**МАОУ «Курганская ООШ»**

**Подготовила учитель начальных классов:**

**Калинина Вера Александровна**

**К здоровью через движение**

 Перед начальной общеобразовательной школой сегодня встала важная проблема: организация образовательного процесса с учётом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников, так как в этом возрасте закладываются основы знаний, недостаток которых бывает трудно либо невозможно восполнить впоследствии.

Используя в своей работе здоровьесберегающие технологии, учитель ставит задачи:

-обеспечить ученику возможность сохранения здоровья;

-сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ведению здорового образа жизни;

-научить использовать знания в повседневной жизни;

-укреплять здоровье во время учебного процесса.

Недостаток двигательной активности- одна из наиболее распространённых причин снижения адаптационных ресурсов организма школьника.

Учителя разрабатывают всё новые формы и методы обучения. Одним из методов, укрепляющих здоровье детей во время учебного процесса, является использование подвижных игр. Подвижные игры имеют ряд преимуществ, используя которые можно оказывать значительное воздействие на все стороны развития ребёнка. Положительные эмоции, вызванные участием в игре, усиливают физиологические механизмы в организме и улучшают работу всех его органов и систем, а эмоциональный подъём (радость, удовольствие) создаёт у детей повышенный тонус. Подвижная игра- естественный спутник жизни ребёнка, обладающий и великой воспитательной силой.

Педагогу необходимо построить образовательный процесс таким образом, чтобы игровая форма работы пронизывала урочную и внеурочную деятельность детей.

 Любой человек выполняет с удовольствием ту работу, которая ему интересна. Ребёнок с интересом играет, значит, надо использовать игру как самый важный инструмент активизации его познавательных способностей, развития и опыта, как средство пробуждения у школьников умения мыслить, желания познать мир. Игра мобилизует умственные возможности детей, развивает организаторские способности, прививает навыки самодисциплины, доставляет радость от совместных действий.

 Часто ребёнок в игре раскрывается с лучшей стороны, так как именно здесь оказываются востребованными те положительные качества или знания, которые на уроках и в обыденной жизни не проявляются или не находят применения.

 Таким образом, игра для младших школьников имеет огромное значение как средство развития личности.

 Также доказывает, что утренняя гимнастика, правильно подобранные упражнения мышечной релаксации, физкультминутки на уроке не только способствуют развитию гибкости, ловкости, выносливости и укреплению здоровья детей, но и воспитывают в них ответственность за себя и товарищей. Физкультминутки положительно влияют на аналитико- синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно- сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Время начала физкультминутки определяется самим учителем. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки является 15-20-я минута. Длительность физкультминуток обычно составляет 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-4 упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

 Правильно подобранную, умело и уместно проведённую игру и физкультминутку следует считать таким же важным и необходимым элементом образовательной работы, как и урок.

Виды физкультминуток:

-упражнения для снятия общего или локального утомления;

-упражнения для кистей рук;

- гимнастика для глаз;

- гимнастика для улучшения слуха;

- упражнения для профилактики плоскостопия;

-упражнения, корректирующие осанку;

- дыхательная гимнастика.

К первому виду физкультминуток можно провести упражнения: «Пловцы», «Грести на лодке», «Черпаем море, разводим облака», «Велосипед».

Ко второму виду можно отнести упражнения: «Колечко», «Кулак- ребро- ладонь», «Лезгинка», «Дирижёр», «Поглаживание рук», «Разогревание ладоней».

К третьему виду отнесём глазодвигательные упражнения «Взгляд влево вверх», «Горизонтальные восьмёрки», «Глаз- путешественник», и массаж.

К четвёртому виду отнесём упражнения на развитие слуха: «Услышь что это шумит», «Как шумит дождь», «Комарики».

К пятому виду: «Паровозик», «Робот», «Маршировка» и другие.

К шестому виду подходят упражнения: «Дотянись до звезды», « Павлин», «Львица охотится», «Жираф».

К седьмому виду отнесём упражнения: «Свеча», «Дышим носом», «Ныряльщик», «Забей гол» и другие.

 Педагогу следует помнить, что главная его задача заключается в том, чтобы научить детей играть активно, самостоятельно и с удовольствием. Только в этом случае они приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, то есть школьники приобретают важные качества, необходимые им в будущей жизни.