**ИГРОВЫЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

Артемьева Нонна Ивановна,

Кожевникова Ольга Александровна,

Сафиуллина Мунира Магарифовна,

учителя начальных классов

 ГБОУ СОШ им .П.В. Кравцова с. Старопохвистнево

м.р. Похвистневский Самарской области

Проблема формирования культуры здоровья актуальна в условиях модернизации системы образования. Использованию здоровьесберегающих образовательных технологий уделяется огромное значение.

Основополагающими принципами здоровьесберегающих технологий мы считаем

1. создание образовательной среды, в которой невозможно существование стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса;
2. творческий характер образовательного процесса;
3. обеспечение мотивации образовательной деятельности;
4. принцип целостности;
5. осознание ребенком успешности в любых видах деятельности;
6. рациональная организация двигательной активности;
7. обеспечение адекватного восстановления сил;
8. обеспечение прочного запоминания;
9. комплексная система закаливания детей.

Охрана здоровья школьников требует от педагогов поиска нетрадиционных путей решения этой актуальнейшей проблемы. Ведь «Здоровье - это самое главное в жизни. Это счастье и радость, свобода и труд, опора и общение с родными и друзьями. Здоровье - это сама жизнь».

Сегодня мне бы хотелось остановиться на том, как используются игровые и оздоровительные технологии в нашей начальной школе.

На этой таблице хорошо расписаныресурсы режима жизнедеятельности младшего школьника в обеспечении игровой двигательной активности (приложение 1).Управление режимом двигательной активности школьников предполагает дифференцированную регуляцию, оптимизацию двигательной активности всех детей в течение дня. Место и количество игр, игровых упражнений в режиме дня планируется на основе тщательного изучения особенностей и потребностей психофизического развития детей.

На наш взгляд, среди всех других возможностей оздоровительной работы в школе большое значение имеют физические упражнения. Движение стимулирует процессы роста, развития и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, способствует повышению общего тонуса. Поэтому в режим дня учащихся начальных классов были введены физкультурные паузы и подвижные перемены. С их помощью мы увеличили объём двигательной активности школьников.

Во время гимнастики до учебных занятий, основными задачами которой являются повышение возбудимости нервной системы, активизация обменных процессов, ускорение вхождения ребенка в учебный день, создание позитивного эмоционального настроя и стимуляция «коллективного духа» в классе, рекомендуется проводить подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности. Проведение гимнастики на открытом воздухе закаливает организм и повышает его сопротивляемость простудным заболеваниям.

Физкультурные паузы представляют собой комплекс из 7-9 упражнений проводимых между 15-20 минутами каждого урока. Время проведения 2-3 минуты.

К.Д. Ушинский говорил: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он подарит вас опять десятью минутами внимания, которые, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий», убеждая педагогов в значительной пользе кратковременного отдыха во время физкультурных пауз на общеобразовательных уроках, которые в нашей школе обязательны. Наиболее целесообразно поводить их в то время, когда у учеников появляются первые признаки утомления.

Движения для игр-физкультминуток подбираются так, чтобы по своему характеру они были противоположны положению туловища, рук, ног, головы, движению рук детей во время урока и снимали застойные явления, вызываемые сидением за партой, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника. В физкультурные минутки мы включаем

– игры и игровые упражнения для снятия утомления органов зрения;

– игры и игровые упражнения для снятия напряжения мышц кисти;

– игры и игровые упражнения для элиминации общего утомления и др.

На школьных переменах используются игры не только малой, но и средней подвижности. Подвижные перемены могут быть направлены на формирование навыков организации деятельности, на увеличение объема двигательной активности. Экспериментально доказано, что сокращение длительности или ограничение подвижности школьников во время перемен резко усугубляет их утомление.

Перемены, организованные на воздухе, позволяют детям утолять «двигательный голод» в большей мере, так как интенсивность двигательной активности в этом случае в два раза выше по сравнению с проведением перемен в помещении.

При организации игровой физической деятельности младших школьников мы учитываем, что правила игр, проводимых на переменах, должны быть достаточно простыми, а участие в них детей – возможно более массовым. Основу игр соревновательного характера составляют взаимопомощь и сотрудничество, а главный акцент в них сделан на максимально свободных, нерегламентированных движениях, которые позволяют снять утомление, возникшее вследствие статической нагрузки на уроке.

Ежедневные часовые динамические паузы между уроками связаны с использованием игрового компонента малой, средней и – дозированно – высокой подвижности. Их оздоровительный эффект повышается при пребывании школьников на открытом воздухе, что физиологически обусловливается повышенной оксогенерацией крови, улучшением окислительных процессов и тканевого дыхания, тонизирующим влиянием на кору головного мозга и подкорковых образований потока импульсов, поступающих от рецепторов, находящихся в органах и тканях.

В течение всех сезонов световой и ультрафиолетовый факторы, действию которых на открытом воздухе подвергаются ученики, наиболее благоприятны с 11.30 до 12.30 дня; у нас динамические паузы приходятся как раз на этот временной интервал.

Час активного ежедневного отдыха во время прогулки способен компенсировать до 40% биологической потребности детей младшего школьного возраста в движениях. Проведение в течение этого часа подвижных игр на улице обеспечивает решение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка.

Помимо положительного влияния на работоспособность учащихся, формирования у них умений играть в детском коллективе, выступать в роли организаторов игр в группах сверстников, динамическая пауза содействует воспитанию у детей потребности в самостоятельной физической активности.

Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь класс, несут в себе большой эмоциональный заряд, способствуют более быстрому и полному переключению детей на другой вид деятельности, а, следовательно, и более полноценному отдыху. Самостоятельные игры и спортивные развлечения в малых группах или в парах полнее удовлетворяют индивидуальные склонности детей к различным двигательным действиям, выявляют и развивают их социальные способности, тем самым облегчая процесс адаптации.

Решающая роль в руководстве играми, конечно же, принадлежит педагогу, но мы стремимся к тому, чтобы дети научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, выполняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. Ученикистарших классов участвуют в организации и проведении игр с малышами.

На уроках физической подготовки подвижные и спортивные игры являются важным условием комплексного совершенствования двигательных навыков, нормального физического развития, укрепления и сохранения здоровья младших школьников. Выбор характера двигательной нагрузки в этом случае целиком определяется с учетом задач актуального физического состояния детей и его перспектив.

В дни спортивных праздников:«День Здоровья», «Зарница», «Малые олимпийские игры», «Семейные старты», «День рекордов» «Весёлые старты» и т.п., - в программу физкультурного досуга включаются любимые игры и упражнения, интересные зрелищные спортивные номера и аттракционы, которые готовятся взрослыми, учениками старших классов или самими младшими школьниками. Веселые хороводы с учетом постепенно возрастающей физической нагрузки основываются на свойственной природе младших школьников стремлении к соперничеству, желании стать «звездочкой первой величины» в том или ином деле.

Значительный интерес со стороны младших школьников вызывают совместные со взрослыми занятия подвижными и спортивными играми. Участие в разнообразных физкультурных соревнованиях привлекательно для детей и их родителей, сближает членов семьи и окрашивают их жизнь положительными эмоциями, предоставляя одновременно широкие возможности как для организации оздоровительной работы с детьми, так и для неформальной консультативно-разъяснительной работы с родителями.

Дети в возрасте 7-12 лет не могут сидеть смирно даже десяти минут, ведь они все время растут: и уму, и телу их от роста на месте не сидится. Постоянно меняйте занятия и давайте им бегать. Если можно, покажите им сами, как надо бегать, прыгать, бросать, скакать, ловить мяч и т.д., – это лучше всякой гимнастики.

Ежегодный летний отдых на природе, естественные факторы закаливания, двигательная активность в виде специально подобранных подвижных и спортивных игр могут существенно влиять на психологический и физический статус ребенка. Взрослые и дети, совместными усилиями создавая в летнем оздоровительном лагере мир игры, «открывают» для себя и для окружающих свои способности, черты характера, резервы здоровья и развития.

Таким образом, один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных, а при необходимости – специально сконструированных и индивидуально дозированных игр оздоровительной направленности.

При правильной педагогической инструментовке такие игровые и оздоровительные технологии способны:

– действенно поддерживать у младших школьников должный запас «адаптационной энергии» (Г. Селье) – тех ресурсов, которые помогают стойко противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, что способствует снижению заболеваемости;

– стимулировать процессы роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и функциональном совершенствовании ведущих систем детского организма, на повышении его биологической надежности;

– влиять на своевременное формирование двигательного анализатора и стимулировать развитие основных физических качеств младших школьников (сила, быстрота, ловкость, выносливость, равновесие и координация движений), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

– повышать тонус коры головного мозга и вызывать положительные эмоции, что способствует охране и укреплению психического здоровья;

– нормализовать нарушенную деятельность отдельных органов и функциональных систем, нивелировать и устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

«Дети в возрасте 7-12 лет не могут сидеть смирно даже десяти минут, ведь они все время растут: и уму, и телу их от роста на месте не сидится. Постоянно меняйте занятия и давайте им бегать. Если можно, покажите им сами, как надо бегать, прыгать, бросать, скакать, ловить мяч и т.д., – это лучше всякой гимнастики» (И.Н.Жуков).

Приложение 1.

|  |  |
| --- | --- |
| **Место и время проведения подвижных, оздоровительных игр и игр спортивного характера с младшими школьниками** | **Организационные формы**  |
| **Школа** | Первая половина учебного дня  | Гимнастика до учебных занятий  |
| Физкультурные паузы на общеобразовательных уроках  |
| Перемены  |
| Динамические паузы между уроками  |
| Уроки физической подготовки  |
| Вторая половина учебного дня  | Прогулки, «часы здоровья», свободная детская деятельность в группе продленного дня  |
| Физкультурные праздники и досуги (общешкольные, параллели классов или отдельного класса)  |
| Секции (факультативы) подвижных, народных, спортивных или оздоровительных игр  |
| **Семья** | Вторая половина учебного дня, выходные дни | Прогулки, самостоятельная стихийная и совместная со взрослыми организованная двигательная деятельность  |
| **Учреждения дополнительного образования**  | Преимущественно вторая половина учебного дня, выходные дни  | Детские спортивные секции и школы |
| **Детские оздоровительные лагеря, школьные площадки**  | Каникулы  | Разные виды игр в соответствии с оздоровительной программой лагеря или площадки  |

О.А.Степанова – канд. пед. наук, доцент кафедры коррекционно-развивающего образования ИПК и ПРНО Московской обл.

\* Игра и детское движение: И.Н. Жуков – в помощь организаторам детского движения и педагогам. – М., 1992. С. 47.