

МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 14»

Из опыта работы
учителя начальных классов
Камоликовой Юлии Борисовны

**«Использование игровых
оздоровительных технологий для
повышения внимания и сохранения
здоровья учащихся»**



Биробиджан, 2017 г.

В работе раскрыта важность использования игровых оздоровительных технологий, даны рекомендации по их применению. Приложение содержит комплексы физических упражнений и игры.

Данный материал будет интересен и полезен учителям начальных классов.

«Использование игровых оздоровительных технологий для повышения внимания и сохранения здоровья учащихся». Из опыта работы.

Издание МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 14» – Биробиджан, 2017.- 50 с.

Составила: Камоликова Юлия Борисовна

Оглавление

Введение.....	2
1. Важность использования игровых оздоровительных технологий в учебном процессе.....	5
2. Оптимизация функционального состояния организма учащихся на уроке путем использования игровых оздоровительных технологий	10
3. Приложение	18
Заключение	44
Список использованных источников.....	50

«Высокоразвитый человеческий интеллект берет свое начало в человеческих движениях».

Г. Доман

Введение

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни - здоровье. Здоровье один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Будущие нашей страны - счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми - сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Проблема здоровья детей сегодня как никогда актуальна.

Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. И мы, педагоги, должны помочь им справиться с этими трудностями и в этой связи уместно привести слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный

рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования, т.е. школа должна являться территорией здоровья.

Основными задачами здоровьесберегающей деятельности школы являются:

- создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса;
- формирование у школьников, их родителей и учителей ответственного отношения к здоровому образу жизни.

Чтобы ребенок вырос здоровым, нужно заботиться о его здоровье каждый час, каждую минуту, каждую секунду. Физиологическая, психологическая и морально-нравственная

реабилитация детей и юношества в последнее время признана первостепенной задачей школы, каждого учителя. К сожалению, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. А ведь здоровье определяется комплексом факторов: наследственностью, качеством окружающей среды, качеством жизни (степенью удовлетворения потребностей), образом жизни. По мнению ученых, доля влияния образа жизни человека на здоровье оценивается в 50%, наследственность - в 20%, условия внешней среды (природные и социальные) - в 20%, деятельность системы здравоохранения - в 10%. Из этого соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, мы можем существенно повысить потенциал здоровья. Это можно сделать через создание здоровьесберегающей среды в школе, на каждом уроке. А здоровье ученика в норме, если он:

- в физическом плане - умеет преодолевать усталость, здоровье позволяет ему справляться с учебной нагрузкой;

- в интеллектуальном плане - проявляет хорошие умственные способности, наблюдательность, воображение, самообучаемость;

- в нравственном плане - честен, самокритичен, эмпатичен;
- в социальном плане - коммуникабелен, понимает юмор, сам умеет шутить;
- в эмоциональном плане - уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

1. Важность использования игровых оздоровительных технологий в учебном процессе

1.1. Связь двигательной активности и умственной деятельности

Двигательная активность – один из основных факторов, вызывающих и определяющих рост и развитие человека, обеспечивающих адаптацию к условиям внешней среды.

Специальными исследованиями установлено, что в условиях школьного режима двигательная потребность детей удовлетворяется только на 18-20 %. Урок физкультуры удовлетворяет суточную потребность в движении на 20-40 %. Для удовлетворения естественной потребности школьников в движении суточный объем их физической активности должен быть не менее 2-х часов, а недельный не менее 14 часов.

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 относится 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 неуровновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения при относительно слабых процессах внутреннего торможения.

1.2. Признаки переутомления младших школьников

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 в половину.

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.

Поэтому для повышения внимания и сохранения здоровья учащихся педагогу необходимо использовать игровые оздоровительные технологии в своей деятельности.

2. Оптимизация функционального состояния организма учащихся на уроке путем использования игровых оздоровительных технологий

2.1. Игровая деятельность

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 преимущественно 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.

В своей работе так же я использую 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.

2.1. Физкультурно-оздоровительные минутки

Для повышения уровня двигательной активности учащихся, а также предупреждения утомления и активизации их умственной деятельности на уроке я использую *физкультурно-оздоровительную минутку*.

Физкультурные минутки являются непродолжительным активным отдыхом на уроке. Их значение заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, положительно влияющей на

физическое состояние, умственную работоспособность и его психо-эмоциональное состояние.

По содержанию комплексы физкультминуток могут быть различны, так как предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Физические упражнения должны вовлекать в работу те мышцы, которые в большей степени подвергаются утомлению во время учебной деятельности на уроке и могут быть предназначены для общего воздействия, улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, снятия утомления с кисти рук и пальцев, снятия утомления с туловища и ног.

Рекомендуется проводить от 2-х до 3-х физкультурно-оздоровительных минуток для учащихся младшего и среднего школьного возраста, для старшеклассников достаточно одной за урок, продолжительностью 1-1,5 минуты. При этом учитель должен четко представлять себе, на что направлены те или иные упражнения, чередуя и комбинируя их.

1-я минутка проводится в начале урока, ее значение заключается в подготовке организма к предстоящей деятельности через повышение умственной и физической работоспособности, активизацию внимания и формирование положительной установки на учебу. Это способствует

сокращению периода вработывания. После урока физической культуры рекомендуется в первую минуту урока провести тренинг, направленный на снятие эмоционального возбуждения и повышение концентрации внимания.

2-я минутка должна проводиться в конце периода оптимальной работоспособности: для учащихся 1-3-х классов на 10-15 минуте с начала урока.

3-я минутка проводится во второй половине урока на 25-30 минуте на спаде работоспособности учащихся с целью снятия физического и умственного утомления, психо-эмоционального напряжения, напряжения зрительного анализатора и пр.

2.3. Пальчиковая гимнастика

Несмотря на довольно высокий уровень формирования основных двигательных качеств у детей младшего школьного возраста, выполнение тонко-координированных действий для них затруднено. Так, письмо, особенно безотрывное, шариковой ручкой, весьма утомительно для младшего школьника. Это обусловлено морфофункциональными особенностями детей: формирование кисти руки продолжается еще длительное время после начала систематического обучения до 9-10 лет. Поэтому неслучайно более 90 %

трудностей, испытываемых детьми в начале обучения, связано именно с письмом.

По данным А. Г. Хрипковой, М. В. Антроповой, общая продолжительность письма на уроке в 1-2-х классах, не причиняющая ущерба правильному развитию кисти руки и эффективному формированию навыка письма, не должна превышать 7 мин., а длительность непрерывного письма – 3 мин. Н. Н. Куинджи считает, что длительность непрерывного письма у первоклассников должна составлять в начале урока 3 мин., в середине урока – 2 мин., а в конце – около минуты. В 3-4-х классах время непрерывной продолжительности письма можно постепенно увеличить до 20 мин. Чтобы не нанести вреда учащимся, гигиенические регламентации следует соблюдать достаточно строго.

Письмо шариковой ручкой требует от ребенка постоянного мышечного и волевого напряжения. Уровень энергетического обмена при этом повышается на 20-50 %. При письме чрезвычайно важно не только умение напрягать мышцы, но и расслаблять их, поэтому на уроке я прерываю письменную работу детей *гимнастикой для кисти рук и пальцев*. Такие упражнения, если их повторять по 2-3 раза, повышают работоспособность детей, способствуют развитию мелких мышц кисти и

совершенствованию координации точных движений небольшой амплитуды.

2.4. Гимнастика для глаз

Известно, что напряжение зрительного анализатора отражает напряжение функционирования всего организма. Для наших глаз наиболее адекватным режимом деятельности является дальнее зрение. В то же время занятия в школе проводятся в условиях закрытых помещений и ограниченных пространствах, в условиях ближнего зрения, когда глаза ребенка постоянно напряжены при рассматривании книги, тетради, информации на доске. Поэтому на своих уроках стараюсь переводить процесс ближнего зрения детей в режим дальнего, так как последний физиологически наиболее важен для развития функций зрения.

Зрительное восприятие при чтении требует быстроты различения знаков, напряжения внимания, памяти. Читая, школьник производит движения глазами вдоль строки и от строки к строке, при этом большую нагрузку испытывают глазодвигательные мышцы. Текст воспринимается в момент остановок глаз, число которых тем больше, чем меньше возраст читателя. Так, если старшие школьники останавливаются на строке 4-6 раз, то младшие – 10-

15 раз. Учащенное число установок требует большой работы глазодвигательных мышц. Особенно утомительны обратные движения глаз, обусловленные потерями читаемого текста и необходимостью в связи с этим возвращении к уже прочитанному. У младших школьников со слабосформированным навыком чтения обратных движений глаз до 10 раз больше, чем у старшеклассников.

В связи с трудностью для детей, особенно младшего школьного возраста, процесса чтения необходимо строго регламентировать зрительную нагрузку в течение урока. По данным гигиенистов, целесообразная непрерывность продолжительности чтения составляет для учащихся 1-го класса 7-10 мин., для школьников 2-го класса – 15 мин. и для детей 3-го класса – 20-25 мин. Для ослабленных и близоруких детей при любых видах учебной деятельности непрерывная зрительная нагрузка на близком расстоянии не должна превышать 10 мин.

Количество используемых упражнений определяю в зависимости от содержания учебного материала, возраста обучающихся, продолжительности зрительной работы на уроке, интенсивности зрительной нагрузки и т. д.

2.5 Дыхательная гимнастика

Интенсивная учебная деятельность на уроке сопровождается активацией головного мозга и повышением нервно-психического напряжения учащихся. С целью улучшения кровообращения головного мозга, повышения умственной работоспособности, снижения нервно-психического напряжения учащихся включаю в комплексы физкультурно-оздоровительных минуток дыхательные упражнения.

3. Приложение

3.1. Комплексы физических упражнений (физкультминутки)

Комплексы физических упражнений общего воздействия направлены на активизацию нервных центров, на восстановление общей работоспособности учащихся через увеличение мышечной деятельности во время урока. Физкультминутки общего воздействия имеют особое значение для учащихся младших классов, так как неподвижное сидение во время урока представляет для них наибольшую трудность.

Каждый комплекс физкультминуток состоит, как правило, из 3–4-х упражнений. Варианты выполнения различны: сидя за партой, стоя около парты, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

I. Стоя около парты

Комплекс 1

1. И. п. – основная стойка, руки на пояс.
1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны;
4 – исходное положение.

2. *И. п.* – стойка ноги врозь, руки вниз.
1 – руки вверх; 2–3 – наклона вперед, хлопки по коленям; 4 – исходное положение.

3. *И. п.* – стойка ноги врозь, руки за голову.
1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение. То же влево.

4. *И. п.* – основная стойка, руки перед грудью.
1 – руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.

5. *И. п.* – основная стойка, руки перед грудью.
1–4 – вращение кисти одной руки вокруг другой;
5–8 – в другую сторону.

Комплекс 2

1. *И. п.* – руки скрещены за спиной с захватом за предплечья (3–4-й классы), руки на пояс (1–2-й классы).

1–2 – подняться на носки; 3–4 – исходное положение.

2. *И. п.* – основная стойка, руки на пояс.
1–3 – пружинистые полуприседания; 4 – исходное положение.

3. *И. п.* – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево. 4. *И. п.* – стойка ноги вместе, руки на пояс.

1 – прыжком поворот вправо; 2 – исходное положение. То же с поворотом влево.

Комплекс 3

1. И. п. – основная стойка, руки вниз.
1–4 – поднимая руки вверх, сжимать и разжимать пальцы; 5–8 – опуская руки вниз.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз.

1 – поворот вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево. *3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.*

1 – поднять согнутую в колене ногу, хлопнуть по колену (1–2-й классы), хлопнуть под коленом (3–4-й классы); 2 – исходное положение. То же другой ногой.

4. И. п. – стойка руки на пояс.

1 – прыжком ноги врозь; 2 – исходное положение. Повторить 3–4 раза.

II. Сидя за партой

Комплекс 1

1. И. п. – руки на парту вперед.

1–2 – поднять руки вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение.

2. И. п. – руки на край парты, согнуты и сжаты в кулаки.

1–4 – выпрямляя руки и разжимая пальцы, дотронуться до противоположного края парты; 5–8 – исходное положение.

3. *И. п. – руки за голову, локти вперед.*

1–2 – развести локти в стороны; 3–4 – исходное положение.

4. *И. п. – руки к плечам.*

1–3 – локти в стороны; 4 – исходное положение.

Комплекс 2

1. *И. п. – сидя за партой, руки за голову, локти свести.*

1–2 – локти в стороны, прогнуться; 3–4 – расслабляя мышцы, принять исходное положение.

2. *И. п. – сидя за партой, руки за голову.*

1–2 – поворот вправо, руку в сторону, коснуться сзади стоящей парты; 3–4 – исходное положение. То же влево.

3. *И. п. – сидя за партой, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки.*

1 – руки вперед, пальцы разжать; 2 – исходное положение.

4. *И. п. – стоя у парты, руки на пояс.*

1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение.

Комплекс 3

1. *И. п. – сидя за партой, руки к плечам, ноги расставлены.*

1–2 – поворот туловища вправо, руки вверх; 3–4 – исходное положение.

2. *И. п. – сидя за партой, руки за голову.*

1–2 – поднять руки вверх, туловище держать прямо; 3–4 – исходное положение.

3. *И. п. – стоя за партой, руки на парту.*
1–2 – сесть за парту; 3–4 – исходное положение.

4. *И. п. – стоя за партой, руки на пояс.*
1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

Комплексы физических упражнений для улучшения мозгового кровообращения включают движения головой (наклоны, повороты), руками, верхней частью туловища и дыхательные упражнения.

Комплекс 1

1. *И. п. – стойка у парты, руки за голову.*

1 – локти развести пошире, голову наклонить назад; 2 – локти вперед; 3 - 4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. *И. п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках.*

1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад; 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками рук назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. *И. п. - сидя за партой.*

1 - 2 – плавно наклонить голову назад; 3 - 4 – наклонить голову вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Комплекс 2

1. И. п. - стоя или сидя за партой, руки на поясе.

1 - 2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо; 3 - 4 – то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - стоя или сидя за партой, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены.

1 – обхватить себя за плечи руками как можно крепче и дальше; 2 – принять исходное положение; 3 – поворот налево, затем направо. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И. п. – сидя за партой, руки на пояс.

1 – повернуть голову направо; 2 – принять исходное положение. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Комплекс 3

1. И. п. - стоя или сидя за партой, руки на поясе.

1 – махом левую руку занести за правое плечо, голову повернуть налево; 2 – принять исходное положение; 3 - 4 – то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. – стоя у парты.

1 – хлопок в ладоши за спиной, руки поднять как можно выше; 2 – движение рук в стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И. п. - сидя за партой.

1 – голову наклонить вправо; 2 – принять исходное положение; 3 – голову наклонить влево; 4 – принять исходное положение. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

Комплексы физических упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук включают динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных групп мышц плечевого пояса и рук. Проводить их рекомендуется после письменной работы на уроке.

Комплекс 1

1. И. п. – сидя за партой.

1 – поднять плечи; 2 – опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 сек., расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И. п. – стоя у парты, руки согнуты перед грудью.

1 - 2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками; 3 - 4 – то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка у парты, ноги врозь.

1 - 4 – четыре последовательных круга руками назад; 5 - 8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

Комплекс 2

1. И. п. – стоя у парты, руки на пояс.

1 - 4 – одновременные круговые движения плечами назад; 5 - 8 – то же вперед.

2. И. п. – стоя у парты, руки к плечам, кисти в кулаках.

1 - 2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед; 3 – руки расслабленно вниз; 4 – принять исходное положение. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И. п. – стоя у парты.

1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – поменять положение рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Комплекс 3

1. И. п. – стоя у парты.

1 – занести левую руку за спину сверху, правую руку за спину снизу, сцепить руки в «замок»; 2 – принять исходное положение; 3 – поменять положение рук; 4 – принять исходное положение.

2. И. п. – сидя или стоя за партой, руки согнуты в локтях.

1 - 2 – плечами сделать круговые движения назад; 3 - 4 – то же вперед.

3. И. п. – сидя или стоя за партой.

1 – прогнуться, грудь вперед, голову назад; 2 – принять исходное положение; 3 – прогнуться назад, голову вперед.

Использование *комплексов физических упражнений для снятия утомления с кисти рук и пальцев* имеет особое значение в начальной школе.

Комплекс 1

1. *И. п.* – *руки согнуты в локтях на весу.* Вращение кистей рук вправо и влево. Правая кисть вращается влево, а левая – вправо и наоборот.

2. *И. п.* – *то же.* Пальцы рук с силой сжать в кулак и разжать.

3. *И.п.* – *то же.* Вращение каждым пальцем. Пальцы левой руки вращаются влево, пальцы правой руки – вправо.

Комплекс 2

1. *И. п.* – *руки согнуты в локтях на весу.* Круговое вращение рук в локтевых суставах перед собой, к себе и от себя.

2. *И. п.* – *руки сложены «ладонь к ладони».* Отвести большие пальцы рук в сторону и поочередно, начиная с указательного, проделать то же самое с остальными пальцами.

3. *И. п.* – *пальцы рук в «замке».* Прижать руки у груди, развернуть ладонями вперед, потянуться руками вперед.

Комплекс 3

1. *И.п.* – руки вытянуты вперед, ладони в стороны. Сцепить пальцы рук в «замок», повернуть руки к себе, вернуться в исходное положение.

2. *И. п.* – пальцы сцеплены в «замок». Свободное движение пальцев в «замке».

3. *И. п.* – руки согнуты в локтях на весу. Расслабить кисти рук, встряхнуть ими.

3.2. Игры - гимнастика для пальцев и кистей рук

Игра «Письмо на ладони». Эта игра позволяет хорошо усвоить тему «Геометрические фигуры», «Виды углов». Ее можно проводить с целым классом. Дети встают в три ряда друг за другом, каждый заводит ладонь правой руки за спину. Последний игрок получает карточку с изображением геометрической фигуры и чертит фигуру пальцем на ладони предпоследнего игрока, тот на ладони впередистоящего и т. д., пока знак не дойдет до первого игрока. Первый молча рисует фигуру мелом на доске. Дойдет ли «письмо» до первого игрока неизменным? Какой ряд победит? В классе можно проиграть несколько вариантов, каждый раз усложняя «письмо». Эта игра может стать связующим звеном при переходе с одного вида деятельности на другой. После того как на доске появляются геометрические

фигуры, учитель предлагает учебные задания на нахождение их площади или периметра и т. п.

Игра «Встречные колечки». Ее можно использовать для концентрации внимания в начале урока. Правая рука: кончик мизинца встает на кончик большого пальца - это маленькое колечко. Левая рука: кончик округленного указательного пальца встает на кончик большого - это большое колечко. Колечки размыкаются. Новое колечко для правой руки строят кончики безымянного и большого пальцев, для левой - кончики среднего и большого пальцев. Оба движения производятся одновременно. Следующую пару колечек, опять же одновременно, строят большой со средним пальцы правой руки и большой с безымянным пальцы левой. Последняя пальцевая позиция становится зеркальным отражением первой.

Игра «Ладонь-кулак». Эта игра на концентрацию внимания. Правила ее таковы. Одна рука направлена вверх, ладонь выпрямлена. В основание ладони упираются кончики пальцев выпрямленной ладони другой руки. Это положение называется «ладонь». Одна рука сжата в кулак, в основание кулака упираются кончики пальцев ладони другой руки. Это положение называется «кулак». Ведущий командует, сопровождая слова соответствующими жестами: «Ладонь! Кулак! Ладонь! Кулак!» и т. д. С каждой командой меняется положение рук; то правая рука

упирается в основание ладони левой, то наоборот. Играющие должны быстро выполнять команды. По мере освоения игры дети с удовольствием выполняют роль ведущего.

Игра «Рожки да ножки».

Развивает координацию движений, позволяет размять пальцы перед письмом. «Рожки»: средний и безымянный пальцы обеих рук прижаты к ладони, придерживаются большим пальцем, указательный и мизинец вытянуты. «Ножки»: вытянуты средний и безымянный пальцы, указательный и мизинец прижаты к ладони и придерживаются большим. Одна рука показывает «рожки», вторая - «ножки» (см. рис.). Затем руки одновременно меняются ролями.



Игра «Перекаты». Ее можно рекомендовать в качестве физкультминутки, особенно на тех уроках, где приходится много писать, чертить. В этой игре используются растяжки. Левая рука повернута ладонью к себе, правая - ладонью от себя, пальцы растопырены, кончик большого пальца правой руки встает на кончик мизинца левой (рис. а). Руки слегка

поворачиваются, сомкнутые пальцы расходятся, и тотчас же безымянный палец левой руки смыкается с указательным правой (рис. б). Затем поочередно соединяются средние пальцы обеих рук (рис. в), безымянный правой с указательным левой (рис. г) и, наконец, мизинец правой с большим левой руки (рис. д). Затем следует разворот рук вокруг сомкнутых пальцев, правая ладонь теперь повернута к себе, а левая - от себя (рис. е). Движения продолжают. Когда дети освоят игру, учитель может предложить повторить ее с закрытыми глазами.



рис. а



рис. б



рис. в



рис. г



рис. д



рис. е

3. 3. Гимнастика для глаз

Упражнения для учащихся 1-4 классов

1. *И. п. – сидя, откинувшись на спинку стула.* Глубокий вдох, наклонившись вперед, к столу, выдох. Повторить 5 раз.

2. *И. п. – откинувшись на спинку стула.* Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.

3. *И. п. – сидя, руки на поясе.* Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

4. *И. п. – сидя.* Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 секунды, поставить палец руки по середине линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 5-6 раз.

5. *И. п. – сидя.* Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

6. *И. п. – сидя.* Выполнение упражнений по схеме зрительно-двигательных траекторий (рис. 1). На ней с помощью стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе

выполнения гимнастики для глаз: вверх-вниз, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по восьмёрке .

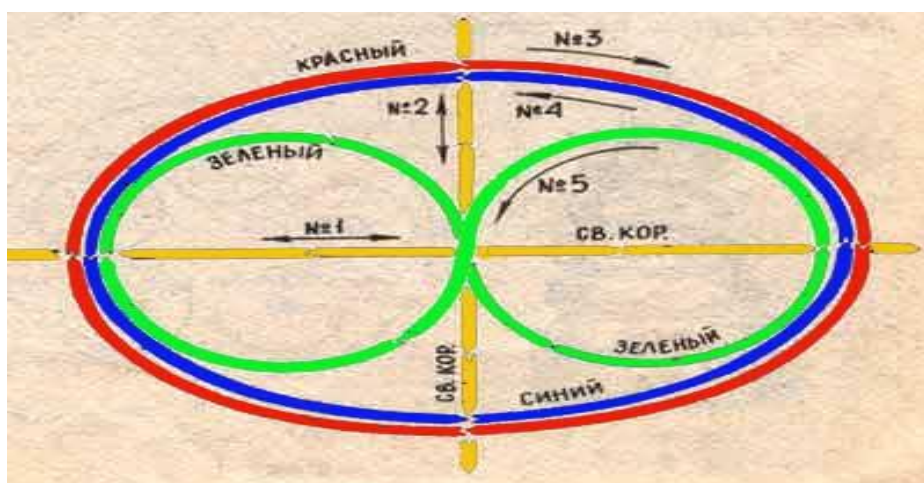


Рис. 1. Схема траектории и направления взгляда учащегося

Гимнастика для глаз, проводимая на уроке учителем, позволяет не только снять утомление со зрительного анализатора учащихся, но и служит средством предупреждения развития близорукости.

3.4. Дыхательная гимнастика

Тонизирующие дыхательные упражнения

1. *И. п.* – сидя или стоя. Вдох (спокойный, полный, глубокий) – выдох (интенсивный, резкий, энергичный).

2. *И. п.* – сидя или стоя. Набрать полные легкие воздуха. Задержать на момент дыхание, сложить губы трубочкой (как при свисте) и с силой вытолкнуть

через рот немного воздуха. Снова задержать дыхание и выдохнуть порцию воздуха.

3. *И. п. – сидя или стоя.* Вдох (спокойный, полный) через правую ноздрю – выдох (спокойный, но более длительный, чем вдох) также через правую ноздрю.

Активизирующие деятельность ЦНС дыхательные упражнения

1. *И. п. – стоя, руки вытянуты вперед.* Полный вдох, задержать дыхание. Сжать руки в кулаки, отвести руки до предела назад. Вернуться в исходное положение. Повторять движение пока хватит воздуха. С силой выдохнуть через рот, опуская руки.

2. *И. п. – сидя или стоя.* Свободный вдох (3 сек.) и удлиненный выдох (6 сек.) с искусственным затруднением за счет напряжения мышц языка и гортани. Воздух при этом с силой выдыхается из легких через нос, и одновременно напрягаются мышцы рук, груди и живота.

3. *И. п. – стоя, руки в стороны на уровне плеч.* Медленно вдохнуть, задержать дыхание. Делать мелкие круговые движения руками в одну, затем в другую сторону, пока хватает дыхания. Опустить расслабленные руки, медленно выдыхая.

Успокаивающие дыхательные упражнения

1. *И. п. – стоя.* Сделать несколько полных резких выдохов, одновременно наклоняя туловище вперед и опуская руки вниз.

2. *И. п. – сидя или стоя.* Сделать несколько медленных углубленных вдохов через нос. На пике вдоха немного задержать дыхание. Медленный выдох через рот.

3. *И. п. – сидя.* Зажать правую ноздрю. Делать глубокие вдохи и выдохи только через левую ноздрю.

3.5. Физминутки в игровой форме

-1-

Быстро встали, улыбнулись,

Выше-выше подтянулись.

Ну-ка плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали, сели, встали,

И на месте побежали.

Учится с тобою молодёжь

Развивать и волю, и смекалку.

-2-

Дружно с вами мы считали и про числа
рассуждали,

А теперь мы дружно встали, свои косточки
размяли.

На счет раз кулак сожмем, на счет два в локтях
сожмем.

На счет три — прижмем к плечам, на 4 — к
небесам

Хорошо прогнулись, и друг другу улыбнулись

Про пятерку не забудем — добрыми всегда мы
будем.

На счет шесть прошу всех сесть.

Числа, я, и вы, друзья, вместе дружная 7-я.

-3-

(Ученики за учителем повторяют движения)

Из - за парт мы выйдем дружно,

Но шуметь совсем не нужно,

Встали прямо, ноги вместе,

Поворот кругом, на месте.

Хлопнем пару раз в ладошки.

И потопаем немножко.

-4-

А теперь представим, детки,

Будто руки наши – ветки.

Покачаем ими дружно,

Словно ветер дует южный.

Ветер стих. Вздохнули дружно.

Нам урок продолжить нужно.

Подравнялись, тихо сели

И на доску посмотрели.

-5-

(Ученики повторяют движения за учителем)

Раз – подняться, подтянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать,

Шесть – за парты сесть опять.

-6-

На поляне стоит сосна,

к небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

быть он хочет подлинней.

(Стоя на одной ноге, потягиваемся – руки вверх,
потом то же, стоя на другой ноге)

Ветер сильный налетал,

все деревья раскачал.

(Наклоны корпуса влево-вправо)

Ветки гнутся взад-вперёд,

ветер их качает, гнет.

(Рывки руками перед грудью)

Будем вместе приседать –

раз, два, три, четыре, пять.

(Приседания)

А теперь на месте шаг,

выше ноги! Стой, раз, два!

-7-

«Под дождем». (ученики стоя повторяют движения за учителем)

Капля первая упала – кап! (поднимают руки вверх)

И вторая пробежала – кап! (руки в стороны)

Мы на небо посмотрели, (голову поднять вверх)

Капельки кап-кап запели, (наклоны головы вправо-влево)

Намочились лица, (наклоны головы вперед-назад)

Мы их вытирали. (поднять руки вверх и встряхнуть кистями рук)

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали. (наклоны вперед)

Плечами дружно поведем (плечи вверх-вниз)

И все капельки стряхнем.(кисти рук встряхнули)

От дождя убежим, (бег на месте)

Под кусточком посидим. (сесть за парту)

-8-

Рисуй глазами треугольник

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни

Вершиной вниз.

И вновь глазами

ты по периметру води.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы, наконец.

Зарядка окончилась.

Ты – молодец!

-9-

(Ученики повторяют движения за учителем)

Мы все вместе улыбнемся,

Подмигнем слегка друг другу,

Вправо, влево повернемся (повороты влево-вправо)

И кивнем затем по кругу. (наклоны влево-вправо)

Все идеи победили,

Вверх взметнулись наши руки. (поднимают руки вверх- вниз)

Груз забот с себя стряхнули

И продолжим путь науки. (встряхнули кистями рук)

-10-

Утром бабочка проснулась,

Улыбнулась, потянулась!

Раз – росой она умылась,

Два – изящно покружилась,

Три – нагнулась и присела,

На четыре – улетела.

-11-

Ветер дует нам в лицо (махи руками)

Закачалось деревцо (наклоны в стороны)

Ветерок всё тише, тише (приседания)

Деревцо всё выше, выше (потягивание вверх с прыжком)

-12-

“Гуси серые”

Гуси серые летели (бег на месте или врассыпную, движения руками, как крыльями).

Да, летели. Да, летели (продолжение бега).

И присели, посидели (два приседа).

Да и снова полетели (снова бег).

А потом опять присели (присед).

Игровое упражнение повторить 2–3 раза.

-13-

“Мы топаем ногами”

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ (ходьба на месте).

Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши).

Качаем головой (наклоны головы вправо, влево).

Мы руки поднимаем (руки вверх).

Мы руки опускаем (руки вниз).

Мы руки разведем (руки в стороны).

И побежим кругом (бег).

-14-

“Вышла мышка”

Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне).

Поглядеть, который час (повороты влево, вправо, пальцы “трубочкой” перед глазами).

Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладони).

Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук – “дернули за гири”).

Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).

Убежали мышки вон (бег на месте или к своему месту).

Игровое упражнение повторить 2–3 раза.

-15-

“Печка горяча”

Ча-ча-ча (три хлопка в ладоши).

Печка очень горяча (четыре полуприседа).

Чи-чи-чи (три хлопка над головой).

Печет печка калачи (четыре прыжка на месте).

Заключение

Проблема здоровья детей сегодня как никогда важна. В настоящее время можно утверждать, что именно учитель может сделать для здоровья современного ученика многое. Учитель может работать так, чтобы обучение детей не наносило вреда здоровью школьников. Здоровьесберегающие образовательные технологии включают формирование, укрепление здоровья, воспитание у детей культуры здоровья.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности учителя, работающего с детьми начальной школы. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе.

Сохранение и укрепление здоровья - это важнейшие составляющие работы учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы, желание учиться. В. А. Сухомлинский утверждал, что "...забота о здоровье ребенка-это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований

к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества”.

Работа по формированию здорового образа жизни может реализовываться через : проведение оздоровительных пауз во время уроков и занятие на уроках физической культуры; внеклассную работу; работу с родителями. «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье». Генрих Гейне.

Сохранение здоровья детей - главное, на что я обращаю особое внимание при проведении мероприятий по сохранению здоровья, где закладываются навыки правильного режима дня, гигиенические навыки, профилактика заболеваний, негативного отношения к вредным привычкам, изучение особенностей своего организма, а также проведение оздоровительных минут во время урока, повышение интереса к предметам.

Русский язык и литературное чтение считаются трудными предметами. На этих уроках дети много пишут и читают, быстрее утомляются. На таких уроках обязательно провожу гимнастику для глаз.

Различные тестовые задания с выбором ответа, игровые задания на развитие фантазии, распознавание ошибок, на поиск ошибок позволяет избежать однообразия на уроке. Использование игровых

технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач, позволяют снять эмоциональное напряжение.

Хороший эффект дают задания на расширение кругозора (задания должны быть интересны учащимся), формирование положительного отношения учащихся по данному предмету. Задания должны быть дифференцированные, индивидуально подобранные для учащихся, чтобы все могли создать себе ситуацию успеха на каждом уроке. Хороший эффект дают практические задания, поиск дополнительных материалов по темам, осуществление проектной деятельности.

Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому ответу, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельности.

На начальном этапе это могут быть игровые задания для обобщения знаний.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Физкультминутки можно проводить с музыкальным сопровождением, физкультминутки в стихах, игровые паузы, зрительная гимнастика, эмоциональная разгрузка, чередование позы с учетом

видов деятельности. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов. Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность. Упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения упражнений. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Оздоровительные физкультминутки - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе.

Чтобы эффективнее реализовывать здоровьесберегающие технологии на уроках и внеурочной деятельности, применяю некоторые образовательные технологии по их здоровьесберегающей направленности: педагогика сотрудничества, технология уровневой дифференциации обучения.

Очень важно на уроках формировать понимание значения занятий спортом для всей будущей жизни. Для того чтобы помочь детям сохранить физическое психическое здоровье, не нужно организовать ничего невероятного. Им необходимы двигательные

минутки, которые позволяют передохнуть и расслабиться, принести своему организму пользу. Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями, воспитание и обучение детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены, ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

Вне урока организую веселые старты, соревнования, игры, спортивные праздники. Работа с родителями проводится по темам: “Формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни”. “Игра - как фактор укрепления здоровья детей”, “Здоровый образ жизни”. Интересно проходят совместные праздники, экскурсии. Спортивные мероприятия. Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка. «Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». Джон Локк

Работа по формированию здорового образа жизни даёт хорошие результаты: проводимые занятия по обучению детей бережному отношению к собственному здоровью, приносят детям чувство удовлетворения, радость. После занятий учащиеся наиболее ответственно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих, становятся более требовательными и заботливыми друг к другу. Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.

Список использованных источников

1. Бальсевич В. К., Большенков В. Г., Рябинцев Ф. П. «Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов»-1996г.;
2. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2007
3. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М., 2004 г.
4. Лесгафт П. Ф. Изданные педагогические сочинения.-М.: Издательство АПН РСФСР, 1951г.
5. Научно – практический журнал «Завуч начальной школы» №3 2009 г., №5 2010 г.
6. Сикорский И. А. « Психологические основы воспитания и обучения»- Киев, 1909г.;
7. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008 .
8. Феоктистова В.Ф. Образовательные здоровьесберегающие технологии.- Учитель 2009 г.