МОУ «Осташёвская средняя общеобразовательная школа»

(выступление на педагогическом совете)

 **«Приоритет здорового образа жизни**

 **в процессе обучения»**

учитель начальных классов:

Фирюлина Татьяна Викторовна

31 марта 2010 год

**Здоровьесберегающие минутки в начальной школе.**

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закаливать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений.

Нельзя игнорировать возможность организации на уроке оздоровительной гимнастики — минутки отдыха для души и тела ребенка.

Воспитывая ребенка в семье и школе, мы часто употребляем слово «привычка».

К вредным привычкам учащихся мы относим безответственность, отсутствие умений плодотворно трудиться, неорганизованность и многое другое.

Давайте задумаемся над этой проблемой. Очень часто родители в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать, — заболеешь! Не будешь тепло одеваться — простудишься!» и т. д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку — не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом — трудно будет достигать успехов в учении! и т. д.

По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не дает.

Часто можно слышать от родителей: «Моему ребенку и уроков физкультуры хватит, чтобы подвигаться». А хватит ли? Родители, видимо, не догадываются о том, что уроки физической культуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Три урока в школьном расписании проблему не решат. Два с половиной часа в неделю занятий физической культурой в школе не смогут сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Значит, школа и семья должны сделать гораздо больше, чем они делают, чтобы помочь ребенку полюбить себя, свое тело, свое здоровье, себя самого и оценить объективно свои проблемы собственного здоровья, которые нуждаются в немедленном решении.

Родительские собрания, которые поднимают серьезно вопросы физической культуры и спорта и обсуждают проблемы физического развития детей в присутствии учителей физической культуры, открытые уроки по физкультуре, методическая неделя физкультуры и спорта, спортивные парады и спортивные олимпийские дни, дни физической культуры и спорта в летнее и зимнее время, чествование учащихся и родителей, активно занимающихся спортом, спортивных семей — все это и многое другое может способствовать тому, что спорт станет такой же необходимостью как знания математики и иностранного языка.

Особенность школьного обучения состоит в том, что ребенок обязательно должен достигнуть определенного результата. Ожидания педагогов, родителей и самого ребенка приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, школьным стрессам. Это приводит к тому, что у ребенка пропадает всякое желание учиться и просто активно, интересно жить. Он уходит в себя, бежит от проблем, которые начинают накапливаться по мере развития собственной бездеятельности, становится зачастую злым и агрессивным. Родители начинают бить тревогу и искать пути выхода из кризисной ситуации, совсем не думая о том, что выход находится рядом, стоит только внимательнее посмотреть на своего ребенка, поговорить с ним и предложить ему решать назревшую проблему совместно.

Для того, чтобы ребенка заинтересовать хоть чем-нибудь, родители находят выход в том, что, идя навстречу его просьбам и пожеланиям, в квартире появляется чудо современной техники — компьютер, за которым ребенок проводит еще дополнительно в день 2-3 часа, упиваясь компьютерными играми.

Свою тревогу родители успокоили: их сын или дочь сидит дома, находится, как говорят, все время «на глазах», но он опять сидит часами, уже у компьютера.

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает и телевидение. Сегодняшний теледень среднестатистического ребенка — это 2-3 часа неподвижности у телеэкрана, усталость органов зрения и слуха, головные боли, плохое настроение сонливость, апатия и т. д. Если ко всему выше сказанному добавить уличный шум, громкую музыку на улице и в доме, наушники, которые многие дети не снимают даже в школе, сотовые телефоны — это приводит к различного опасным симптомам и отклонениям в здоровье уже в школьном возрасте.

Все выше перечисленные причины приводят к тому, что ребенок, который ведет такой образ жизни, имеет не только проблемы со здоровьем, но и у него появляются стойкие трудности в учении. В первую очередь, это проблемы концентрации внимания, памяти, запоминания учебного материала, проблемы с усидчивостью на уроках, школьные страхи, боязнь ответа у доски и многое другое.

У таких детей появляются проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением собственного кругозора, апатия, сменяющаяся агрессивностью, закрытость — это те немногие симптомы, которые связаны с малоактивным образом жизни.

Факты, которые говорят сами за себя...

- Минимальная норма количества шагов за день для человека — 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину.

- В 13 лет повышение давления до 130/80 — распространенное явление.

- Если родители имеют избыточный вес, 60-80% детей имеют его тоже.

- Для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов.

- Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией.

- По данным Российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы.

- 73% школьников не устраивают перерывов между приготовлением уроков.

- 30-40% детей имеют избыточный вес.

- По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

- У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20% выше. Это приводит к быстрому изнашиванию сердца.

- По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Многое для изменения ситуации может сделать собственная семья, в которой растет ребенок.

Ребенок — младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье.

Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами. Великое дело — привычка.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе — вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми.

Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент — отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить.

Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций — результат успешности ребенка будет налицо.

Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его.

Помимо семьи, развитию двигательной активности ребенка самое серьезное внимание должна уделять школа.

 Здоровьесберегающие технологии — это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех его участников — взрослых и детей.

Почему проблему сохранения здоровья нужно решать комплексно, а не эпизодически?

В первую очередь, его задача — это проведение здоровьесберегающих минуток на уроках общеобразовательного цикла.

Использование физкультминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Ребята после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Двигательные переменки могут помочь сплотить классный коллектив, изменить статус ученика в коллективе. Ни для кого не секрет, что ученики, имеющие достижения в спорте или на уроках физической культуры, не всегда также успешны на школьных уроках по другим предметам. Возможность для такого ученика подготовить и провести двигательную переменку на уроке, показать свои умения способствует формированию иного мнения педагога об ученике и его возможностях.

Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, которые позволят им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Оздоровительные минутки — это только часть системы использования здоровья сберегающих технологий в школе. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию взрослыми необходимости сохранения здоровья ученика не на словах, а на деле.

Для проведения оздоровительных минуток можно использовать различные предметы и подручные средства, которые позволят сделать оздоровительные минутки интересными и разнообразными. К таким предметам можно отнести ластик, книга, карандаш, газета, комочки ваты и т. д.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, давать им название. Это способствует интерес учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность учащихся, их интерес к окружающей жизни.

Оздоровительные минутки на уроке будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и сохранению их психического здоровья. Ребята будут больше общаться друг с другом, будут учиться помогать и поддерживать друг друга, что повлияет на изменение их коммуникативной культуры.

Преимущество проведения двигательных минуток на уроке.

1. Игровые двигательные минутки проводятся по единому расписанию в масштабах всей школы после второго урока.

2. В них могут принимать участие все учащиеся, вне зависимости от какого бы то ни было заболевания.

3. Благодаря игровым двигательным разминкам учащиеся получают возможность расслабиться психически и физически после длительного сидения и интенсивной учебной деятельности.

4. Постоянство в проведении игровых двигательных перемен вырабатывает у учащихся потребность и привычку двигаться, не вызывает негативного отношения к двигательным упражнениям, способствует формированию культуры движения.

5. Двигательные минутки изменяют отношение учащихся к урокам физической культуры в школе.

6. Совместная двигательная игровая деятельность сближает учащихся, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы в их непосредственной учебной деятельности и физическом состоянии, почувствовать радость пребывания в школе, классе.

7. Игровые двигательные перемены способствуют повышению работоспособности, активности учащихся на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость.

8. Учебное время уроков после двигательных переменок не будет потеряно зря.

9. Упражнения для развития двигательной активности могут стать основой уроков для детей, для проведения спортивных состязаний и праздников.

10. Для проведения двигательных минуток не нужны спортивные снаряды и спортивное оборудование. Для этого необходим лишь тот материал, который находится вокруг нас внесметном количестве и который выбрасывается за ненадобностью в каждом доме.

11. Данные упражнения можно сочетать с интеллектуальными заданиями, что позволит развивать одновременно как интеллектуальную сферу ребенка, так и его двигательную активность.

Главная цель игровой двигательной переменки — дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

Помимо развития физической активности детей, игровые двигательные переменки должны способствовать сохранению психического здоровья детей.

Ни для кого не секрет, что иногда школьные результаты учащихся способствуют формированию школьных стрессов, которые, накапливаясь, губительно действуют на детский организм. У ребенка пропадает желание учиться, он становится злым и агрессивным, так как его учебные результаты не удовлетворяют родителей, педагогов и его самого. Окружающий мир, которому он радовался, перестает быть для него радостным и занимательным, маленький человек закрывается и отгораживается ото всех, оставаясь наедине со своими проблемами.

Двигательные разминки дают возможность «выпустить пар», разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Сопровождение упражнений хорошей музыкой, введение учащихся в мир упражнений с помощью ситуаций, основанных на названии упражнения, позволит превратить 5-10 минутный перерыв на уроке в веселую и увлекательную игру.

Какими правилами необходимо руководствоваться для организации игровых двигательных переменок в школе?

- В игровых двигательных переменках участвуют учащиеся в возрасте от 6 до 10 лет.

- Игровые двигательные переменки можно использовать как на уроке, так и во время обычной школьной перемены, для проведения внеклассной работы по физической культуре.

- Упражнения могут выполнять как взрослые, так и дети (учителя, родители).

- Упражнения не требуют большой подготовки и материальных затрат на подручные средства.

- Упражнения сопровождаются музыкой, которую выбирают сами учащиеся

**Структура проведения игровой двигательной переменки.**

1. В ходе игровой минутки, которую учитель организует с классом, ребята в состоянии понять, выполнить и повторить одно задание, представленное на карточке.

2. На последующих переменках ребята могут повторять полюбившиеся упражнения, совершенствовать их, видоизменять, придумывать свои элементы в выполнении упражнений.

3. В ходе каждой двигательной минутки ребята могут выучить одно новое упражнение.

4. Никаких отметок за выполнение упражнений учителем не ставится.

**Литература:**

 Антипова, Л.П. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе/Л.П. Антипова //Начальная школа.-2011.-№8.-С.106-108

Науменко, Ю.В. Примерная программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни младших школьников /Ю.В. Науменко //Управление начальной школой.-2011.-№3.-С.48-61

Будаева, Н.А. Здоровьесберегающий подход к организации обучения в начальной школе /Н.А. Будаева //Начальная школа плюс до и после.- 2011.-№3.-С.32-36

Середина, Л.В. Психологическая комфортность урока – элемент здоровьесберегающей педагогической технологии /Л.В. Середина //Начальная школа.- 2010.-№11.-С.61-63