**Двигательная активность учащихся в учебном процессе**

Завозина Наталья Леонидовна

Учитель начальных классов

МБОУ «СОШ № 40»г.Ангарска

***Ходьба и движение***

***Способствуют игре мозга***

***И работе мысли.***

**Ж. Руссо**

**«Движение – это жизнь» -** эти слова известны практически каждомучеловеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с малых лет приучать наших детей вести активный образ жизни.

Среди многих факторов, которые могут влиять на здоровье детей, по интенсивности воздействия на первом месте оказывается двигательная активность.

Учебная работа для школьника — труд, который осуществляется на фоне длительного статистического напряжения, связанного с поддержанием позы со значительными умственными и зрительными нагрузками.

Для поддержания работоспособности, снятия статистического напряжения, утомления детей и восстановления функций организма необходимо рациональное использование работы и отдыха на уроках..

Учебная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. В результате в клетках коры головного мозга происходит ряд физиологических сдвигов, снижающих их функциональные возможности и работоспособность. Во время уроков значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении, мышцы кисти работающей руки. Кроме того, усиливаются застойные явления крови в ногах, в области таза и живота, изменения в положении позвоночника, плеч, грудной клетки.

В нашей школе стоит проблема быстрого утомления уч-ся в виду их ослабленного здоровья; 20% уч-ся имеют диагноз ЗПР, 30% уч-ся заболевания мышечной системы.

В начальной стадии утомления, характеризующихся процессом возбуждения центральной нервной системы, ослабляются внимание, восприятие, запоминание, другие мыслительные процессы, резко меняется поведение учащихся: они отвлекаются от учебной деятельности, невнимательно слушают учителя, разговаривают, вертятся и т.д. Подобное спонтанное переключение детей на другие виды деятельности является охранительной реакцией организма. Такая реакция организма на утомление при непрерывном умственном напряжении сменяется процессом торможения, излишняя подвижность сменяется вялостью: дети потягиваются, зевают, ложатся грудью на парту или, наоборот, откидываются на спинки сидений, "разваливаются"...

Для решения данной проблемы мною как классным руководителем была взята за основу программа профилактики быстрой утомляемости учащихся начальной школы «Физкультурные минутки и динамические паузы» Авериной Ирины Евгеньевны. Это программа была адаптирована в условиях нашей школы. Передо мной была поставлена цель: Профилактика быстрой утомляемости учащихся на уроках. Решались следующие задачи: Противодействовать явлениям снижающим активность учащихся. Корректировать осанку уч-ся

Физкультминутки являются обязательным элементом здоровье-сберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями. На первом уроке достаточно одной физкультминутки на 25-30-ой минуте урока, на втором и третьем уроках — по 2-3 физкультминутки на 10-ой, 15-ой, 20-ой минутах, на четвертом уроке — 3 минутки отдыха. Длительность физкультминуток составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 4-5 упражнений. Комплексы подбираются в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.

Очень эффективны упражнения для кистей рук, для группы мышц плечевого пояса, упражнения, снимающие статическое напряжение мышц спины, на улучшение осанки, на восстановление кровообращения в нижних конечностях и т.д. Это сжимания-разжимания пальчиков, потягивания, повороты, наклоны, приседания, включая одновременно речевые разминки.

Помимо оздоровительного эффекта, эти упражнения ещё и улучшают настроение учащихся, так как обычно проводятся в занимательной, игровой форме и носят характер минутки психологической разгрузки.

Различают такие виды физкультминуток, как:

**Оздоровительно- гигиеническая.**

Её можно выполнять как стоя, так и сидя. Расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, поболтать ножками. На уроках необходимо проводить и зарядку для глаз. Нужно откинуться на спинку стула

**Двигательно – речевые**.

Этот вид физминуток наиболее популярен на уроках. Дети коллективно читают небольшие, веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

1. «Буратино» - дыхательная зарядка.

2. «Хомячок» - массаж рефлекторных зон.

**Подражательная**

Эти физминутки основываются полностью на фантазии учителя. Читая с детьми азбуку, или рассматривая картинки с машинами, паровозиками, бабочек, или например: любые буквы: буква «Л»

Буквой Л расставили ноги

Словно в танце – руки в боки

Наклонимся влево, вправо

Получается на славу

**Физкультурно-спортивная.**

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

**Танцевально-ритмическая.**

Эти физминутки особо любимы детьми, т.к. выполняются под веселую музыку, все движения произвольны. Если добавлять элемент ритмики, тогда движения должны быть более четкими. В отличие от танцевальных, в которых все танцуют произвольно, при этом желающие могут петь.

Еще одной из форм двигательной активности в школе является – динамическая перемена, которая проводится между 2-3 уроками и между 3-4 уроками.

Динамические перемены не предназначены для решения задач физического совершенствования, а носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Подвижные (динамические) перемены помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.

На динамических переменах можно проводить не только подвижные игры, но такие упражнения как «Тропа здоровья» (ходьба по коврикам), танцевальные упражнения под музыку и т.д.

Нас часто удивляет, сколько же у наших детей энергии! Недаром говорят, что внутри у них «вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель». К сожалению, нередко взрослые не выдерживают активности детей и раздражаются. А ведь мозг ребенка получает питание и кислород, именно когда ребенок двигается. Движение – это жизнь, развитие. Двигайтесь, играйте и будьте здоровы.