

**Ефанова Любовь Митрофановна**

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №18»

г. Белгород, Белгородская область

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ И ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос организации здоровьесберегающих технологий во время обучения детей в начальной школе.*

***Ключевые слова:** здоровье, ученик, технология, ОВЗ, малоподвижность, проблемы, ЗОЖ.*

Работая в начальной школе, на одном месте более 36 лет, наблюдаю, что в настоящее время значительно возросло количество детей, поступающих в первый класс с плохим и слабым здоровьем. Большое количество ребят-первоклашек имеют проблемы со зрением, лишний или избыточный вес, нарушения осанки, наследственные и приобретенные заболевания, а также дети с ОВЗ. Но особенно следует отметить детей с частыми простудными заболеваниями. Что делать? Каковы причины? Ведь таких ребят нужно еще и научить, вырастить их грамотными, крепкими, здоровыми, полноценными, культурными, нужными государству людьми.

Причин очень много. И одна из них – малоподвижный образ жизни. До трех лет прогулки в коляске, спит – не мешает, пусть посидит в кроватке, считают, что это тоже хорошо.

С 3 до 7 лет жизнь ребенка организуют работники ДОУ. Дома родители предпочитают заниматься домашними делами, дав ребенку в руки лист бумаги, кисть, краски, воду для «интеллектуального» рисования либо пластилин.

Более печальные ситуации – просмотр мультфильма, игра за компьютерным столом или мобильным телефоном. И понятно, что родителям хочется отдохнуть от напряженного рабочего дня, в квартире мало места из-за мебели, боязнь разбить что-то ценное, получить травму, пусть посидит – спокойнее будет для всех.

В школе ребенок проживает девять-одиннадцать лет жизни, из них в начальной школе 4 года.

Согласно Федеральному Закону «Об образовании в РФ» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В ФГОСе дошкольного и школьного образования значимой задачей является: охрана и укрепление физического здоровья детей, а также эмоционального их благополучия.

Дошкольные и школьные учреждения являются центром распространения здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Проанализировав эту проблему, не ошибусь, если скажу, что следует больше внимания уделить формированию здорового образа жизни ребят.

Необходимо проводить консультации, беседы с родителями и детьми, показывая при этом конкретный практический материал.

В план воспитательной работы красной строкой вписать не формально, а внедряя во все этапы урока здоровьесберегающие технологии, мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка начальной школы на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми младшего школьного возраста.

В нашей школе воспитательный и учебный процесс построены таким образом, чтобы дети могли как можно больше двигаться, используя методические рекомендации, где предусматриваются и предлагаются различные дидактические и игровые способы проведения занятий, здоровьесберегающие технологии, используемые нами в работе:

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья: спортивные и подвижные игры – ежедневно на прогулке и динамической паузе, в классной комнате – малоподвижные игры, связанные с легоконструированием (особенно с первоклассниками).

2. Пальчиковая гимнастика – провожу постоянно на уроках письма.
3. Гимнастика для глаз – проводится мной ежедневно во время проведения образовательной деятельности.
4. Дыхательная и игровая гимнастика – провожу только в классе, после интенсивных физических упражнений.
5. Физкультминутки – использую на каждом уроке дважды, естественно, в образовательной деятельности.
6. Технологии обучения здоровому образу жизни: утренняя гимнастика – ежедневно. Комплекс включает упражнения по укреплению и закаливанию здоровья детей школьного возраста, а также по предупреждению нарушения осанки и плоскостопия.

Одним из приоритетных направлений по формированию физически и психически здорового школьника является работа с родителями. Довожу до сведения родителей организацию и привлечение их к участию в спортивных мероприятиях «Папа, мама, я – спортивная семья», смотр строя и песни, праздник «На природе».

Знакомлю родителей с основами психолого-педагогических знаний через беседы, консультации, семинары-практикумы, совместное создание предметно-развивающей среды.

Оформляем вместе с детьми и родителями исследовательские и проектные работы по темам: «Удивительные свойства воды», «Чипсы. Польза или вред», «Какое питание лучше?», «Витамины»; «О пользе овощей», устраиваем «Дни Здоровья», «Дни выходного дня» с посещением литературного, краеведческого музеев.

В целях профилактики развития КЗС, помимо соблюдения гигиенических правил работы за компьютером, рекомендуется ознакомить в первую очередь родителей и учащихся с комплексом упражнений офтальмотренажа.

Благодаря таким мероприятиям и применению здоровьесберегающих технологий у школьников наблюдается повышение заинтересованности в учебе, физической культуре и физической подготовке.

Формируются навыки личной гигиены, появляется желание чаще быть на свежем воздухе, играть в подвижные игры, выполнять ежедневно утреннюю зарядку, на уроках проводить разгрузочные физические минутки, устраивать уроки здоровья, игровые перемены, уроки-разгрузки.

Мероприятия, направленные и включенные в режим дня, несложные сюжетные игры и игровые упражнения со стихотворным сопровождением для детей начальной школы, которые располагают и способствуют обучению детей основным двигательным навыкам и навыкам правильного дыхания.

Все эти мероприятия способствуют укреплению физической активности, а значит, здоровья наших детей и будущего здорового поколения.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему все вместе: образовательное учреждение, семья, общественность.

### ***Список литературы***

1. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни // Советское здравоохранение. – 1984. – №11. – С. 8–11.
2. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. – 2005. – №11. – С. 75.
3. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. – 240 с.
4. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. – Мн.: Книжный Дом, 2003.
5. Физкультминутки [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [videouroki.net](http://videouroki.net)