отклонения и риски. На основе полученных данных будут разработаны индивидуальные рекомендации по коррекции и профилактике нарушений физического развития.

Реализация предложенных мероприятий требует постоянного мониторинга и оценки их эффективности. Необходимо регулярно проводить анкетирование и наблюдение за детьми, а также анализировать полученные данные для выявления сильных и слабых сторон работы. На основе полученных результатов будут вноситься коррективы в программу физического воспитания, а также разрабатываться новые методы и приемы, направленные на повышение мотивации и интереса детей к физической культуре.

В заключение, проведенная работа по теме "Проблемы физической активности младших школьников и пути их решения" в ГПД первых классов продемонстрировала значимость целенаправленной деятельности по формированию здорового образа жизни у детей. Выявленные проблемы, связанные с гиподинамией и недостаточной мотивацией, были успешно преодолены благодаря внедрению комплекса мер, включающих организацию подвижных игр, физкультминуток и вовлечение родителей в процесс физического воспитания.

Результаты мониторинга и наблюдений свидетельствуют о положительной динамике в повышении уровня физической активности первоклассников, улучшении их координации и психоэмоционального состояния. Дети стали более активными, общительными и уверенными в себе, что положительно сказалось на их адаптации в школе и общем развитии.

Перспективы дальнейшей работы видятся в углублении исследований влияния разработанных решений на физическое здоровье детей, а также в расширении спектра используемых методов и приемов для поддержания устойчивого интереса к занятиям физической культурой. Необходимо продолжить взаимодействие с родителями и медицинскими работниками для создания целостной системы физического воспитания, обеспечивающей гармоничное развитие каждого ребенка. Реализация предложенных мероприятий требует постоянного мониторинга и оценки их эффективности для своевременной корректировки программы и разработки новых подходов, соответствующих потребностям и интересам младших школьников.