***Модель подвижного урока.***

В возникновении утомления у школьников первичным является поддержание скелетно-мышечной системы в однообразной напряжённой позе, в частности – в положении сидя, со склоненным вперёд корпусом, и только вторичным – умственная работа. Следствием систематического физического утомления является угнетение центральной и вегетативной нервных систем, ухудшение кровоснабжения головного мозга, нарушение зрения и слуха, опорно-двигательного аппарата и осложнение процесса восприятия и усвоения учебного материала. Поэтому, прежде всего, необходимо повышение двигательной активности ученика на уроке различными способами.

В начальной школе широко используются физминутки, которые представляют собой комплексы из 2-4 физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений направленные на предупреждение физического и умственного утомления, на активизацию дыхания и кровооб – ращения, на снятие напряжения с тех групп мышц, которые подвергаются наибольшему утомлению во время сидения.

Также на уроке использую различные элементы оздоровительных пауз: пальцевые упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж, психологи - ческие тренинги и т.д.

Оздоровительные паузы направлены не только на повышение двигательной активности ученика на уроке, но и на предупреждение и снятие умственного утомления, развитие моторики руки, на восстановление зрительного анали – затора, повышение умственной работоспособности, улучшение внимания и другое.

В своей практике использую режим динамических поз, разработанный и внедрённый в практику школьного образования В.Ф.Базарным в 1983 году. Суть режима динамических поз заключается в периодической смене (ориен – тировочно через каждые 10-12 минут) поз ученика: положения «сидя» и положения «стоя». Такое чередование благоприятно действует на нервную центральную систему и работоспособность учащихся.

***Целью*** модели подвижного урока является создание здоровьесберегающих условий обучения на уроке через увеличение двигательной активности.

***Задачи*** модели подвижного урока:

* Осуществление оптимальной двигательной активности учащихся на уроке;
* Соблюдение режима динамических поз для оптимизации функционального состояния организма и сохранение работоспособности учеников на уроке;
* Организация здоровьесберегающей функции урока через проведение физкультминуток и оздоровительных пауз.

***Структура подвижного урока*** включает четыре основные педагогические здоровьесберегающие технологии:

* 1. режим динамических поз;
  2. физкультминутки;
  3. оздоровительные паузы;
  4. передвижение по классу.

Для работы на уроке использую ***ученическую конторку***, разработанную ещё в 80-е годы специалистами медицинских проблем Севера СО АМН СССР. Она устанавливается на школьный стол стандартного размера. Сама конторка занимает половину ширины рабочего стола, что позволяет одному ученику сидеть за столом, а другому – работать стоя за конторкой.

***Специальные коврики***, используемые мною на уроках, с нашитыми бусинками, пуговицами, крышечками, использую во время сидения за столом или стояния за конторкой без обуви для стимулирования рефлексогенных зон стопы учащихся. Коврик должен быть только из естественных тканей.

***Офтальмотренажёры***  представляют собой плакаты-схемы зрительных траекторий в максимально возможную величину, которые могут быть размещены на одной из боковых стен или на потолке.

***Режим динамических поз.***

Основой модели подвижного урока является режим ***динамических поз***, т.е. обучение в системе периодической смены позы «сидя» и позы «стоя».

Большая часть школьников сидит в неправильной, вынужденной позе, ссутулившись и низко склоняясь за столом.

*Сидение-* это активный процесс, выражающийся в длительных статических нагрузках. В нём участвует почти половина всех мышц (250 из 600). Для удержания позы «сидя» необходимо напряжение мышц-разгибателей: шейных, спинных, тазового пояса, которые у учащихся 10-12 лет развитее недостаточно. Так у первоклассников мышцы расслабляются через 5-7 минут напряжения, а у второклассников – через 9-10 минут. Это проявляется в изменении посадки и двигательном беспокойстве. При первых симптомах утомления необходимо перевести детей в позу «стоя». Эта поза может осуществляться в виде свободного стояния или стояния за конторкой. Сво – бодное стояние предполагает отсутствие напряжения, равномерную нагрузку на обе ноги, симметричное положение предплечий, углов лопаток.

*Стояние –* активизирует мышечный тонус и моторно-координаторные сис - темы организма, обеспечивая тем самым согласованность работы опорно – двигательного аппарата. Стояние облегчает работу сердца и лёгких, снимает «синдром склонённой головы» при позе «сидя», улучшает кровоток головно- го мозга, снижая тем самым скорость утомления зрительного анализатора, сохраняя его оптимальную работоспособность и нормальное функциониро - вание.

Следуя методики В.Ф.Базарного, я планирую построение урока с таким расчетом, чтобы дети несколько раз организованно переходили из положения «сидя» в положение «стоя». Опыт показал, что детей без ущерба для учебного процесса можно переводить из одного положения в другое до трёх раз, то есть через каждые 10-15 минут продолжительностью до 3-5 минут.

Это делаю тогда, когда дети не заняты письмом. Наиболее целесообразно проводить смену поз тогда, когда идёт объяснение материала, или когда один из учеников отвечает, а другие слушают.

Чередование рабочей позы на уроке благоприятно действует на функциональную систему и работоспособность учащихся. Нормализация функции ЦНС и работоспособности наблюдается при периодической смене позы «сидя» на позу «стоя» с кратковременным осуществлением работы в положении «стоя». Эффективным можно считать режим, включающий 3-4 периода работы в позе «стоя» по 3 минуты каждый на 1-3 уроках и 4-5 таких периодов на 4-5 уроках. В этих условиях эффективность зрительно-ручной координации и продолжительность зрительного напряжённого труда в режиме ближнего зрения значительно повышается, потому что в позе удобного стояния мышечное чувство и различные анализаторы находятся в состоянии определённой активации и взаимодействия.

***Задача педагога*** – изначально предоставить детям свободу такого выбора. Это самый главный момент режима динамических поз!

В целом этот режим существенно повышает психическую активность детей, в том числе их познавательные способности.

Учебная деятельность является основной формой деятельности обучающегося в школе, а урок – урок основной формой организации учебно- го процесса в образовательном пространстве. Характерная для современного урока информационная перегрузка обучающихся, его высокая интенсивность, чрезмерное нервно-эмоциональное напряжение, стрессовая среда, недостаточная двигательная активность школьников – всё это ведёт к потере детьми здоровья, что и побудило во мне пересмотреть существующие подходы к уроку.

Организация процесса обучения на здоровьесберегающей основе это творческий акт, который требует знаний психологии, физиологии и гигиены, изучения индивидуальных особенностей детей.

Изучение данной проблемы послужило основанием для серьёзного осмыс - ления важности для здоровья детей изменений в учебно-воспитательном про- цессе с тем, чтобы урок способствовал не только интеллектуальному разви - тия обучающихся, но и сохранению их психического и физического здоровья и чтобы школьные занятия не растрачивали функциональные резервы детского организма. С этой целью необходимо не только соблюдать санитарно-гигиенические требования к организации учебного процесса, но и совершенствовать педагогические технологии и режим школьного обучения.

Хочется подвести итоговую черту словами В.А.Сухомлинского о том, что к школьнику нужно относиться не как к сосуду, который предстоит наполнить информацией, а как к факелу, который необходимо зажечь.