**Снятие статической нагрузки школьников на уроках физики.**

Выдающийся советский педагог - новатор Василий Александрович Сухомлинский говорил, что от жизнедеятельности, бодрости обучающихся зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Вот почему важно учить ребёнка сохранять своё здоровье и заботиться о здоровье окружающих, учить безопасным для здоровья формам поведения и гармоничному сосуществованию с самим собою и миром. Сохранение здоровья ребенка на уроках является одной из важнейших задач педагога. Следует помнить, что каждый взрослый человек «родом из детства». Всю свою жизнь он реализует тот потенциал здоровья, интеллекта, физической и творческой дееспособности, который был заложен и сформирован в детском возрасте. Именно в детстве человек приобретает свойства, необходимые ему в будущем.

К настоящему времени установлено, что негативные изменения здоровья у школьников возникают постепенно. Их формирование, как считают некоторые исследователи (А.А.Жданова, Т.В.Руссова, 1998 г.), обусловлено несколькими факторами: высоким уровнем школьных учебных нагрузок, недостаточной физической активностью школьников, безразличным отношением к своему здоровью. Всё это совпадает с переломным этапом социализации и взросления ребёнка. Доказано наукой и подтверждено практикой, что длительность активного внимания у школьников намного меньше, чем у взрослых. Естественно, что ученики, утомившись на уроках, слабо усваивают материал и, расслабившись, принимают неправильную рабочую позу, приобретая дефекты осанки. Уставший ребёнок чаще нарушает дисциплину, отвлекается, мешает одноклассникам и учителю. Существуют различные способы, которые применяются для того, чтобы привести ученика в рабочее состояние. К ним относятся и физкультурные паузы. Они благотворно влияют на восстановление умственной активности, работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снижают статические нагрузки. На своих уроках, особенно в основной школе, я выделяю 1-2 минуты на небольшой комплекс стандартных физических упражнений, а в 8 классе упражнения связаны с условными обозначениями, применяемыми на схемах при составлении электрических цепей. Они помогают включиться мышечным группам рук. Одновременно происходит запоминание обозначения приборов на схемах (см. рис 1). При выполнении данного комплекса упражнений можно проговаривать названия приборов, которые показывают ученики. Так, например, электрическая лампа обозначается Лампа накаливания значит, скрестив руки, ученики говорят слово «лампочка» и т.д.

Педагог - гуманист Ян Амос Коменский говорил, что в человеке прочно и устойчиво то, что впитывает он в себя в юном возрасте. Ребятам такие физкультурные паузы нравятся. Активный короткий отдых помогает активизировать внимание, повысить эффективность восприятия учебного материала.

*Рис 1*



Л**итература:**

1. Богданов Г.П., «Школьникам – здоровый образ жизни», М. Физкультура и спорт, 1999 г.
2. Кондратьева М.М, «Звонок на урок здоровья», М., Просвещение, 1991 г.
3. Магомедова Т.И., Канищева Л.Н., «Формирование здорового образа жизни», изд. Учитель, Волгоград, 2006 г.
4. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», М., Просвещение, 1988 г.

Лешкевич Наталья Владимировна,

учитель физики МАОУ Лицей № 17 , г. Сухой Лог, Свердловской обл.