

**Организация
учебно- воспитательного процесса с
учётом сохранения здоровья детей**

п. Гумарино

Организация учебно- воспитательного процесса с учётом сохранения здоровья детей

Автор: Крючкова Т.В., учитель начальных классов

«Здоровье-это состояние полного физического и психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.»

Стремительное ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста в России стало общепризнанным фактором. По мнению специалистов-медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Главными пороками 21в. становятся: накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание и гиподинамия. Одни из самых частых патологий школьников-нарушение остроты зрения, опорно-двигательного аппарата(нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие), заболевания нервной системы и психической сферы. Необходимо признать, что ни медицина, ни образование не успевают адекватно реагировать на эти изменения. В связи с этим особую актуальность приобретают любые профилактические усилия, которые могли бы способствовать улучшению здоровья детей.

Важнейшим профилактическим направлением работы является формирование здорового образа жизни, а система образования остаётся пока единственным доступным каналом, через который можно воздействовать не только на каждого ребёнка, но и на его окружение. Поэтому учитель должен работать так, чтобы обучение детей в школе не наносило ущерба здоровью школьника.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в школу, что является исходным фоном на старте обучения. На этом фоне в дальнейшем не менее важна и правильная организация учебной деятельности.

До поступления будущего первоклассника в школу предлагаю провести тест «Готовность к школьному обучению».(заполняется родителями с 1 по 30 вопросы; педагог заполняет чуть позже с 6 по 20 вопросы)

Тест готовности детей к школьному обучению.

Варианты ответов:(+)-да

(№)-всегда, иногда

(-)-частично, нет

(0)- редко, не знаю.

- 1) Хорошо ли ребёнок слышит?
- 2) Хорошо ли ребёнок видит?
- 3) Выглядит ли ребёнок весёлым среди товарищей и дома?
- 4) Возникает ли у ребёнка желание посмотреть книги самостоятельно?
- 5) В состоянии ли ребёнок рассказать историю, какой-нибудь случай, происшедший с ним?
- 6) Является ли ребёнок физически здоровым и бодрым?
- 7) Способен ли ребёнок посидеть спокойно в течение 30 минут?
- 8) Ладит ли ребёнок с другими детьми, в том числе в своей семье?
- 9) Способен ли ребёнок слушать других(Вас), не перебивая?
- 10) Может ли ребёнок объяснить, для чего служат различные вещи: щётка, пылесос, холодильник, утюг, телевизор и др.?
- 11) Может ли ребёнок назвать большинство заглавных, строчных букв алфавита?

- 12) Способен ли ребёнок пересказать историю, сказку, сохранив основную мысль и последовательность действий?
- 13) Способен ли ребёнок нарисовать нечто неожиданное?
- 14) Внимательно ли с удовольствием слушает ребёнок, когда ему читают вслух?
- 15) Задаёт ли ребёнок вопросы о значении слов, а также вопросы типа: Почему? Зачем? Откуда?
- 16) Сообщали ли Вам воспитатели и педагоги о каких-либо успехах ребёнка?
- 17) Посещали ли Вы родительские собрания в ДОУ и следовали ли Вы после них советам педагогов, психологов?
- 18) Стараетесь ли Вы не оставлять ребёнка дома без уважительных причин, регулярно ли Вы приводили ребёнка в ДОУ?
- 19) Интересовались ли Вы программами развития и обучения Вашего ребёнка, разработанными в ДОУ?
- 20) Посещали ли Вы какие-либо занятия в ДОУ, помимо утренников?
- 21) Закаливаете ли Вы здоровье ребёнка(зарядка, обливание, спорт)?
- 22) Приглашаете ли Вы к себе друзей ребёнка?
- 23) Играете ли Вы с ребёнком в какие-нибудь подвижные и тихие игры?
- 24) Есть ли у ребёнка дома место, отведённое только для него?
- 25) Ограничиваете ли Вы возможность ребёнка смотреть телепередачи?
- 26) Ходите ли Вы с ребёнком на прогулки по паркам, окрестностям?
- 27) Водите ли Вы своего ребёнка в театр, музей?
- 28) Читаете ли Вы ребёнку книги и беседуете с ним по содержанию прочитанных книг?
- 29) Стараетесь ли Вы подать ребёнку пример тем, что сами регулярно читаете книги, газеты, журналы?
- 30) Задаёте ли Вы ребёнку о смысле увиденного по телевидению?

Данный тест был мною проведён в конце августа на родительском собрании при поступлении детей в первый класс. Результаты теста показали, что родители не достаточно занимаются воспитанием своих детей, у многих детей следующие проблемы:

- плохо видят;
- не являются самостоятельными;
- не усидчивы;
- физически не являются здоровыми и бодрыми;
- не всегда могут ладить с другими людьми и с членами своей семьи;
- слабо развито воображение;
- домашнее чтение в семье не практикуется;
- не любознательны;
- детское дошкольное учреждение не посещали, т.к. в посёлке его нет;
- дети большую часть времени предоставлены сами себе.

Одним из важнейших условий рациональной организации обучения является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели, года.

Показателями рациональной организации учебного процесса являются:

- объём учебной нагрузки- количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;
- нагрузка от дополнительных занятий в школе: индивидуальных занятий, кружков и т.д.- частота, продолжительность, виды и формы работы;

-нагрузка от занятий активно-двигательного характера, динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т. д.-их частота, продолжительность, виды и формы занятий.

Главное внимание- рационально составленному расписанию учебных занятий (расписание уроков, удобное для детей, а не для преподавателей!).

Физиолого- гигиенические требования к составленному расписанию уроков в школе определяются динамикой изменения физиологических функций и работоспособностью учащихся на протяжении учебного дня и недели. В рационально составленном школьном расписании должны быть учтены сложность предметов и преобладание динамического или статического компонента во время занятий. В качестве одного из возможных способов оценки уроков можно использовать ранговую шкалу трудности предметов (по В.И. Агаркову).

№		Баллы
1	математика	8
2	русский язык	7
3	природоведение	6
4	история	4
5	рисование и музыка	3
6	труд	2
7	физкультура	1

Ухудшение работоспособности у младших школьников может приходиться на разные часы дня. На первом уроке работоспособность довольно низкая, т.к. происходит встраивание в учебный процесс. Период относительно устойчивого состояния физиологических показателей и работоспособности наблюдается у учащихся на втором и третьем уроках. С четвертого урока у большинства учащихся начинается снижение работоспособности. Самый низкий уровень физиологических функций и работоспособности учащихся отмечается на последних уроках.

Наиболее трудные предметы рекомендуется включать в расписание вторыми или третьими уроками, но не первыми и не последними. Нельзя ставить два или три трудных урока подряд. Уроки физкультуры, труда, музыки, рисования, дающие возможность переключаться с умственной деятельности на физическую, более эмоциональны, их лучше всего использовать во второй части учебного дня (четвертыми или пятыми).

Недельная динамика изменения работоспособности выглядит следующим образом. В понедельник происходит встраивание в учебный процесс, вторник и среда более продуктивны, четверг и пятница работоспособность снижается. Начало урока, учебной недели, четверти, года должно быть облегченным, т.к. продуктивность учебной деятельности в это время снижена. При завершении периода встраивания к учащимся можно предъявить более высокие требования. В это время рекомендуется давать новый сложный материал, проводить контрольные и т.д. В зоне прогрессивного падения

работоспособности нельзя требовать выполнения интенсивных нагрузок : происходит истощение организма, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья школьников.

Гигиенически регламентируется и продолжительность перемен между уроками : она должна быть не менее 10 мин.; большая перемена (после 2 или 3 урока)-30 мин. Вместо одной большой перемены допускаются после 2 и 3 уроков две перемены по 20 мин. каждая.

Гигиеническая оценка расписания (по данным В.Г. Кучма, 2000г.) включает:

- начало занятий и их сменность (8.30):
- продолжительность урока (1кл.-35 мин.; 2-4кл.-40 мин.);
- малые и большие перемены (10 мин., 20 мин., 30мин.);
- дневная и недельная нагрузка школьников (1кл.-20ч., 2-4кл.-22ч.при пятидневке)
- распределение учебных предметов различной трудности по дням недели;
- распределение уроков,сходных по характеру учебных действий;
- наличие сдвоенных уроков по изучению одного предмета (в младших классах недопустимо !-)
- наличие облегчённого дня в течение учебной недели (среда, четверг);
- место уроков физкультуры и труда в расписании дня и недели;
- «ступенчатый» режим обучения первоклассников (1четверть 3 урока-30 мин.; 2 четверть 4 урока-35мин., 3-4 четверти 4 урока-40 мин.)
- соответствие учебной нагрузки динамике работоспособности учащихся.

Приведу пример примерного расписания уроков в классе-комплекте 1-2кл.

1 класс	2 класс
<i>понедельник</i>	
1) математика	математика
2) литературное чтение	литературное чтение
3) письмо	русский язык
4)	окружающий мир
<i>вторник</i>	
1) математика	математика
2) литературное чтение	литературное чтение
3) письмо	русский язык
4) труд	труд
5) физкультура	физкультура
<i>среда</i>	
1) математика	математика
2) литературное чтение	литературное чтение
3) письмо	русский язык
4) окружающий мир	окружающий мир
<i>четверг</i>	
1) литературное чтение	математика
2) письмо	литературное чтение
3) изо	изо
4) физкультура	физкультура
5)	русский язык
<i>пятница</i>	
1) математика	математика
2) письмо	русский язык

- 3) музыка
- 4) труд
- 5) классный час

музыка
труд
классный час

Условием всестороннего развития и сохранения высокой работоспособности учащихся младшего школьного возраста является возможность выполнения от 6тыс. до 48тыс. движений ежедневно. Чтобы удовлетворить двигательную потребность в процессе организации учебного процесса до начала занятий я провожу гимнастику.

Комплекс1

На параде.

Энергичная ходьба на месте с широкими, свободными движениями руками. Дыхание равномерное.

Вырастем большими.

И.п.-основная стойка.

1-руки в стороны;

2-руки вверх, подняться на носки и потянуться;

3-опускаясь на всю ступню, руки в стороны;

4-руки вниз.

Вытягиваясь « в струнку», голову держать прямо.

При поднимании рук вверх-вдох; при опускании-выдох.

Подсвечник

И.п.-основная стойка;

1-подняться на носки, руки согнуты в локтях, ладонями вперед;

2-3-держат;

4-и.п.

Повторить 3-4 раза, темп медленный.

Маятник.

И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе;

1-наклон влево;

2-наклон вправо. Спину держать прямо, локти развести. Следить, чтобы движение выполнялось только в поясничной части туловища, без поворотов и сопутствующих движений. Дыхание произвольное, но равномерное.

Петрушка.

И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены.

1-наклон вперед, коснуться ладонями голени ног;

2-выпрямиться в и.п., при наклоне ноги прямые;

Амплитуда движений регулируется местом касания руками ног-от колен до ступней; увеличивать её следует постепенно. В момент наклона-выдох, выпрямляясь-вдох.

Мячик.

И.п.-основная стойка. Прыжки на месте.

Прыжки выполнять на носках, туловище прямое, ноги в полёте не сгибать. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу.

Комплекс 2.

Мы большие.

1-4-ходьба на носках, вытягивая руки вверх;

5-8-обычная ходьба, опуская руки вниз.

Ходьбу можно выполнять на месте и с продвижением вперёд. Дыхание произвольное, но равномерное.

Хлопушки.

И.п.-основная стойка.

1-хлопок впереди

2-хлопок внизу за туловищем;

3-хлопок впереди;

4-сгибая руки, хлопок за головой.

При выполнении упражнения движения руками должны быть широкие, размашистые. Сильных хлопков не делать. Дыхание равномерное.

Лыжник.

И.п.-ноги немного расставлены, ступни параллельны, руки впереди, кисти сжаты в кулаки.

1-полуприсед (на всей ступне) с наклоном вперёд, руки вниз-назад, имитируя отталкивание палками (выдох);

2-и.п.

Выполняя упражнение, голову держать прямо, глубокие приседания не делать.

Самолёт делает поворот.

И.п.-стойка ноги врозь, руки в стороны;

1-повороты туловища направо;

2-поворот туловища налево.

При поворотах плечевой пояс закрепить, ступни от пола не отрывать, движения делать плавно. Дыхание равномерное.

Цапля ходит по болоту.

И.п.-руки согнуты за спину.

1-согнуть ногу, подняв колено повыше;

2-держат;

3-4-выпрямляя ногу вперёд, сделать шаг.

Упражнение выполнять поочерёдно левой и правой ногой, продвигаясь вперёд по кругу или двигаясь по 3-4 шага вперёд, а затем, повернувшись кругом, назад. Следить, чтобы не было сильных колебаний туловища. Дыхание равномерное.

Цирковая лошадка.

И.п.-руки сцеплены на голове. Бег на месте, высоко поднимая колени. Во время бега туловище и голову держать прямо. После бега перейти на ходьбу.

Здоровьесберегающие минутки-это обязательный компонент школьного урока. Ребята после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. На устных предметах я использую следующие упражнения:

1 ГРУППА.

(ЦЕЛЬ- СНЯТИЕ УТОМЛЕНИЯ ГЛАЗ)

Тише, тише.

Как на горке-снег, снег,

(Поднять обе руки вверх и посмотреть на кончики пальцев)

И под горкой-снег, снег,

(Опустить руки, посмотреть на кончики пальцев)

И на ёлке-снег, снег,
(Вновь руки поднять вверх и посмотреть на них.)
И под ёлкой-снег, снег.
(Опустить руки и посмотреть на них)
А под снегом спит медведь.
Присесть, сложить ладони вместе у щеки (уснуть).
Тише, тише. Не шуметь!
Приложить указательный палец ко рту (тс-с-с).

Дождик.

Капля первая упала-кап!
(Дети сверху пальцем показывают тракторию её движения).
И вторая прибежала-кап!
(То же самое).
Мы на небо посмотрели.
(Смотрят вверх).
Капельки кап-кап запели,
Намочили лица.
(Вытирают лицо руками)
Мы их вытирали.
Туфли- посмотрите-
Мокрыми вдруг стали.
(Показывают руками на ноги и смотрят вниз).
Плечами дружно поведём
И все капельки стряхнём.
(Выполняют движения плечами).
От дождя убежим.
Под кусточком посидим.
(Дети приседают)

На письменных предметах я использую следующие упражнения:

2 группа.

(Цель-снятие напряжения мышц кисти и пальцев рук).

Апельсин.

Начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы.

Мы делили апельсин.
Апельсин всего один.
Эта долька-для кота,
Эта долька-для ежа,
Эта долька для улитки,
Эта долька для чижа,
Ну а волку-кожура.

Ладонишки.

Педагог задаёт вопрос:

-Где ваши ладошки?

-Тут-тут-тут!

(Дети показывают руки, сложенные в кулачки)

-А в ладошках пальчики живут!

(Раскрывают кулачки и показывают пальчики в движении)

-Пальчики трудились,

Не ленились,
Лепили-лепили.
(Пальцы рук сгибаются и разгибаются, имитация лепки).
-Рисовали.
(Имитация рисования).
-Строили-строили.
(Имитация строительных движений, например, укладывания кирпича).
Хорошо играли!
А потом, а потом,
А потом устали!
(Встряхивание кистями рук, расслабление пальцев).

Замок.
На двери висит замок.
(Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в «замок»).
Кто открыть бы его смог?
(Повторение движений).
Потянули.
(Сцепленные в «замок» руки потянуть в одну, потом в другую сторону.)
Покрутили,
(Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя- к себе.)
Постучали
(Пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга.)
И- открыли!
(Пальцы расцепить, ладони-в стороны.)

На уроках физкультуры и на всех остальных предметах я провожу следующие упражнения:

3 группа.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1) «Великан».

Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться всё выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперёд.

2) «Военный на параде».

Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытянув носок вперёд и ставя ногу на всю ступню.

3) «Ворота».

Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в И.п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

4) Игра-соревнование. «С мешком на спине.»

Наклониться вперёд, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперёд до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

5) «Сядьте по-турецки».

Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.

4 группа.

Упражнения для профилактики плоскостопия.

- 1) И.п.-встать, руки на пояс, плечи и локти отвести назад, ступни поставить параллельно. Медленно поднять пятки как можно выше. Некоторое время постоять на носках. Медленно опуститься.
- 2) И.п.-тоже, но пятки раздвинуты, а большие пальцы соприкасаются. Прodelать тоже самое, что и в упражнении 1.
- 3) Ходить пятками наружу, а носками внутрь, поочерёдно приподнять пятки. Можно также ходить на носках.
- 4) Правой стопой скользнуть вниз по левой ноге, начиная от колена, затем выполнить упражнение левой стопой.
- 5) И.п.-встать и вывернуть стопы так, чтобы вес тела приходился на их внешнюю сторону, максимально сжать пальцы. Попытаться ходить в таком положении.
- 6) Катать палку или трубку поочерёдно каждой стопой вперёд-назад, подтягивать к себе и пытаться приподнять пятки.
- 7) И.п.-лечь на спину и согнуть ноги в коленях, уперев стопы в пол. Пятки разводить в стороны и сводить вместе.

5 группа.

(Цель-снятие общего утомления)

Про сосиски.

На столе стояла миска.

(Руки вытянуть вперёд, ладошки-ковшиком.)

Под столом сидела киска.

(Присесть, ладошки к голове, как ушки у кошки.)

Как сосиски пахнут в миске.

(Втянуть носом запах «сосисок».)

Не достать сосиски киске!

(Развести руки в стороны, пожать плечами.)

Потянула скатерть киска.

(Руки вверх, четыре хлопка.)

Бац! Накрыло киску миской.

(Присесть, голову накрыть руками.)

А сосиски унёс.

(Руки на пояс.)

Вислоухий старый пёс.

(Четыре шага на месте.)

Снеговик.

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок-

(Имитация лепки снежного кома.)

Он превратился в толстый ком,

И станет ком снеговиком.

(Руки в воздухе рисуют два круга- очертания снеговика.)

Его улыбка так светла.

(Улыбнуться друг другу.)

Два глаза... шляпа...нос ...метла.

(Нарисовать в воздухе «лицо» снеговика.)

На солнце припечёт слегка-

(Посмотреть вверх на «солнце».)

Увы!-и нет снеговика.

(Пожать плечами, присесть (снеговик «растаял».)

Ножки.

Нарядили ножки
В новые сапожки.
(Ноги поочерёдно выставляются вперёд-дети любят сапожками.)
Вы шагайте, ножки,
Прямо по дорожке.
(Активная ходьба на месте.)
Вы шагайте, топайте,
По лужкам не шлёпайте.
(Прыжки на месте.)
В грязь не заходите,
Сапожки не порвите.
(Вновь активная ходьба.)

Кот-бездельник.
Белка сено косит.
(Движение косцов.)
Галка сено носит.
(Перенос сена за плечами.)
Только кот-бездельник
Сел и денег просит:
(Присесть, выставив ладошку вперёд.)
-Помогу вам, ладно,
Только не бесплатно.
Дайте мне, по крайней мере,
Десять эре, десять эре.
(Показать на пальцах.)

Во время двигательной минутки (так же после уроков, во время тренировок, внеклассных мероприятий) я использую игровые двигательные упражнения с предметами (со стульями, ватой, книгой, воздушными шарами, стаканчиком, платком и т.д.)

Игровые двигательные упражнения: с газетой.

1)Балансировка.

Ребята балансируют с газетой (свёрнутой в трубочку), в положении сидя или стоя. При этом: они держат газету на вытянутых руках;

- на левой и правой руке попеременно, стоя на обеих ногах;
- на левой и правой руке попеременно стоя на одной ноге;
- держат газету на голове;
- на плечах;
- на затылке;
- попеременно на правой и левой ноге.

2)Волшебная палочка.

Свёрнутую в трубочку газету необходимо попеременно протягивать левой и правой рукой за спину и дотрагиваться:

- поясницы;
- шеи;
- головы;
- правой рукой левого плеча;
- левой рукой правого плеча;
- положить газету на пол и перепрыгнуть через неё, затем вернуться в И.п.

Задание выполняется с закрытыми глазами.

3)Цирк.

Упражнение выполняется стоя:

- свёрнутую газету подбросить и поймать обеими руками;
- газету ловить левой и правой рукой попеременно;
- газету подбросить и поймать её, скрестив при этом руки;
- газету подбросить,хлопнуть в ладоши и поймать.

Игровые двигательные упражнения с ватой:

1)Ветер.

Участники находятся за столом напротив друг друга.

Они дуют на свои комочки ваты.

Каждый комочек ваты должен докатиться до края стола, но не упасть со стола.

2)Кувшин на голове.

Участники игры должны представить себя жителями Востока, которым приходится носить поклажу на голове. Ребята должны положить вату на голову и:

- ходить по классу, при чём вата не должна упасть;
- уступать друг другу дорогу, слегка наклоняя голову;
- приседать и выпрямляться с ватой на голове;сбросить вату с головы и поймать её руками.

3)Живые комочки.

Ребята сидят за партами. Перед ними лежат комочки ваты. Они берут вату в руки:

- перекладывают её из правой руки в левую руку и наоборот;
- крепко зажимают её в кулак;
- перебрасывают из одной руки в другую;
- кладут комочек ваты на парту и пытаются поднять его с помощью локтей.

Игры. Двигательные упражнения со стаканчиком из-под йогурта.

1)Осанка.

Участники игры должны держать стаканчик на голове и при этом писать,читать, рисовать. Рисунки и письменные задания могут быть вывешены для того,чтобы ребята видели,что и как получилось у одноклассников.

2)По цепочке.

Ребята стоят спиной друг к другу. Они должны:

- передавать друг другу стаканчик (сначала один, потом два);
- давать правой рукой, брать левой (и наоборот);
- просовывать стаканчик между разведёнными ногами, давать обратно через плечо;
- передавать стаканчик за спиной правой рукой в правую руку партнёра, забирать из правой руки в левую (перед туловищем и за туловищем.)

3)Кто кого?

Дети становятся напротив друг друга и бросают стаканчик друг другу, перед тем, как поймать стаканчик, они должны:

- сделать поворот на 360 градусов (присесть на корточки и быстро встать);
- развести ноги на ширину плеч, передавать стаканчик между ногами из одной руки в другую.

Игровые двигательные упражнения с платком.

1)Развитие ощущений:

а) Для выполнения упражнения участникам игры понадобятся различные мелкие предметы:ластик, карандаш, точилка и др. Учащиеся складывают платок настолько, насколько это возможно и прячут в платок любой из предметов попеременно.

Сосед по парте в это время сидит с закрытыми глазами. Рядом сидящий протягивает ему платок, в котором завернут предмет. Ощупав платок, нужно догадаться, какой предмет в нём завернут.

Б) Участники сидят за партами с закрытыми глазами. Учитель проходит по рядам и на развернутый платок кладёт различные мелкие предметы: кусочек мела, камешек, геометрическую фигурку и т.д. Ребята заворачивают предмет в платок, а затем называют предмет, находящийся в платке и дают ему характеристику.

2) Истории навеянные музыкой.

Это упражнение можно выполнять, если ребята пережили минуты эмоционального возбуждения. Учитель предлагает учащимся взять платки или раздаёт им платки сам. Дети расправляют платки у себя на парте и кладут на них голову. Руки вытянуты вперёд и не сжаты в кулаки. Звучит музыка, которая способствует расслаблению. Под музыку ребята придумывают свои истории о пережитом на уроке или о том, что им навеяла музыка.

В качестве физкультминуток даю дыхательные упражнения. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. Недостаток кислорода снижает работоспособность мозга, нередко вызывает головную боль. Надо знать: дышать нужно через нос (глубоко, ровно, ритмично)!

Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений:

- 1 Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад-вдох.
- 2 Свели руки перед грудью и опустили вниз-выдох.
- 3 Наклонили туловище вперёд, влево, вправо-делаем выдох.
- 4 Выпрямляем или прогибаем туловище назад-вдох.
- 5 Подняли ногу вперёд или в сторону, присели или согнули ногу к груди-выдох.
- 6 Опустили ногу, отвели её назад, выпрямили из приседа-делаем вдох.

Правильное чередование вдоха и выдоха, умение произвольно замедлять выдох, делать его плавным или прерывистым возможно при выполнении следующих упражнений:

- 1)вдох через нос-выдох через рот;
- 2)краткий глубокий вдох-замедленный выдох;
- 3)медленных глубокий вдох-краткий резкий выдох;
- 4)медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струёй;
- 5)выдох толчками;
- 6)сделать глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос, задержать дыхание, на выдохе считать от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счёта;
- 7)выдохнуть воздух и не дышать в течение нескольких секунд, затем наполнить лёгкие воздухом, но не за один вдох, а за несколько коротких, активных вдохов;
- 8)на одном выдохе усиливайте или ослабляйте звук жужжание пчелы: ж-ж-ж-ж-ж, писк летающего комара з-з-з-з-з, рычание собаки р-р-р-р-р, воздух выходящий из проколотой шины велосипеда:с-с-с-с-с.
- 9)«Свеча»-ровный медленный выдох, глубоко вдохнуть, остановиться и медленно дуть на воображаемое пламя свечи, постараться дуть так, чтобы пламя «легло», и удержать его в таком положении до конца выдоха.
- 10) «Погаси свечу»-интенсивный, прерывистый выдох;
- 11)на одном вдохе произнести 5-10 звуков «ф», делая короткие промежутки между звуками:ф!ф!ф!...
- 12)произнести скороговорку-считалку

Скороговорки для дыхательных упражнений:

- Два щенка щека к щеке щиплют щётку в уголке.
- Не жалела мама мыла. Мама Милу мылом мыла.
- Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!

- От топота копыт пыль по полю летит.
- Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.
- Во мраке раки шумят в драке.
- Орёл на горе, перо на орле. Гора под орлом, орёл под пером.
- На горе Арарат рвала Варвара виноград.
- Мы ели, ели ершей у ели, их еле-еле у ели доели.
- Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
- Жутко жуку жить на суку.
- Водовоз вёз воду из-под водопровода.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно включаю упражнения по формированию осанки, укреплению зрения и упражнения, направленные на выработку рационального дыхания. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток-положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, желаемого результата не даёт.

Когда же проводить физкультминутки?

Для предотвращения наступления у школьников утомления необходимо учитывать, что первые 3-5 минут любого урока занимает вработывание, т.е. привыкание. Оптимальная устойчивая работоспособность длится около 10-15 минут. После этого на несколько минут наступает предутомление, или неустойчивая работоспособность. Если не изменить педагогическую тактику, наступит состояние утомления. Если не устраивать физкультминуток, утомление от урока к уроку будет накапливаться, наступит переутомление, с которым невозможно справиться только педагогическими методами.

Оптимальное число физкультминуток на уроке 2-3. В ходе процесса обучения учителю необходимо постоянно помнить о гигиенических условиях, способных вызвать у учащихся состояние физического дискомфорта, перерастающее в утомление:

- нарушение температурного режима в помещении: неоптимальная температура воздуха в классе (слишком жарко или слишком прохладно);
- повышенная сухость воздуха, возникающая обычно в зимнее время при недостаточной вентиляции воздуха и раскалённых батареях парового отопления;
- неблагоприятный состав воздуха в классе: снижение содержания кислорода;
- воздействие шума, посторонних звуков;
- недостаток освещения (слабое, тусклое, неравномерное)
- физический дискомфорт от неудобного положения тела (несоответствие размера парты росту учащегося);
- длительное выполнение учащимися однообразной и напряжённой работы (например, при проведении контрольной работы).

Двигательные упражнения (игры...) провожу и на больших переменах. Двигательные перемены помогают сплотить классный коллектив, изменить статус ученика в коллективе; способствуют повышению работоспособности, активности учащихся на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость. На переменах ребята играют в подвижные игры. При подходящей погоде провожу на пришкольном участке после второго или третьего урока продолжительность 10-15 минут.

Предлагаю игры разной подвижности.

Игры малой подвижности.

«Бедный котёнок».

Задача: развитие мимических и пантомимических движений, иммитационных способностей, чувства юмора, выдержки.

Ход игры: Кто-то из детей становится котёнком. Он идёт от одного играющего к другому, опускается перед ним на колени, мяукает и пытается состроить комические рожицы. Ребёнок, перед которым он остановится, гладит котёнка по голове, трижды повторяя с

серьёзным видом: «Бедный котёнок». Если ребёнку удастся кого-либо из играющих рассмешить, тогда тот становится котёнком, и игра продолжается.

«Цапля»

Задача: развитие произвольности, координации движений.

Ход игры: Игроки встают в круг так, чтобы видеть друг друга (руки на пояс).

Объявляется конкурс на лучшую цаплю. По сигналу ведущего каждый из игроков должен встать на одну ногу, другую согнуть в колене и прижать ступнёй к бедру другой ноги как можно выше. В таком положении нужно продержаться как можно дольше, глаза игроков при этом закрыты. Ведущий определяет, кого можно назвать самой стойкой цаплей.

«Конструкторы»

Задача: развитие тактильного восприятия.

Ход игры: Игроки становятся в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами становится внутрь круга. Он должен на ощупь, начиная с головы, узнать играющих. Узнавший игрок выходит из круга. Когда круг становится совсем маленьким, можно взяться за руки, чтобы водящий не вышел из круга. Лучший конспиратор – последний узнавший.

«Ногой по мячу»

Задача: развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.

Ход игры: В шести шагах от игрока помещается мяч. Водящему завязывают платком глаза. Затем после полного поворота вокруг собственной оси, он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Играют по очереди несколько раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз попал по мячу.

Игры средней подвижности.

Красный свет-зелёный свет.

Задача: развитие ловкости, быстроты, сообразительности, координации и произвольности движений.

Ход игры: Выбирается ведущий – «светофор». Он стоит спиной на расстоянии приблизительно 5 метров к остальным детям, задача которых – коснуться «светофора», незаметно приблизившись к нему. Ведущий стоит не поворачиваясь, и считает вслух: 1, 2, 3... 10 – красный свет! Пока он считает, игроки быстро передвигаются вперёд. Произнеся: «Красный свет!», он тут же оборачивается и отсылает к стартовой линии всех, кого он заметил хоть немного движущимся после своего сигнала. Водящий может сделать игру интереснее, если будет менять скорость при счёте. Игра закончена, когда все участники дотронутся до «светофора».

Называя дни недели.

Задача: развитие быстроты реакции, произвольности движений, координации речи и движения.

Ход игры: несколько игроков при помощи считалки устанавливают очередь.

Начинающий игру, высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и т.д. (на каждый день приходится один бросок). Когда все дни недели будут названы (или в случае промахов), играющий передаёт мяч следующему игроку, а сам отходит в сторону. Когда все участники выполнят это упражнение, подсчитывают, у кого сколько промахов.

Победителями считаются те, кто играл без промахов или у кого их было меньше. Вариант: называть месяцы: январь, февраль и т.д.

Тропинка.

Задача: развитие произвольности и координации движений, творческих способностей.

Ход игры: Участники выстраиваются в затылок за ведущим и идут змейкой по воображаемой «тропинке». Ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения. По хлопку

ведущий становится в хвост змейки, а второй в змейке становится ведущим. Когда все побывают в роли ведущего, оценивается самый оригинальный ведущий.

Игры большой подвижности.

Нептун и рыбки.

Задача: развитие произвольности, координации, точности и быстроты движений, умения ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Стулья устанавливаются по кругу спинками внутрь. Один из играющих выполняет роль Нептуна, который ведёт за собой «рыб», точно повторяющих за ним различные движения. Например: на море появляются волны; надвигается буря и т. д. И вдруг раздаются слова: «Вода зеркально гладкая». При этих словах дети бегут к стульям, стараясь занять место. Одному из игроков, конечно, стул не достаётся, и тогда он становится ведущим- Нептуном.

(Стульев берётся на один меньше, чем игроков)

Лохматый пёс.

Задача: развитие быстроты реакции, формирование имитационных способностей.

Ход игры: из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пёс,

В лапки свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит,

Может, дремлет, может, спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим- что же будет!

Дети тихо подходят к «псу» и хлопают в ладоши. Пёс вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим- псом.

Услышь своё имя.

Задача: развитие быстроты реакции.

Ход игры: Играющие стоят в кругу спиной друг к другу. У одного из игроков мяч, он бросает мяч назад- вверх и называет чьё- либо имя. Тот, кого называли, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.

Физические упражнения и, прежде всего, движения, являются одним из основным средств сохранения и укрепления здоровья, всестороннего физического развития детей. В движениях школьники познают жизнь, окружающий мир, поэтому движений в жизни детей должно быть достаточно для нормального роста и развития, но их не должно быть излишне много во избежание перегрузки детского организма. Естественную потребность в движениях большую двигательную активность, присущую детскому возрасту, следует поощрять и регулировать, создавая особый двигательный режим.

Двигательный режим школьника является обязательной составной частью общего распорядка дня. На одном из классных часов с ребятами составили режим дня для каждого, учитывая особенность их характера, дела по дому. И взяли за правило не терять ни минуты даром, перед сном отчитываться перед самим собой как прожит день. *Формы внеклассной работы с детьми следующие:*

-беседы (учителя, медработника)

-работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов, стихотворений)

-устные журналы («Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья» , « Если хочешь быть здоров- закаляйся!», « Почему мы здоровы»)

-санитарные рейды по школе, квартирам, дворам)

-организация санитарного уголка («Советы доктора Айболита», « Про тебя самого».)

-конкурсы : рисунков: « Пусть тебя не называют неряхой»; плакатов: « Здоровые зубы-здоровью любы»; конкурс детских стихотворений, сочинений: «Свет мой, зеркальце скажи», «Секреты здоровья»; загадок: « Угадай- ка»; пословиц и поговорок: « Мудрое слово о здоровье» и др.

-практические занятия по уходу за волосами, ногтями, зубами, по уходу за телом, по уходу за одеждой и обувью и др. (конкурсы).

-обсуждение ситуаций: « А если руки не мыть», « Легко ли быть чистой», « А ты не забыл носовой платок?», « Стираю сам», « Одеваюсь по погоде» и др.

-игры, соревнования, с использованием знаний правил уличного движения, личной гигиены и т.д. (« В гостях у Мойдодыра», « Светофор», « Малая Спортландия», «Ученическая скорая помощь»...)

-уроки здоровья.

Уроки здоровья .

Занятия должны быть занимательными, развивать наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к окружающей действительности. Желание у ребят появится тогда, когда в ходе занятий учитель будет демонстрировать им достижения великих спортсменов прошлого и современности, будет рассказывать простые жизненные истории, которые демонстрируют путь спортсмена в большой спорт. Ведь учащиеся весьма подражательны, им хочется подражать тому, кто достоин уважения. Большое значение имеет использование в ходе каждого урока информации, связанной с олимпийским движением. Это развивает познавательный интерес учащихся, их кругозор, желание услышанного на уроке прочитать в книге.

Примерные темы уроков здоровья: «Спорт в жизни людей», «Зарядка в стране Олимпиоников», «Гигиена Олимпиоников», «Двигательные упражнения Олимпиоников с предметами», « Движение есть жизнь», « Значение осанки в жизни человека», « Бег вчера и сегодня».

Укрепляют здоровье детей и походы в которые мы ходим с ребятами осенью (« День здоровья»), зимой (на лыжах), весной (с родителями).

В зависимости от времени года в школе проводятся « Недели спорта» (« Неделя прыгуна» « Неделя бегуна», « Неделя игр» и.т.) Учитель должен находиться в контакте с родителями учащихся. Часто можно слышать от родителей: « Моему ребёнку и уроков физкультуры хватит, стобы подвигаться». Хотя уроки физкультуры восполняют дефицит двигательной активности только на 11 процентов. Школа и семья должны сделать больше, чем они делают, чтобы сформировать привычку к сохранению собственного здоровья. Родители в первую очередь учат детей личным примером. Ребёнок- младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой , то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в семье. Ребёнку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его. Учитель в свою очередь должен донести эти сведения до родителей, привлечь внимание к здоровью своих детей. *На родительских собраниях можно обсудить следующие темы:*

-Забота государства о здоровье подрастающего поколения.

-Каков он- здоровый ребёнок?

-Психологические особенности детей младшего школьника.

-Особенности физического развития младших школьников. Основные отклонения в развитии и состоянии здоровья.

-Формирование навыков личной гигиены в семье.

-Гигиена мальчиков и гигиена девочек.

-Основные принципы режима для младшего школьника.

-Личная гигиена в режиме дня.

-Гигиенические требования к детской одежде и обуви.

- Гигиена питания.
- Гигиена помещения и предметов домашнего обихода.
- Здоровье и вредные привычки.
- Гигиенические требования к организации учебной работы школьников в домашних условиях.
- Обутомляемости младших школьников.
- Воспитание правильной осанки.
- Физическое воспитание детей в семье (утренняя гимнастика, игры, прогулки, походы)
- Предупреждение близорукости у младших школьников.
- Режим просмотра телепередач для младших школьников.
- Растить детей закалёнными. Правила поведения детей на свежем воздухе, на воде.
- Активный отдых младших школьников.
- Состав пищи и рациональное питание младших школьников.
- Роль семьи в предупреждении неврозов у детей.
- Профилактика бытового травматизма.
- Профилактика уличного травматизма.

Учитель должен с родителями не только обсуждать предложенные темы, но участвовать в жизни класса (посещать внеклассные мероприятия « Мама, папа, я – спортивная семья»). Особого внимания требуют дети, имеющие низкий уровень развития. Только путём ежедневной индивидуальной работы можно добиться определённых успехов в развитии их умственной работоспособности. Увеличение ежедневной двигательной активности младших школьников посредством физических упражнений и подвижных игр положительно сказывается на предотвращении утомления и сохранении у них умственной работоспособности в течение всего учебного года..

В своей учебной работе мне очень помогает методика « **Гимнастика мозга**». Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. Несколько минут(5-7минут) занятий дают высокую умственную энергию.

Дети ненавидят читать, писать, учиться и любят целыми днями смотреть телевизор? С помощью гимнастики ума у них появится энергия к учёбе.

1 Движения, пересекающие среднюю линию тела.

Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их « перекрёстную» работу лучше.

1.1. Упражнение « Ленивые восьмёрки».

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмёрку (знак бесконечности), теперь- левой. А теперь правой и левой одновременно.

А теперь начертите восьмёрки в воздухе, поочерёдно каждой рукой обеими одновременно.

1.2. Упражнение « Двойной рисунок».

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно:

- навстречу друг другу;
- вверх-вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой- вниз, и наоборот;
- разводя в разные стороны.

1.3. Упражнение « Вращение шеи».

Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подборотком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

1.4. Упражнение «Энергизатор».

Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

2. Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении.

2.1. Упражнение « *Сова* ».

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы; повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

2.2. Упражнение « *Активизация руки* ».

Вытяните правую руку вверх, прислонив её к уху. Легко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую правую руку левой рукой и двигайте её вперёд, назад, к себе, от себя.

2.3. Упражнение « *Заземлитель* ».

Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперёд. Выдох, согните правое колено; вдох- выпрямите правое колено.

Во время упражнения плотно прижимайте руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.

3. Упражнения, повышающие энергичность тела, помогают подключать миллиарды нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

3.1. Упражнение « *Кнопки мозга* », выполняется перед чтением.

Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменяя руки.

3.2. Упражнение « *Кнопки Земли* ».

Сядьте удобно. Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой – к верхнему краю лобовой кости. Вдохните «энергию» глубоко в центр тела.

Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.

3.3. Упражнение « *Кнопки баланса* ». Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок.

«Вдохните» энергию. Минуту позже надавите в углублении за левым ухом и «выдохните» энергию.

3.4. Упражнение « *Кнопки космоса* ». Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Постойте так в течение минуты, «вдыхая» энергию вверх по позвоночному столбу.

3.5. Упражнение « *Энергетическая зевота* ». Представьте себе, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряжённые места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

Таким образом, упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности. Детям эти упражнения нравятся. Используя эти упражнения систематически, я увидела следующие результаты:

- дети стали более усидчивей;
- активизировалось их внимание;
- лучше стали понимать устную речь учителя;
- лучше стали понимать прочитанное, воспринимать и перерабатывать языковую информацию.

Таким образом, работая с детьми, я стараюсь учитывать индивидуальные особенности их здоровья в организации учебно-воспитательного процесса, т.к. успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья учащихся.

В будущем я планирую ознакомиться и применить в своей практике нетрадиционные методы оздоровления детей школьного возраста, разработанные педагогом из Семипалатинской области Т. В. Нестерюк. Предлагаемая система занятий комплексно воздействует на развитие ребёнка. Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дети, по каким-либо причинам не желающие выполнять упражнения, могут просто наблюдать или выполнять частично.

Библиографический список:

- 1) В.Н. Касаткин, С.М. Чечельницкая, Е.Л. Рачевский Организационные шаги по созданию школы, содействующий здоровью.-Москва, 2003г.
 - 2) И.П. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.-М.:Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003г.
 - 3) Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы.М.: «ВАКО», 2004.
 - 4) Н.В. Васильева Как вырастить ребёнка здоровым и ловким.- Москва «Айрисс пресс», 2003г.
 - 5) Н.И. Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.-Москва «ВАКО», 2004г.
 - 6) О.А. Степанова Игра и оздоровительная работа в начальной школе.- Москва «Творческий центр», 2004г.
 - 7) Учебное пособие под редакцией Н.В. Сократова Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей.- Творческий центр, Москва, 2005г.
- [http:// www.obrzdrav. Ru /lit. Shtml](http://www.obrzdrav.Ru/lit.Shtml)
info@obrzdrav.ru.