ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ - ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться. **Сохранение и укрепление здоровья** - это важнейшие составляющие работы учителя. Для поддержания высокого уровня активности ребёнка на уроке и во время выполнения им домашнего задания, предупреждения возможности утомления, профилактики нарушений осанки необходимо умело сочетать умственные и физические нагрузки, проводить активные минуты отдыха. Оздоровительные физкультурные паузы и минуты, включающие общеразвивающие упражнения, массаж биологически активных зон, зрительную и дыхательную гимнастику, игровые паузы, элементы танцев, речитативы, музыкальное сопровождение, выполнение упражнений под счёт - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

 На каждом уроке следует проводить физкультурную паузу в течение 10 минут или две физминутки продолжительностью до 2 минут, примерно на 10-й и 20-й минутах. Исходные положения – сидя за партой или стоя около неё. Комплекс упражнений строится из 5-6 упражнений с постепенной возрастающей физической нагрузкой. Количество повторений от 4 до 6 раз. Перед началом физкультминуток необходимо обязательное проветривание класса. Дети расстёгивают воротнички. Младшие школьники, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания. На помощь приходят стихотворные физминутки. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, предлагается произносить звуки или слова при наклонах, приседаниях, опускании рук вниз. Например, при наклоне вперёд протяжно произнести звук «ш-ш-ш» - как шипят гуси; или после спокойного вдоха продолжительно произнести на выдохе «ф-ф-ф». Дети сами придумывают упражнения имитационного характера: «насосы», «дровосеки», «часики», «боксёры». С большой эмоциональностью принимаются ритмическая гимнастика и танцы: «Утята», «Дважды два – четыре», «На зарядку становись!». Не менее радостно проходят физкультурные минуты и в форме игры с предметами: «Передай мячик», «Светофор», «Лес, болото, море». Развивают воображение, учат перевоплощаться в разные образы «молчаливые» игры, когда дети «произносят» стихи и сказки, используя только движения кисти руки, пальцев – «Театр в руке». Развитие тонких движений пальцев рук положительно влияет на функционирование речевых зон головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи детей. Увлечённо включаясь в игру, дети получают первые элементы знаний о самомассаже. Они полностью раскрепощены и не думают о терапевтическом эффекте.

Физкультурные мини-паузы (20-30 секунд) – самые короткие формы активного отдыха. Мы расслабляем мышцы, совершаем движения головой, встряхиваем кистями, выполняем дыхательные упражнения, гимнастику для глаз или элементы массажа. Однако за такое короткое время можно эффективно снять заторможенное состояние с нервных центров коры головного мозга или напряжения с отдельных мышечных групп и усилить кровообращение.

В конце учебного дня можно использовать элементы аутогенной тренировки, чтобы снять эмоциональное напряжение. Под спокойную музыку ребятам предложить расслабиться на 3 – 5 минут: слегка наклонить туловище вперёд, голову опустить, глаза закрыть, ноги при этом поставить на полную ступню, предплечья рук положить на переднюю поверхность бёдер, кисти свободно свесить. Затраты времени полностью окупаются состоянием релаксации.

 Все формы отдыха объединяет одна цель – восстановить работоспособность, удовлетворить потребность в движениях, повысить эмоциональный уровень. Включение таких видов деятельности доставляет детям огромную радость.

Литература

Замышляева Н. В. Проблема здоровьесбережения: пути её решения на уроке»// Начальная школа. 2010 . №6

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт-Петербург, 2000г.

Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Творческий центр «Сфера». Москва.2003г.

Карашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. Творческий центр «Сфера». Москва.2002г.