**Использование игровых оздоровительных технологий в режиме работы Школы полного дня.**

*Учитель начальных классов МОУ СОШ № 49 Кондрашина С.Ю.*

*Учитель начальных классов МОУ СОШ № 49 Амирова Е.А.*

Современные дети, те, для кого игра – жизненная необходимость и условие для развития, перестают играть. Согласно статистике, до 24 часов неделю учащиеся уделяют просмотру телепередач. Появившиеся компьютерные игры еще больше усугубили обездвиженность детей. Школьные уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11%. В условиях малой подвижности растущий организм развивается не органично, что приводит к функциональным нарушениям, росту нервно-психических заболеваний. Игры позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с младшими школьниками, удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но умственные и творческие способности.

Наша школа третий год работает в режиме полного дня. Учащиеся младших классов пребывают в школе до 10 ч в сутки. Шесть–семь часов ежедневно дети вынуждены проводить за рабочим столом (урочное время, самоподготовка, занятие в кружках: «Шахматы», «Орнамент», «Декоративно-прикладное творчество»). Поэтому вопрос использования здоровьесберегающих технологий стоит особенно остро. В учебно-воспитательном процессе мы стараемся использовать различные виды игровых оздоровительных технологий.

Опыт работы убедительно доказывает, что утренний комплекс игровых упражнений, правильно подобранные физкультминутки, релаксация не только способствуют развитию гибкости, ловкости, выносливости, укреплению здоровья детей, но и воспитывают в них ответственность за себя и товарищей.

Каждый учебный день в Школе полного дня начинается с обязательной гимнастической зарядки. Чаще всего она проводится с музыкальным сопровождением в игровой стихотворной форме:

***Солнце глянуло в кроватку,***

***Раз – два – три – четыре - пять.***

***Все мы делаем зарядку,***

***Надо нам присесть и встать.***

***Руки вытянуть пошире,***

***Раз, два, три, четыре, пять.***

***Наклониться – три, четыре***

***И на месте поскакать.***

Возраст от 6 до 14 лет – период активного совершенствования мышечной и костной системы. Неуравновешенность возбудительно-тормозных процессов ЦНС обуславливает быструю утомляемость. Кратковременность активного внимания отражается на органах зрения.

С учетом этих особенностей детского организма рекомендуется проводить физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы в середине урока – на 15-20-й минуте. Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 3-4 упражнений.

Следует обратить внимание на то, что детьми легко запоминаются и с удовольствием выполняются стихотворные физкультминутки. Школьники воспринимают их в виде игры. В такие физкультминутки включаются элементы инсценировки, ритмики, музыкального сопровождения, декламирования стихотворных строк. Это способствует развитию координации движений, воображения, концентрирует внимание на ярком, необычном игровом действии, повышает эмоциональный тонус школьника. Для младших школьником подбираются несложные по содержанию игры, соответствующие уровню их физического и умственного развития.

***Руки ставим мы в разлет:***

(Руки в стороны.)

***Появился самолет.***

(«Полетели» как самолет.)

***Мах крылом туда-сюда,***

(Наклоны влево - вправо.)

***Делай «раз» и делай «два».***

(Повороты влево – вправо.) ***и т.д.***

Широкое применение на уроках получили кинезиологические упражнения, включающие в себя растяжки, дыхательные, глазодвигательные, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики. Такие игровые моменты не только снимают напряжение, но и развивают творческое воображение учащихся, позволяя ребенку вжиться в образ того или иного героя («Снеговик», «Дерево, «Тряпичная кукла», «Солдат» и т.д.).

Во второй половине дня ежедневно проводится послеобеденная релаксация. Специально подобранные упражнения, проводимые в доброжелательной спокойной обстановке способствуют расслаблению, улучшению пищеварения, снятию негативных эмоций. Они помогают ребенку побыть наедине с собой, окунуться в мир фантазии, переселиться в мир сказки.

***Релаксация «Путешествие на облаке».***

***Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните…. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую большую подушку. Почувствуйте, как ваше тело удобно расположилось на этой облачной перине. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное…. Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будете бодрыми, свежими и внимательными.***

Во время прогулок проводится комплекс упражнений игрового характера. В него включены десять упражнений: «Дождик», «Багаж», «Повтори», «Насос», «Жук», «Бабочка, журавль, лягушка», «Подуй на одуванчик», «Комарик», «Цапля», «Часы: тик-так».

С особым интересом школьники участвуют в подвижных играх. Такая игра определяется сюжетом; правила уточняют права и обязанности участников, определяют способы ведения игры и учета результатов. Во время игры главная задача учителя – стимулировать двигательную активность учащихся. Поощряя ребят к активным действиям, педагог должен вместе с тем следить за дисциплиной и соблюдением правил. Каждая подвижная игра проводится целенаправленно с установкой на достижение конкретных образовательных, воспитательных и оздоровительных результатов.

Наиболее распространенными подвижными играми во второй половине рабочего дня являются: «Через кочки и пенечки», «Караси и щука», «Волк и гуси», «Шишки, желуди, орехи» и т.д.

Некоторые игры стали традиционными при проведении праздников, внеклассных мероприятий («Лавата», «Буги – Вуги», «Танец дружбы»). Эти занятия музыкальны, вызывают массу положительных эмоций, сплачивают коллектив.

В работе воспитателя широко используются динамические часы. Они тематические и объединяют в себе внеклассное мероприятие и подвижные игры. Например: «Осенние развлечения», «Зимние забавы», «Весенний переполох» и т.д.

На наш взгляд, игра должна стать одним из основных средств воспитания и развития учащихся в режиме полного дня. Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием.

Это поможет обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Литература:

 В.Ф. Феоктистова, Плиева Л.В. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. – Волгоград: Учитель, 2010.

Поляков О.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - Волгоград: ИТД «Корифей», 2009.