

# Организация двигательной активности учащихся с использованием здоровьесберегающих технологий в учебном процессе

## Organization of students' motor activity using healthsaving technologies in the educational process

УДК 37.037.1

Получено: 22.04.2023

Одобрено: 19.05.2023

Опубликовано: 25.06.2023

**Рядных Л.Н.**

Учитель МКОУ «СОШ № 1» п. Пристенъ, Курская область

**Ryadnykh L.N.**

Teacher of MKOU «SOSH No. 1», Kursk region

**Рядных А.Ю.**

Учитель МБОУ СОШ № 62 г. Курск

**Ryadnykh A.Yu.**

Teacher of MBOU SOSH No. 62 Kursk

### **Аннотация**

Работа посвящена проблеме здоровьесберегающих технологий на уроках в начальных классах, которая имеет важное значение. В работе отражены методические приемы формирования и сохранения физического и духовного здоровья, общего эмоционального состояния на уроках.

**Ключевые слова:** образование, здоровьесберегающие технологии, обучающиеся, причины неуспеваемости, индивидуальные особенности.

### **Abstract**

The work is devoted to the problem of health-saving technologies in primary school lessons, which is important. The work reflects methodological techniques for the formation and preservation of physical and spiritual health, general emotional state in the classroom.

**Keywords:** education, health-saving technologies, students, causes of academic failure, individual characteristics.

На современном этапе развития образования у педагогов имеются все необходимые средства для успешного обучения школьников.

Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движению.

Здоровье, физическое воспитание, двигательная активность – эти понятия неразрывно связаны между собой.

При воздействии движений улучшаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, регулирование деятельности нервной системы и ряда других физиологических процессов [1].

Проблемы умственной утомляемости в младшем школьном возрасте не сегодняшний день одни из сложных решаемых проблем, который связаны с достижением максимального соответствия объему и сложности учебной информации функциональным возможностям школьников.

Одной из возможных причин возникновения является умственное переутомление высокой заболеваемости.

Малоподвижный образ жизни приводит к различным недугам, связанным с низким уровнем двигательной активности [2].

Неуравновешенность возбудительно-тормозных процессов обуславливаются быстрой утомляемостью, снижением внимания, что отражается на деятельности анализаторов.

Контролировать и регулировать процесс умственной работоспособности ребенка должен учитель.

На что следует обратить внимание при организации урока, так как от уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность деятельности поддержания умственной работоспособности на высоком уровне и предупредить преждевременное утомление.

Внешними проявлениями утомления являются рост числа отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка, снижение работоспособности.

Первыми признаками утомления служат сигналом для выполнения физминутки. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями. Она влияет на аналитико-систематическую деятельность мозга, активизирует сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшает кровообращение внутренних органов, повышает работоспособность нервной системы. Время начала физкультурной минутки определяется самим учителем, при проявлении первых признаков утомляемости. Физиологическим обоснованным временем для проведения физминутки является время 15-20 мин. урока.

Современный образовательный процесс оказывает отрицательное влияние на здоровье обучающихся. Об этом говорят и пишут исследователи и практики [3-7].

В таких условиях педагогам трудно найти силы, знания, мудрость, способы, которые могли бы помочь и решить задачи сохранения здоровья детей, психологического, нравственного и физического, развить духовные качества личности повысить общекультурный уровень и воспитать возрастающий дефицит гуманности.

Занятия являются важным этапом в жизни ребенка. Поступление ребенка в школу влечет изменения привычного образа жизни, сложившегося в дошкольный период. Школа с ее новыми правилами и обстановкой, новая форма поведения систематическая деятельность – учеба. Резкое снижение подвижной деятельности и активности, активная умственная деятельность влечет за собой напряжение детского организма [8-10].

Последние многочисленные исследования показывают, что пришедшие в 1-й класс ученики это около 25-30% детей имеют отклонения в состоянии здоровья. Стоит отметить, что 80% выпускников нельзя назвать абсолютно здоровыми [11-14].

Здоровый ребенок – это будущее здоровый и счастливый гражданин общества с активной жизненной позицией.

Урок является основной организационной формой образовательного процесса, который непосредственно зависит от учителя.

У младших школьников выражена потребность в движении, длительное торможение этой деятельности способствует утомлению нервной системы.

Решение важных задач здоровьесберегающих технологий – сохранение у ребенка высокой работоспособности, отодвинуть утомление и исключить переутомление. Это возможно только при правильной организации труда и отдыха. Для этого необходимо принимать во внимание следующие элементы:

1. Продолжительность занятия.
2. Организация занятия.
3. Перемены (отдых).
4. Время проведения занятий.

Виды занятий:

- деловые игры (на всех уроках);
- комплекс упражнений (на уроках физкультуры и утренней зарядке);
- оздоровительные минутки (на всех уроках);
- беседа (на классных часах);
- общение с природой (на уроках окружающего мира)

Каждый день в классе начинается с проведения комплекса упражнений, который не только настраивает на работу на уроке, но и способствует укреплению здоровья детей.

Важная роль в сохранении высокой активности и работоспособности на протяжении всего учебного дня отводится занятиям по физическим минуткам. Физическая минутка помогает вырабатывать умения и навыки каждому ученику, необходимые для укрепления позвоночника, стоп, рук, красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

Специфику физминутки можно использовать с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа, помогающими восстановить работоспособность детей.

Актуальной проблемой в настоящее время является сохранение здоровья детей с шестилетнего возраста. Особое внимание на уроках уделено правильной осанке. Причина нарушения осанки – неправильная рабочая поза. Профилактические упражнения для предотвращения сутулости, укрепление позвоночника, стоп, рук, снятие усталости, обретение спокойствия и равновесия служат следующие упражнения.

*Упражнения для физкультминутки.*

- для осанки («Держи осанку», «Деревце», «Гора», и др.)
- для рук (встряхните руки, словно сбрасываете с них капельки воды, «Упражнения животных» и др.);
- для ног («Упражнения животных» и др.);
- для глаз (пальминг, «Упражнения животных», памятка «Береги глаз как алмаз» и др.);
- «этюды для души» («Солнышко», «Этюд души», «Сотвори солнце в себе» и др.).

Когда ребята освоятся, можно дать возможность самим проводить эти минутки. Пусть входят в роль учителя, нужно предоставить возможность испытать силы каждому желающему.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст.

*Время работать, время отдыхать*

- утренние часы не очень продуктивны, так как это время приходится на фазу вработывания (8–9 часов утра).
- Оптимальная устойчивая работоспособность наблюдается в 9–11 часов.
- В 11–12 у младших школьников (особенно первоклассников) наступает период некомпенсированного утомления:
- самым малопродуктивным днем является понедельник,
- а наиболее продуктивными днями – вторник и среда.
- пятница у младших школьников – день с более высокой работоспособностью.
- Самые легкие для детей предметы – физкультура, труд, изобразительное искусство, музыка.
- Значительное утомление обнаруживается после занятий по информатике.

Основные требования к гигиеническим условиям. Микроклиматические параметры кабинетов и мастерских должны обеспечивать адекватность терморегуляции в организме,

газовый состав воздуха – нормальную оксигенацию тканей, освещенность – оптимальное функционирование зрительной системы.

Оптимальные условия воздушной среды – важный фактор сохранения здоровья и работоспособности человека. Неблагоприятные изменения воздуха могут вызвать значительные нарушения в организме: перегревание или переохлаждение тела, гипоксию, возникновение инфекционных и других заболеваний, снижение работоспособности.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья и общего эмоционального состояния ученика. Для стабилизации эмоционального фона в классе необходимо поддерживать ситуацию успешности, дать детям возможность выговориться, поделиться тревогой, страхами, сомнениями. В работе по коррекции эмоционального фона могут оказаться эффективными групповые занятия с элементами тренинга, проводимые педагогом-психологом. Курс «Образ и мысль» (авторы И.И. Бондарева, С.К. Тивикова). Исправить неблагоприятный психический фон помогает курс «Образ и мысль». Курс «Образ и мысль» (работа с репродукциями картин), направленный на личностное развитие учащихся, может быть включен в образовательный процесс как учебный или факультативный курс, а также использован во внеурочной деятельности. Он имеет практико ориентированный характер, соотнесен с индивидуальным темпом развития детей, способствует сохранению их психического здоровья, позволяет создавать ситуацию успеха для каждого ребенка.

Умственная активность и работоспособность нарушают продуктивность труда и умственную деятельность, и влияют на функционирование и нарушение процессов нервной системы.

Здоровьесберегающие технологии интегрируют все направления школы по сохранению, формированию и укреплению здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно определить, как науку, искусство и обязанность так обучать и воспитывать учащихся, чтобы они смогли потом вырастить здоровыми и счастливыми своих детей, будучи им достойным примером.

Ожидаемые результаты: сохранение у ребенка высокой работоспособности, исключение утомления и переутомления на уроках; формирование у детей теоретических знаний о сохранении здоровья и умение их использовать практически; формирование умения учиться, заботясь о своём здоровье; активизация развития всех сфер личности учащихся.

## **Литература**

1. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М.: Просвещение 1996.
2. Кучма В.Р. Сердюковская Г.И. Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. – М.: Российская ассоциация общественного здоровья, 2000. – 151 с.
3. Баянов О. М., Токарева И. В. Школа как центр организации здоровьесберегающей деятельности обучающихся // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2010. – № 4.
4. Белозёрова О. В., Пугачёва И. В., Коваленко Н. В. Формирование здоровьесберегающей социально адаптированной среды в условиях ведомственной направленности школы-интерната // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2009. – № 2.
5. Никитина Е. А. Взаимодействие детского сада и начальной школы по формированию культуры здорового образа жизни у дошкольников и младших школьников // Эксперимент и инновации в школе. – 2011. – № 3.
6. Подкорытова Н. К. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2011. – № 3.
7. Сиденко Е. А. Мастер-класс: «Инновационная деятельность учителя в условиях введения ФГОС второго поколения» // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2010. – № 4.

8. Валюх М. Н., Голева Л. В. Диагностика здоровь ориентированной направленности личности // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2011. – № 5.
9. Даниленко С. Ю. Формирование открытой здоровь создающей образовательной среды в МОУ СОШ № 117 // Эксперимент и инновации в школе. – 2010. – № 6.
10. Сиденко А. С. Путеводитель по сайту Федерального Государственного Образовательного стандарта второго поколения: основные функции и содержание // Инновационные проекты и программы в образовании. –2010. – № 2.
11. Киселёва Г. Г., Ковалёв В. А. Как изучить состояние здоровья школьника? // Начальная школа. – 2007. – № 2.
12. Ковалько В. И. Здоровь сберегающие технологии: школьник и компьютер – Москва: Вако, 2007. – 302 с.
13. Ожева Е. Н., Мирная Л. В. Программа «Здоровый образ жизни» // Инновационные проекты и программы в образовании. –2009. – № 4.
14. Погорелова Н. Г., Кадочникова Т. И. и др. Гимназия как центр обучения и содействия здоровью в микрорайоне на основе тьюторско-волонтерской инициативы // Муниципальное образование: инновации и эксперимент – 2010. – № 4.