(cc) BY

Сукманова Елена Николаевна
учитель начальных классов
МАОУ «СОШ №112 с углубленным изучением информатики»
г. Новокузнецк, Кемеровская область

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА НА УРОКАХ

Аннотация*: в представленной работе исследователем обосновывается значимость проведения физминуток для детей в процессе обучения. В статье приведены примеры возможных упражнений.*

Ключевые слова*: здоровье, ребенок.*

Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным – сделайте его крепким и здоровым.

Жан Жак Руссо

Здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены.

Образовательный процесс должен осуществляться параллельно с оздоровительным, поскольку разностороннее развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией *Интеллектуального* потенциала личности формирование духовности, нравственности и физического здоровья учениц. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение, иначе конечная цель обучения утрачивает подлинный смысл и ценность. Так как в условиях общеобразовательной школы учащиеся ограничены в движениях, что приводит к снижению у них на 50% уровня естественной двигательной активности, то на уроках необходимо проводить физминутки.

Физминутки проводятся на всех уроках без исключения, а также во время самоподготовки и их должно быть не менее 2-х. Наиболее целесообразно проводить их, когда у детей появляются первые признаки утомления, снижается активность, нарушается внимание, и время начала физминутки определяет сам педагог проводящий урок (хотя рекомендуют, через 10–12 мин. после начала и за 8–12 минут до конца урока).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В зависимости от *видов учебной деятельности и времени суток* их выполняют сидя или стоя. Например: на первом уроке, рекомендуют выполнять упражнения в потягивании и точечный самомассаж; на втором – самомассаж кистей, пальцевые упражнения, физминутку для глаз. В Китае нет близоруких детей, утверждают китайские врачи. Дело в том, что в китайских школах широко распространена гимнастика для глаз. Детям показывают определенные точки, которые они массируют во время оздоровительной пятиминутки; на 3-ем – упражнения из положения сидя и на формирование правильной осанки; на 4-ом – растяжение трапециевидной мышцы, чередование напряжения и расслабление затылочной и лобной мышц, самомассаж лобно-височной области, и волосистой части головы; а на 5-ом уроке – успокаивающе дыхание, устранение мышечных зажимов.

Если вам предстоит *индивидуальная работа* с отстающими учениками, то с помощью *движения глаз* можно помочь в изменении режимов работы их мозга, соответственно, в повышении эффективности его работы их деятельности.

Например: для того, чтобы более зримо и выпукло вспомнили что-то *визуальное*, попросите их посмотреть влево-вверх. *Аудиальный материал* заметно лучше вспоминается, если они будут смотреть влево по горизонтали.

Для того, чтобы *посоветоваться с самим с собой* предложите им опустить глаза влево-вниз. Ну а если по условиям урока им нужно что-то *представить*, предложите ученицам смотреть вправо-вверх, если это *визуальное*, и по горизонтали, если речь идет об *аудиальных* видах. Что же касается взгляда вправо-вниз, то его следует применять тогда, когда вы хотите *усилить какое-то ощущение*.

В Китае нет близоруких детей, утверждают китайские врачи. Дело в том, что в китайских школах широко распространена гимнастика для глаз. Детям показывают *определенные точки*, которые они массируют во время оздоровительной пятиминутки.

Упражнение первое. Легкое нажатие точки Цинмин. Для этого *большими пальцами* обеих рук – левой рукой слева, правой – справа – слегка надавливать

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

эти точки в сторону переносицы. Как найти точку Цинмин? Она находится посредине между внутренним углом глаза и верхней точкой переносицы. Здесь есть небольшая впадина на кости. Нажатия производятся восемь раз.

Упражнение второе. Круговой массаж орбиты глаз. *Большие пальцы* обеих рук устанавливаются с двух сторон лица на точке Тайян. *Указательные пальцы* располагаются на глазных орбитах. Держа большие пальцы на точке Тайян, производить массаж вокруг глаза. Точку найти так: прикоснувшись пальцем посередине между наружным углом глаза и наружным концом брови, отвести его чуть в сторону затылка, где также находится впадинка. Нужно четыре раза нажать на эту точку и четыре раза обвести указательным пальцем вокруг глаза. *Упражнение третье* «Сухое умывание». Пальцами обеих рук проводят круговое движение от рта к носу, ко лбу и по точке Тайян сбоку. Делая упражнение, считают до четырех. Каждое упражнение повторяется *по четыре раза* подряд. *Руки* обязательно должны быть *чистыми*.

А если во время занятий вы увидели, как бледнеют румяные щечки учеников, услышали, как раздаются жалобы на головные боли, сделайте с ребятами *оживлялки*. Ведь, часто нездоровье ребёнка усугубляется усталостью, а усталость вытекает из нездоровья. При усталости появляются «утомилки» – сухость во рту, неприятные ощущения в голове и животе, сонливость. Особенно важно не пропустить эти симптомы с девочками 6–10 лет. Девочки любят играть, в игре они всё сделают легко и весело. Поиграйте с ними! Я предлагаю комплекс «оживлялок», которые вы можете использовать на уроках.

Оживлялка первая. Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мусклы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто вы, опираясь о руки, выглядываете из окна. Всего 10–15 секунд – и стало жарко. Повторить 3 раза, и у всех во рту станет влажно.

Оживлялка вторая. Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперёд. Потяните голову к локтям.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно- так чтобы было приятно. 10–15 секунд.

Оживлялка третья. Разотрите хорошенько уши – вначале мочки, а потом целиком, ладонями вверх-вниз, вперёд-назад, 15–20 секунд, при этом поцокайте языком, как лошадка.

Оживлялка четвёртая. Звук «Ка-аа-аа-ар». Постарайтесь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок – 6 раз. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом.

Оживлялка пятая. «Колечко». С усилием скользя кончиком языка назад по верхнему нёбу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом. Легче, быстрее, ещё быстрее… 10–15 сек.

Оживлялка шестая «Лев». Дотянитесь языком до подбородка. Ещё дальше… Ну, ещё немножко! Повторите 6 раз.

Оживлялка седьмая. Улыбнитесь и разрешите детям посмеяться. Для этого достаточно вначале сказать: «Сы-ы-ыр», а потом надавливать на «хохотальную точку» – она на кончике носа и произносить «хохотальные звуки «Ха-ха-ха» или «Гы-гы-гы» – сначала медленно, потом быстрее, ещё быстрее! Помните, смеются победители! Но может быть они победили потому, что смеялись?

Оживлялка восьмая. Быстро-быстро сжимаем и разжимаем пальцы рук и моргаем, затем крепко зажмуриваем глаза, сжимаем кулаки и говорим: «Я справлюсь! Я всё смогу! Я могу, человек всё может! Как хотите, вслух или про себя».

Оживлялка девятая. Закиньте голову назад, выдвиньте вперёд подбородок – так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаите дыхание-дышите тихо-тихо, ещё тише, так тихо, как только возможно – и ещё тише. Посидите так около минуты. В голове ясно. Чуть-чуть напрягите плечи, руки, потянитесь и – за работу!

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)