**Игровые оздоровительные технологии в начальной школе**.

*Автор: Виноградова Ольга Евгеньевна учитель начальных классов ГБОУ СОШ№147 Красногвардейского района Санкт-Петербурга.*

« Высокоразвитый человеческий интеллект

берет свое начало в человеческих движениях».

Г. Доман

Один из первых неприятных сюрпризов, с которыми сталкивается ребенок, переступая порог школы, - это запрет на движение. Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив его ценнейшим чувством- чувством «мышечной радости», которое он испытывает, двигаясь. Двигательная активность - одна из основных, генетически обусловленных биологических потребностей человеческого организма, которая дарует человеку саму жизнь. Двигательная функция обеспечивает быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям его существования. Вместе с тем, работая мышцами. Ребенок не только расходует. Но и копит энергию, которая дают ему возможность строить тело, мозг, интеллект. Чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. В период интенсивного роста и развития ребенка ведущей для развивающегося организма является костно – мышечная система , а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее, в том числе и самый совершенный в природе мыслительный аппарат – головной мозг.

В современной начальной школе умственная деятельность по – прежнему относиться к числу самых трудных для детей, чьи клетки коры головного мозга обладают еще относительно низкими функциональными возможностями, и поэтому большие нагрузки могут вызвать их истощение .Кроме того, для успешного обучения необходимо наличие устойчивой концентрации возбуждения в коре головного мозга, а младшим школьникам свойственны неуравновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения при относительно слабых процессах внутреннего торможения .При интенсивной и длительной умственной деятельности у ребенка начинает развиваться утомление. О начале переутомления школьников свидетельствуют следующие признаки:

- снижение продуктивности учебного труда ( увеличивается число ошибок, время выполнения заданий);

-ослабление внутреннего торможения ( наблюдается двигательное беспокойство ,частые отвлечения, рассеянность);

-ухудшение регуляции физиологических функций (нарушается сердечный ритм и координация движений);

- появление чувства усталости.

Эти признаки не стойкие, они быстро исчезают во время отдыха на перемене или после возвращения домой. Однако при неблагоприятных гигиенических условиях, при несоблюдении рационального режима учебного труда и отдыха может наблюдаться не только утомление, но и переутомление, при котором происходят более глубокие и стойкие изменения в поведении и деятельности учеников .Для большинства случаев характерны:

-резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности;

- функциональные нервно- психические расстройства ( потеря аппетита, нарушение сна);

-стойкие изменения в регуляции вегетативных функций организма( аритмия и др.);

-снижение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов.

Указанные признаки уже не исчезают после кратковременного отдыха и даже после ночного сна. Для полного восстановления работоспособности необходим не только длительный отдых, но и в ряде случаев – комплексное лечение с применением медикаментозных средств.

Средняя потребность организма детей школьного возраста в организованной двигательной активности составляет не менее 12-16 часов в неделю. Но анализ суточной, недельной и сезонной двигательной активности показал ,что необходимого для нормального роста и физического развития объема двигательных нагрузок младшие школьники недополучают вполовину.

Ограничение двигательной активности, таким образом, противоречит биологическим потребностям детского организма и снижает его энергетический фонд отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляется рост. Ослабевает иммунитет к простудным и инфекционным заболеваниям) и приводит к снижению темпа психического развития учащихся.Недостаточная физическая активность особенно опасна в периоды активного роста тела, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания.

Свой важный вклад в поддержании двигательного режима младших школьников призвана внести игровая деятельность и, в первую очередь, те ее виды, основу которых составляет свободное детское движение.

В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры принято различать подвижные игры, спортивные и специальные – оздоровительные ( коррекционно – оздоровительные) игры.К подвижным относятся игры, направленные приемущественно на общую физическую подготовку и не требующие специальной подготовки играющих; они построены на свободных ,разнообразных и простых движениях, связанных с вовлечением в работу главным образом больших мышечных групп, и просты по своему содержанию и правилам.

К спортивным играм относятся игры, имеющие все характерные признаки спорта; они требуют подготовки и спортивного совершенствования играющих. Спортивные игры характеризуются наличием борьбы играющих за победу своей команды или за личное первенство. Они отличаются от подвижных сложностью правил и техники.

Специальные оздоровительные игры наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают у игроков состояние особого психологического комфорта.

Современному педагогу и воспитателю необходимо включать в свою работу игровые оздоровительные технологии.

Используемая литература: Сикорский И. А. « Психологические основы воспитания и обучения»- Киев, 1909г.;

Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. «Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов»-1996г.;

Лесгафт П. Ф. Изданные педагогические сочинения.-М.: Издательство АПН РСФСР, 1951г.