

Двигательное поведение и здоровье

В.Г. Рыбченко

Как учитель, положивший в основу работы с детьми здоровьесберегающие технологии, я вижу свою задачу в том, чтобы мои ученики сами включились в заботу о собственном здоровье, научились сознательно контролировать свое двигательное поведение, а также приобщились к ценностям здорового образа жизни.

Большой проблемой образовательного процесса вообще и особенно – на этапе начальной школы является **быстрая утомляемость учащихся**. Это связано, во-первых, с тем, что на общеобразовательных уроках дети выполняют работу, к которой еще не привыкли. Им приходится сидеть на одном месте, ограничивать себя в движении, постоянно фиксировать внимание на учебном материале и учителе. Во-вторых, эта работа требует продолжительного времени, что идет вразрез с потребностями детского организма, нуждающегося прежде всего в частой смене занятий. Отсюда следует, что необходимо регулярно сменять работу отдыхом и наоборот. Однако отдых во время занятий в школе вовсе не означает пребывания в состоянии полного покоя: **характер отдыха должен быть противоположен характеру работы**.

Следуя этому правилу, каждый рабочий день в классе мы начинаем с **гимнастики**, которая длится всего 3–4 минуты. За основу взят комплекс упражнений, предложенный доктором С.С. Коноваловым. Назовем основные из них.

1. Наклон головы вперед. Возвращение в исходное положение.
2. Наклон головы назад. Возвращение в исходное положение.
3. Поворот головы вправо. Возвращение в исходное положение.
4. Поворот головы влево. Возвращение в исходное положение.

Прописные истины, или Повторение пройденного

5. Вращение головой в правую сторону.
6. Вращение головой в левую сторону.
7. Круговые движения плечами вперед.
8. Круговые движения плечами назад.
9. Поднять руки вверх, вращение кистями.
10. Руки по-прежнему над головой, сгибание-разгибание пальцев.
11. Опустить руки вниз, хлопнуть по ногам три раза.
12. Потянуться с поднятыми вверх руками.
13. Прогнуться с поднятыми вверх руками.
14. Опустить руки вниз, хлопнуть по ногам три раза, потрясти кистями.
15. Перекатывание с пяток на носки, стоя на месте.
16. Вращение туловищем в одну и в другую сторону.

Основное рабочее место ребенка в школе – парта, за которой ему придется долго сидеть в наклонной позе, что может привести к нарушению осанки, ослаблению зрения, затеканию ног. Ряд приемов, разработанных мною, помогают свести эти нежелательные последствия к минимуму.

Смена посадочного места. В течение рабочего дня мы трижды меняем расположение парт в классной комнате, а следовательно, и посадочного места каждого ребенка. Надо отметить, что парты могут располагаться под разными углами, поэтому трижды меняется и зрительное поле ребенка, что является профилактикой ослабления зрения детей.

Массаж стопы. У каждого ребенка под ногами лежат самодельные массажные коврики, выполненные по образцу аппликатора Кузнецова из подручного материала: для учащихся 1-х и 2-х классов они сделаны из нашитых пуговиц, желательно цветных, а для учащихся 3-х и 4-х классов – из пробок от пластиковых бутылок. Эти массажные коврики изготовлены родителями при активном участии самих детей.

«Посиди и походи». Во время уроков с наибольшей нагрузкой на детей – математики, русского языка, литературы, истории – через каждые 15 минут провожу с учащимися так называемые физкультминутки, направленные главным образом на развитие эмоционально-волевой сферы, а также на снятие физического напряжения. Эти упражнения помогают сбросить негативную энергию, раздражение, тревожность, формируют уверенность в своих силах.

Упражнение «Цапля». Исходное положение: согнув правую ногу в колене, опереть стопу во внутреннюю часть левого бедра, ближе к паху, руки развести в стороны. Дети хором читают четверостишие:

Цапля важная, носатая
Целый день стоит как статуя.
Она знает все на свете!
У нее учитеесь, дети!

Упражнение «Тигр». Учитель говорит:

– Медленно и мягко ступая, идет тигр по лесу. Тигр сильный, уверенный в себе, он никого не боится. Он – хозяин леса. Он знает здесь каждый кустик, каждое деревце.

Дети, входя в образ тигра, чувствуют себя уверенными, сильными, ловкими.

Упражнение «Снежинка». Дети плавно кружатся и медленно опускаются на землю, подражая движениям снежинок.

Время выполнения каждого упражнения составляет 2–3 минуты. После каждого упражнения обязательно делаем дыхательную гимнастику: глубокий вдох через нос на счет 1–5 и выдох через рот также на счет 1–5 или быстрый выдох: «Ха». Такие дыхательные упражнения занимают у нас 1–2 минуты.

Вся физкультминутка продолжается 4–5 минут.

Для профилактики плоскостопия, укрепления мышц ног и улучшения кровообращения в классной комнате предусмотрены **специальные тренажеры**. Они занимают очень мало места, так как один из них просто

нарисован на полу – это три дорожки в виде детских стоп. Первая пара стоп – пятки вместе, носки врозь. Вторая пара – носки вместе, пятки врозь. Третья пара – пятки вместе, носки почти на одной прямой. (Остальные пары на дорожках повторяют эти положения.) Если ребенок достаточно закален, он может заниматься на этом тренажере босиком.

Другой тренажер имеет вид деревянного ящика размером 1х1 м, разделенный на две секции, первая из которых наполнена речной галькой, хорошо промытой и продезинфицированной, а другая – плодами каштана и нераскрывшимися еловыми и сосновыми шишками. Дети ходят по гальке, каштанам и шишкам, массируя биологически активные точки на стопах. Занятия на этих тренажерах дети проводят на переменах, так как в режиме работы школы предусмотрены две перемены по 20 минут, и в группе продленного дня.

В классе имеется игровая стена «Ладонки» для развития кистей рук. Она состоит из нарисованных на стене детских ладоней, которые начинаются от пола и доходят до половины стены. Ребенок достает до верхних ладоней, встав на цыпочки и вытянув руки максимально вверх. Такие упражнения позволяют в какой-то степени исправлять недостатки фигуры ребенка, корректируя осанку и искривление позвоночника, снимать утомление в мышцах кистей, а также способствовать их развитию.

Гигиенисты считают, что суточная потребность в движении учащихся младшего школьного возраста в среднем составляет 21–24 тыс. шагов. Основное время занятий в школе занимают уроки письма, чтения и математики, на которых движение ограничено, а проводимых физкультминуток недостаточно. В настоящее время предлагается много методик игрового характера, которые способствуют укреплению здоровья детей, однако отвлекают малышей от основной работы на уроке, так как быстро переключиться с игры на работу очень сложно. В нашей школе введены **дополнительные**

двигательные элементы, которые гармонично вписались в учебный процесс и не отвлекают детей от работы. Для этого в классной комнате на полу между рядами нарисованы дидактические лесенки, которые используются на уроках. Например, на уроке математики при изучении таблицы умножения ребенок, шагая по этим лесенкам, овладевает навыками устного счета. Эти лесенки также помогают формировать умение решать задачи, для чего детям предлагаются задачи в стихах. Например:

Две машинки есть у Пети,
А у Васи ровно пять.
Сколько будет, если дети
Станут вместе в них играть?

Пять фломастеров у Лени.
Взял он желтый и зеленый,
А в коробке, посмотри,
Остается ровно ...

На уроках чтения мы отрабатываем с помощью дидактических лесенок навыки чтения трудных для детей слов. Шагая по ступенькам, ребята сначала проговаривают слова по слогам, а затем целиком. Например:

че-ты-рех-гран-ных – четырехгранных;
про-ис-шест-ви-е – происшествие;
по-ка-зы-вав-ши-е-ся – показывавшиеся.

Применять лесенки можно и при выработке навыков выразительного чтения. Для этой цели я использую потешки, скороговорки, веселые детские песенки, а также стихи С. Маршака, С. Михалкова, А. Барто и других детских писателей.

Как известно из педагогики, развитие речевых способностей ребенка напрямую связано с развитием его кисти. Поэтому в работе с детьми я много места уделяю **упражнениям**, направленным одновременно **на развитие речи и моторики кисти руки**. Это, например, упражнение с палочками, которое можно проводить индивидуально и группами: ребенок держит палочку обоими кулачками и читает стихотворение, поочередно передвигая

кулачки вверх. Другими подручными материалами, которые можно использовать в этом упражнении, служат бусы из плодов каштана (мы их изготавливаем на уроках труда), клубни картофеля, грецкие орехи.

Самое простое упражнение для рук – трющие движения ладонью о ладонь, при этом плечи двигаются вверх-вниз, что позволяет активизировать биологически активные точки в области спины.

Укрепления требуют не только мышцы рук, но и глаз. Их ослабление является одной из главных причин плохого зрения у детей. Даже детям с нормальным зрением необходимо регулярно выполнять комплекс упражнений для глаз. Острота зрения во многом зависит от общего уровня здоровья ребенка, поэтому, помимо специальных упражнений для глаз, очень полезно играть на открытом воздухе, кататься на велосипеде.

В школе **тренировка зрения** необходима для снятия зрительного утомления, особенно после работы на близких расстояниях при чтении и письме.



Существует очень много простых и не требующих больших усилий упражнений для глаз.

Моргание. Быстро сжимать и разжимать веки (моргать) в течение 15–20 секунд. Затем закрыть глаза, расслабить мышцы глазного яблока на 30–40 секунд.

Движения глазами. Сначала следует выполнять эти движения влево и вправо до предела, но без чрезмерного напряжения и очень медленно. Затем движение вверх – вниз, также медленно. Голову при этом не наклонять. Выполнять упражнение по 4–5 раз в каждую сторону. Закрыть глаза и расслабить мышцы на 30–40 секунд.

Вращение глазами. Плавными движениями вращать глазами по кругу, сначала по часовой стрелке, а затем против. Повторить по 3 вращения в каждую сторону. Расслабиться в течение 30–40 секунд.

Для тренировки зрения активно применяю цветотерапию. Пособием может служить, например, красочное панно из геометрических фигур, которые располагаются в виде различных узоров. Дети не просто смотрят на эти узоры, они проговаривают свои действия:

Рисуй глазами треугольник.
Теперь его переверни
Вершиной вниз.
И вновь глазами
ты по периметру веди.
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 открыли, наконец.
Зарядка кончилась.
Ты молодец!

Все эти упражнения дети продолжают выполнять и во время самоподготовки в группе продленного дня.

В заключение хочется отметить: очень важно, чтобы дети овладели

качественными показателями осуществления двигательных действий. Необходимо также стимулировать развитие **самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений.** Ребенка надо с самого начала приучать выполнять упражнения абсолютно правильно. Нельзя ждать, когда ребенок созреет и научится, правильный двигательный навык должен сформироваться в раннем возрасте, чтобы потом не пришлось переучиваться. Не рекомендуется заниматься физическими упражнениями при головных болях, насморке, повышенной температуре, после утомительной умственной работы. Необходимо придерживаться золотого правила оздоровительных упражнений: лучше «недобрать» нагрузку на занятии, чем ее превысить. Не гонитесь за быстрым оздоровительным эффектом. Главным принципом должен стать девиз «Поспешишь – здоровью навредишь!».

Литература

1. *Беднарская И.Г.* Искусство быть красивым. – М., 1994.
2. *Вайнбаум Я.С.* Дозирование физических нагрузок школьников. – М., 1991.
3. Искусство быть здоровым / Авт.-сост. А.М. Чайковский, С.Б. Шенкман. – 2-е изд., перераб. – В 2-х ч. – М., 1987.
4. *Копылов Ю.А., Полянская Н.В.* Режим учебы и отдыха ослабленных детей // Начальная школа. – 2003. – № 9.
5. *Коновалов С.С.* Книга, которая лечит. – СПб., 2002.
6. *Коростелев Н.Б.* Воспитание здорового школьника. – М., 1986.
7. *Похлебкин В.П.* Уроки здоровья. – М., 1992.

Валентина Григорьевна Рыбченко – учитель начальных классов МОУ СОШ № 3, с. Гражданское, Ставропольский край.