Из опыта работы: «О ритмической музыкальной гимнастике перед началом учебных занятий в начальной школе».

Делай сегодня то, что другие не хотят, завтра будешь жить так, как другие не могут.

Wayne Rooney

«Здоровье всего дороже». «Здоровье разум дарит». С мудростью этих русских народных пословиц спорить трудно. Но вполне очевидно, что режим дня младшими школьниками не соблюдается в полном объеме, что наносит ущерб их здоровью. Во многих семьях дети ложатся спать поздно, проводят много времени за компьютером и за просмотром телевизора. Утром, придя на занятия, они не могут сразу с полной отдачей приступить к работе. Нередко по пути в школу между детьми и родителями возникает непонимание, а иногда и конфликт. В результате всего этого ребёнок приступает к занятиям несобранный и расстроенный. Выручает музыкальная физкультурная зарядка проводимая ежедневно за 10 минут до начала первого урока. Детям нравятся танцевальные движения, которые выполняются под весёлую ритмичную музыку любимых детских песен, поднимают настроение и работоспособность.

Хочу предложить вниманию коллег подборку из десяти танцевальных физзарядок. (Они составлены не мною; выражаю благодарность авторам.) Движения к каждой из этих презентаций разучивают 2-3 ученика для показа перед классом. На каждый день приходится по два комплекса: первый проводится перед первым уроком, второй – перед началом самоподготовки в ГПД. Для каждого дня недели предназначен определенный комплекс, и конкретные учащиеся отвечают за организацию и проведения его. Такое чередование позволяет избежать пресыщения, а строгая системность проведения дисциплинирует. Каждый ребёнок имеет свое поручение в этой сфере, где бесспорно развивает организаторские способности, творческую инициативу, чувствует себя значимым и полезным для коллектива, а класс в целом неизменно становится дружнее, организованнее, работоспособнее, повышается творческий потенциал группы. При организации и проведении таких минут здоровья считаю важным сочетание ненавязчивости, импровизации и системности. Именно это, на мой взгляд, привело к заметному улучшению ситуации в учебно-воспитательном процессе во вверенном мне ученическом коллективе. Продолжительность ритмической гимнастики 3-5 минут. Можно выполнять комплексы целиком или только их часть. На точность воспроизведения движений нацеливать детей не рекомендуется, напротив поощряется импровизация, творчество, активность. От физкультминуток, проводимых во время урока, эти комплексы отличаются значительной физической нагрузкой, большей продолжительностью, значимостью психологической установки на предстоящую работу. Важны и другие задачи, решаемые минутками здоровья перед началом учебной деятельности, а именно:

* укрепление кистей, стоп, позвоночника, формирование правильной и красивой осанки;
* активизация чувств общей координации движений;
* улучшение функций дыхания, кровообращения, терморегуляции, положительное влияние на работу внутренних органов;
* предоставляется возможность учащимся получать в стенах школы дополнительные положительные эмоции, повышается мотивация учения, способствует сплочению классного коллектива;
* повышение умственной работоспособности через эмоциональное воздействие на кору головного мозга;
* развитие художественно-эстетических чувств и творческих способностей учащихся;
* снимается физическое, эмоциональное, психологическое напряжение и т.д.

Велика роль динамических музыкальных минут здоровья в организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе. Сколько плюсов в небольшой интерактивной презентации! Но как сложно бывает на практике проводить эту работу в строгой системе: то к уроку надо что-то приготовить, то кто-то из родителей или учеников просит уделить внимание и т.п. Но именно система в любом деле приводит к успеху. Вдохновляют слова неизвестного автора: «Всё будет не так, как мы решим. Всё будет тогда, когда мы решимся».

Надеюсь, предложенные материалы помогут учителям начальных классов интереснее и продуктивнее организовать жизнедеятельность учащихся в свете здоровьесберегающих технологий.

18.07.2012 Козлова Е.И.