МОУ «Стрелецкая СОШ

Белгородского района Белгородской области

имени героя Советского Союза А.Е.Черникова»

Бебешко С.А., учитель начальных классов, английского языка

Сегодня очень много говорят об ухудшении здоровья детей в течение обучения в школе. Еще Г. Песталоцци говорил, что при традиционно складывающихся книжных формах обучения происходит непонятное «удушение» развития детей, «убийство» их здоровья. Исследования показывают, что около 25-30% детей, приходящих в первые классы, имеют различные проблемы в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается к окончанию школы с 3,9% до 12,3%, с нервно-психическими расстройствами – с 5,6 % до 16,4%, нарушениями осанки – с 1,9% до 16,8%. Впечатляет, не правда ли? Важно, что время учебы совпадает с периодом роста и развития ребенка, время когда ребенок наиболее подвижен. Что же происходит в школе на уроке? Каждый педагог считает важным моментом соблюдать дисциплину во время занятий. Часто это подразумевает, что ребенок должен тихо сидеть за партой 45 минут, иногда вставая, чтобы ответить на вопрос или выйти к доске. А ребенок просто не может сидеть: он устал, хочет побегать, поиграть, поговорить с соседом по парте, ему надоело выполнять непонятные задания, подчиняться требованиям учителя. А если у ребенка еще и диагноз СДВГ, то такой ребенок сразу попадает в разряд неусидчивых, невнимательных, «трудных».

Но существуют факты, которые говорят сами за себя:

- минимальная норма количества шагов за день для человека – 10 000 шагов. Современный человек с натяжкой делает половину;

- в 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление;

- для того, чтобы сохранить баланс двигательной активности, школьник должен ежедневно делать 23-30 тысяч шагов;

-по данным российских ученых, 51% детей вообще не бывают на улице по возвращению из школы;

- 73% школьников не делают перерывов между приготовлением уроков;

- 30-40% детей имеют избыточный вес;

- по мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как же сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся?

Я работаю в сельской школе в начальных классах. Кроме основных предметов ученики 2-4 классов изучают и английский язык. Часто урок английского языка по расписанию выпадает на четвертый урок. Для детей такого возраста активно работать после трех насыщенных уроков становится тяжело. Английский язык - серьёзный и сложный предмет. Необходимо много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию.. Для того, чтобы помочь ребёнку сохранить его физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего совершенно невероятного. Давайте вспомним: правильная организация урока, создание у детей положительной эмоциональной настроенности на уроке, гигиенические требования, эмоциональные разрядки, «минутки покоя», пальчиковая, дыхательная, зрительная гимнастика и пр. Также чтобы не допускать усталости учащихся, необходима смена видов работ: слушание, чтение, самостоятельная работа, письмо, ответы на вопросы, работа с учебником, творческие задания. Все учителя используют на уроках физминутки, различные приемы релаксации для разгрузки учащихся. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию взрослыми необходимости сохранения здоровья ученика не на словах, а на деле. Для проведения оздоровительных минуток можно использовать различные предметы и подручные средства, которые позволят сделать оздоровительные минутки интересными и разнообразными. К таким предметам можно отнести листик, книгу, карандаш, газету, целлофановый пакет и т.д. Упражнения необходимо делать сюжетными, давать им название. Это способствует повышению интереса у учащихся к их выполнению, формирует наблюдательность. Пример оздоровительных минуток с предметами.

**«Балансировка»**

Ребята балансируют с газетой в положении сидя или стоя. При этом:

- они держат газету на вытянутых руках;

- на правой и левой руке попеременно, стоя на обеих ногах;

- на правой и левой руке попеременно, стоя на одной ноге;

- держат газету на голове; на плечах; на затылке; попеременно на правой и левой ноге.

**«Прятки с книгой»**

Учитель договаривается с участниками игры о том, что они по его команде будут прятать книгу под стол, стул, в портфель, в стол, но при этом место, в которое будет прятаться книга, не будет называться, а будет соответствовать определенному ритму. Например:

- «положить под стол» - 3 удара;

- «положить на стул» - 5 ударов;

- «положить в портфель» - 1 удар;

- «положить в стол» - 4 удара. Учащиеся выполняют задание по заданному ритму.

**«Препятствие»**

У учащихся на парте лежит ластик. Они должны удержать его в равновесии на различных частях тела: на запястьях, на голове, на кончиках пальцев рук, на локтях. При этом можно ходить вокруг стола, делать стойку на носках, ходить на пятках, маршировать.

Но часто этих приемов недостаточно для того, чтобы избежать переутомления ребенка и поддерживать активную работу на уроке.

Многие педагоги знакомы с методикой В.Ф.Базарного. Одним из замечательных приемов я считаю возможность для детей часть урока обучаться стоя. Режим телесной вертикали, работа за конторками и смена динамических поз (работа сидя-стоя) позволяют снять усталость и способствуют повышению работоспособности.

К сожалению, конторок в нашей школе нет. Но идея работы сидя-стоя мне очень понравилась. Ведь как проходит обычный урок: дети сидят за партами, а учитель стоит у доски, проходит между партами, может подойти к окну. Моя же задача – дать возможность детям как можно больше двигаться на уроке, не нанося ущерба основной деятельности. Этого можно достигнуть, если перевернуть многие действия «наоборот». Например,

- задания на карточках раздает не учитель, а сами ребята или посыльный от группы идут за заданием;

- листы с заданиями находятся не на партах, а на стене - можно подойти и выполнить, используя карандаши или фломастеры;

- при повторении лексики – назвал слово – встал, или, если стоял – сел;

- не просто называть звук, букву или слово, а выбежать к доске и записать;

- при проговаривании диалога – разойтись по классу и, выбрав удобное место, выполнить задание;

- при объединении в группы сами учащиеся выбирают место для работы и оборудуют рабочее место (могут сдвинуть парты, могут устроится в углу стоя, могут работать у доски и т.д.);

- выполнять задания в виде эстафеты (чей ряд больше запишет слов на доске – каждый ребенок по очереди бежит к доске, записывает слово (букву, звук и т.п.) и бежит обратно);

- «Встали. Взяли учебники. Нашли страницу №… Нашли упражнение №… Прочитали задание. Кто понял – садится выполняет.» Кто не понял – читает еще раз или просит помощи у товарищей.

Это лишь малая часть возможных заданий. Каждый учитель может продумать любое упражнение и урок в целом так, чтобы дети имели возможность как можно больше двигаться. Ведь главная цель двигательной минутки – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело. Двигательные минутки дают возможность разрядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное задание. И задачи, и содержание урока, и его структура, и методы обучения – все должно быть направлено на то, чтобы учащиеся испытали удовлетворение в процессе учебной работы на уроке.

**«Учитель многое знает, и, если всё, что он может сделать для укрепления здоровья школьников, он осуществляет, дети вырастут такими, какими мы все хотим их видеть – хорошими, умными и здоровыми».**

**С. М. Громбах.**