**Тема ШМО : « Модели построения здоровьесберегающего образовательного пространства» протокол № 4 от 13.03.14**

**Выступление на ШМО « Оздоровительные технологии в начальной школе»**

Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто. (Сократ)

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. И, хотя традиционно считается, что основная задача школы - дать необходимое образование, не менее важная задача – сохранить в процессе обучения здоровье детей.

Уже в 1905 году Песталоцци оповестил мировую педагогическую общественность, что при традиционно сложившихся формах обучения происходит непонятное “ухудшение” развития детей, “убийство их здоровья”.

Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. И сегодня уже необходимо говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации.

На протяжении учебного дня постепенно нарастает утомление учащихся и снижается их работоспособность. Вначале они становятся неспокойными и излишне подвижными. При дальнейшем нарастании утомления школьники становятся вялыми, малоактивными, объяснения учителя они слушают невнимательно, часто отвлекаются. Задания выполняют поверхностно, допускают ошибки.

По заключению специалистов, объем двигательной активности школьника должен составлять не менее шести часов в неделю (санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2 1178-02). При соблюдении этого требования, у учащихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, повышается их успеваемость, возрастает сопротивляемость простудным заболеваниям.

К сожалению, в современной школе вопросы оптимального чередования умственных и физических нагрузок учащихся пока далеки от совершенства и ограничены школьными переменами между уроками.

Последние четыре года мы работаем над темой: “Введение в учебный процесс системы мероприятий, направленных на сопряженное психофизическое развитие младших школьников, с целью сохранения их здоровья”. В систему входят: утренняя гимнастика до занятий, рациональная организация школьных перемен, сопряженное психофизическое развитие учащихся на уроках физкультуры.

В рамках данной работы был проведен эксперимент на базе МОУ “СОШ №38” по выявлению влияния сопряженного психофизического развития на уровень здоровья школьников. Результаты проведенного исследования доказывают на достоверном уровне значимости, что действительно, комплекс проводимых мероприятий способствуют повышению уровня развития внимания, объема зрительной и слуховой памяти, повышение уровня психологического комфорта в классе и в целом на параллели, снимается психоэмоциональное напряжение учащихся начальной школы, возрастает сопротивляемость простудным заболеваниям.

На наш взгляд введение в учебный процесс системы мероприятий, направленных на сопряженное психофизическое развитие младших школьников, необходимо для развития полноценно здорового школьника.

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств – легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Учение для него – значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус (Кулагина И.Ю., 1997).

Возраст от 6 до 11 лет является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Во-первых, кардинально меняется его статус – он становится школьником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Во- вторых, существенные изменения происходят в психической сфере ребенка (Реан А.А., 2002).

В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Дети в этом возрасте жизнерадостны, бодры, активны и чрезвычайно любознательны. Они очень подвижны и, по данным А.Г.Сухарева, могут делать до 21 тысячи шагов в сутки. Они бегают, прыгают, катаются на всем, что движется, лазают, ныряют, плавают, возятся друг с другом, толкаются, пинаются и иногда дерутся.

Ведущей в младшем школьном возрасте становиться учебная деятельность. Она определяет важнейшие изменения, происходящие в развитии психики детей на данном возрастном этапе. В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе. Постепенно мотивация учебной деятельности, столь сильная в первом классе, начинает снижаться. Это связано с падением интереса к учебе и с тем, что у ребенка есть уже завоеванная общественная позиция ему нечего достигать.

В этом возрасте происходит появление и другого важного новообразования – произвольного поведения. Ребенок становится самостоятельным, сам выбирает, как ему поступать в определенных ситуациях. В основе этого вида поведения лежат нравственные мотивы, формирующиеся в этом возрасте. Ребенок впитывает в себя моральные ценности, старается следовать определенным правилам и законам. Часто это связано с эгоистическими мотивами, и желаниями быть одобренным взрослым или укрепить свою личностную позицию в группе сверстников. То есть их поведение так или иначе, связано с основным мотивом, доминирующем в этом возрасте – мотивом достижения успеха.

С формированием у младших школьников произвольного поведения тесно связаны такие новообразования, как планирование результатов действия и рефлексия.

Развитие личности младшего школьника зависит от школьной успеваемости, оценки ребенка взрослыми. Именно в этом возрасте ребенок переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству. Это находит свое отражение во всех сферах жизни ребенка, в том числе и во взаимоотношениях со сверстниками. Дети находят новые групповые формы активности, занятий. Они стараются поначалу вести себя так, как принято в этой группе, подчиняясь законам и правилам. Затем начинается стремление к лидерству, к превосходству среди сверстников. В этом возрасте дружеские отношения более интенсивные, но менее прочные. Дети учатся умению приобретать друзей и находить общий язык с разными детьми.

Среднее детство – это период, когда у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности – это естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении, в физических нагрузках и преодолении всевозможных препятствий . Можно сказать, что одной из возрастных задач этого периода является задача овладеть всеми доступными движениями, испытать и совершенствовать свои двигательные способности и тем самым приобрести более широкую власть как над собственным телом, так и над внешним физическим пространством. Совершенное владение своим телом, развивающееся у детей на протяжении всего этого периода, наделяет их чувством “Я могу” и, безусловно, оказывает мощное воздействие на формировании Я-концепции ребенка, его самооценки. Кроме того, физические умения представляют одну из трех наиболее значимых, “престижных” областей в среде сверстников, а хорошее владение своим телом во многом определяет социальный статус ребенка. Физическая активность в данном возрасте выступает как предпосылки психического развития.

М.В.Осорина отмечает, что взрослые, как правило, не понимают значимости удовлетворения двигательной и игровой потребности ребенка этого возраста. И если среда, в которой растет ребенок, не способна удовлетворить его стремление двигаться, играть, исследовать окружающее пространство, активно проявлять себя, общаться со сверстниками и т.д., то он будет становится более злым, агрессивным, эмоционально и телесно неразвитым, неспособным вступать в интимно-личные отношения со средой обитания.

Основные достижения этого возраста обусловлены ведущим характером учебной деятельности и являются во многом определяющими для последующих лет обучения: к концу младшего школьного возраста ребенок должен хотеть учиться и верить в свои силы.

**ОЗДОРАВЛИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ШКОЛЫ**

Под оздоравливающей образовательной средой школы понимается весь комплекс мероприятий, направленный на сохранение здоровья школьников. При разработке программы мероприятий в нашей школе в комплекс вошли: утренняя гимнастика до занятий, рациональная организация школьных перемен, развитие компонентов учебной деятельности на уроках физкультуры.

При применении данных здоровьесберегающих технологий используются упражнения и игры различной интенсивности и направленности. В основе своей это психологические игры и упражнения, направленные на развитие психической сферы и укреплению физического здоровья учащихся.

Теория и методика проведения утренней гимнастики были разработаны Н.А.Метловым совместно с ленинградскими физиологами в 30-е годы XX столетия. Основная задача утренней гимнастики – перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности.

Мы отказались от традиционного подхода к проведению утренней гимнастики, когда в комплекс входят 5-7 упражнений динамического характера, в основном это повороты туловища, наклоны головы, седы и приседы. Учащиеся не уютно чувствовали себя, особенно страдали девочки, они очень стеснялись, когда при выполнении того или иного упражнения поднималось платье, задиралась блузка, а мальчишки в это время хохотали.

Для проведения утренней гимнастики мы рекомендуем использовать игры под стихотворные тексты. Младшие школьники с удовольствием заучивают стихотворения под которые можно поиграть. В данном случае кроме физического развития, происходит и развитие важных компонентов учебной деятельности – памяти, внимания, мышления.

Остановившись на играх с психологической направленностью, мы не ошиблись. Ведь важной особенностью такой игры является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на все группы мышц, но и на психосопряженное развитие учеников.

Плохо организованные перемены, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, “сбросить” накопившуюся на уроках усталость, повышают вероятность наступления утомления, физиологически неоптимальной деятельности сердечно-сосудистой системы, кровообращения.

Главная цель двигательной перемены – дать возможность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.

Многие ученики относят бесцельное “беганье” по школе к двигательной активности, хотя после такой перемены учитель по 10-15 минут не может привести их в чувство готовности к учебной деятельности.

По этому, мы решили, что перемены необходимо организовывать. С учениками на большой перемене после второго урока проводились игровые упражнения на развитие компонентов учебной деятельности и поддержания психологического комфорта в процессе обучения.

Поскольку с помощью игр происходило переключение с одного вида деятельности (учебные занятия) на другой (игровые упражнения) – то это способствовало повышению продуктивности последующей учебной деятельности, укреплению здоровья, восстановлению работоспособности, улучшению психоэмоционального состояния младших школьников.

К проведению уроков физической культуры мы так же относимся с более глубоким психологическим смыслом. Главное для нас это психологический комфорт учащихся на уроках. Если ученик будет чувствовать себя уютно и комфортно, то и результаты не заставят себя долго ждать.

На уроках постоянно используем комплекс игр и упражнений, для поддержания физического и психического здоровья малышей (см. приложение). Темы наших занятий звучат так: “Организация и развитие межличностных отношений учащихся в игре”, “Развитие эмоциональной и волевой сфер учащихся ”, “Развитие познавательных процессов младших школьников (памяти, внимания, мышления)”, “Развитие учебных навыков младших школьников”. С помощью специально проработанной программы игр, мы помогаем учащимся расслабиться, почувствовать себя лучшими, развиваться физически и психологически на самом наивысшем уровне.

**ВЫВОДЫ**

В настоящее время в связи с изменением социально-экономических условий, изменением существующей идеологии, возникает вопрос о путях и способах повышения качества образования. Общеобразовательная школа проходит сложный период поиска новых путей развития детей.

Проблема укрепления и сохранения здоровья школьников является одной из ведущих задач современных образовательных учреждений. Школы используют различные формы работы по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного пространства.

Создаются целевые межведомственные программы в регионах, городах и т.п. по системному подходу к решению проблем сохранения здоровья учеников.

Результаты проведенного исследования доказывают на достоверном уровне значимости, что действительно, комплекс проводимых мероприятий способствуют повышению уровня развития внимания, объема зрительной и слуховой памяти, повышение уровня психологического комфорта в классе и в целом на параллели, снимается психоэмоциональное напряжение учащихся начальной школы, возрастает сопротивляемость простудным заболеваниям.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Акимова М.К., Гуревич К.М. Психологическая диагностика **//** СПб.: Питер, 2003.- 652 с.

2.Абдульменова З.З. Игра – способ развития пытливости и любознательности // Начальная школа, 2003 г № 11- 80 с.

3. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками // СПб.: Питер, 2006 г.- 180 с.

4. Блонский П.П. Психология младшего школьника //М.:Владос, 2001 г.- 384 с.

5. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии //СПб.: Союз, 1997 г.

6. Выготский Л.С. Психология //М.: ЭКСМО-Пресс, 2000 г.- 244 с.

7. Выготский Л.С. Педагогическая психология // М.: Педагогика – Пресс, 1998г. - 536 с.

8. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня: Пособие для учителя. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1983.- 208 с.

9. Минскин Е.М. От игры к знаниям: Развивающие и познавательные игры младших школьников. Пособие для учителей. – М.: Просвещение, 1982 г.- 342 с.

10. Мухина В.С. Детская психология // М.: ООО Апрель Пресс, 2000 г.

11. Мухина В.С. Возрастная психология // М: Академия, 2004 г.

Комплекс специальных игровых упражнений, предназначенных для развития психических процессов человека

 **1. «Где свисток?»** Все дети отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий прячет свисток где-нибудь на видном месте. По сигналу дети поворачиваются и ищут свисток. Если кто-то нашел его, то шепчет на ухо ведущему и садится на пол или скамейку. Ребенок, который остался стоять последним, выполняет фант, а первый становится ведущим.

 **2.«Так бывает или нет?»** В игре принимает участие весь класс. Их задача – слушать внимательно стихотворение, а если в нем прозвучит какая то неточность, подать знак – хлопнуть в ладоши.

Теплая весна сейчас,

Виноград созрел у нас.

Конь рогатый на лугу

Летом прыгает в снегу.

Поздней осенью медведь

Любит в речке посидеть.

А зимой среди ветвей

«Га-га-га» - пел соловей

Быстро дайте мне ответ –

Это правда или нет?

 К.Чуковский

Умный удод метлою удил,

Удочкой улицу мел крокодил.

Утка усатая мышку поймала,

Кошка с утятами в речку ныряла.

Что-то, наверное, было не так,

Что же напутал поэт наш, чудак?

 И.Семенова

Собака садиться играть на гармошке,

Ныряют в аквариум рыжие кошки,

Носки начинают вязать канарейки,

Цветы малыши поливают из лейки,

Старик на окошке лежит, загорает,

А внучка и бабушка в куклы играют,

А рыбы читают веселые книжки,

Отняв потихонечку их у мальчишки…

 З.Александрова

 **3.«Повтори – не ошибись».** Ведущий предлагает игрокам как можно точнее повторить за ним ряды слов. Кто больше назовет, тот и выиграл.

Сам – нам лом – кол – ром

##  Там – дом мышка – мишка – мишка - мышка

Рак – мак – лак кошка - мошка – ложка - кошка

 Паша – Маша – Даша – Саша рама – лама – дама - Кама

 **4. «Имена».** Ведущий называет несколько имен. Участники их запоминают. Внимание! Гертруда, Билл, Джон, Вика, Александр, Дмитрий, Артем, Настя, Даша, Ксюша, Сергей.

Задание №1. Все участники по очереди вспоминают названные имена.

Задание №2. Воспроизведенные имена необходимо разделить на мужские и женские.

 **5. «Упражнение на развитие двигательной памяти».**

Вспомни, как прыгает щенок за косточкой? Покажи!

Вспомни, как ходит медведь? Покажи!

Вспомни, как бодается бык? Покажи!

Как кошка лежит на солнышке? Покажи!

Как ты поднимаешься по лестнице? Покажи!

Как выходит на помост спортсмен тяжеловес? Покажи!

Как тормозит машина у светофора? Покажи!

Как милиционер своей палочкой останавливает машину? Покажи!

Как бабушка поправляет очки? Покажи!

 **6. «Числа».** Учащиеся встают в круг. Ведущий предлагает следующую игру: «Сейчас мы по очереди будем считать от 1 до 30. Будьте внимательны, т.к. числа содержащие 3 произносить нельзя. Вместо этого надо сделать хлопок. Тот, кто ошибается, выбывает из игры. Игру можно проводить несколько раз.

 **7. «Запрещенное движение».** Участники игры располагаются в кругу. Ведущий сообщает школьникам, что они должны повторять все движения ведущего, кроме одного. Тот, кто ошибается, становится ведущим.

 **8. «Наоборот».** Ребята стоят в кругу. Игра заключается в том, ведущий показывает какие-либо движения, а ребята должны делать наоборот. Кто ошибается становиться ведущим.

 **9. «Самый внимательный».** Участники игры встают полукругом. Затем определяют ведущего. Ведущий должен запомнить порядок расположения участников игры. Затем ведущий отворачивается. В это время игроки меняются местами (но не больше 5 человек). Ведущий должен сказать, как стояли его товарищи в начале игры. На месте ведущего должны побывать все игроки.

 **10. «Цвета».** Участники игры располагаются в кругу. Ведущий предлагает всем участникам по очереди назвать пять предметов одного цвета. Тот из участников игры, кто за 1 минуту не сможет припомнить пять предметов названного цвета, выбывает из игры. Повторять уже названные предметы не разрешается.

 **11. «Кто больше запомнит».** Участники игры сидят в кругу. Первый участник называет любое слово, например «цветок». Следующий участник игры повторяет названное слово и произносит свое слово, например «лес». Третий участник повторяет уже два предыдущих слова ( «цветок», «лес») и произносит свое слово. И так далее. Победителем становится тот, кто сможет воспроизвести большее количество слов, т.е. обладает самой выдающейся памятью.

  **12. «Зрительная память».** Для проведения игры все участники разбиваются на две команды. Один из участников будет изображать свой собственный портрет. Все участники игры под руководством ведущего внимательно рассматривают этот портрет, стараются запомнить все детали. Затем ведущий просит всех игроков отвернуться и вносит как можно больше изменений в этот портрет. Затем из каждой команды к портрету должны подходить игроки по одному, чтобы исправить изменения. Какая команда найдет и исправит больше изменений в портрете, та и выиграла.

#  13. «О единственном и множественном числах». Ведущий называет слово в единственном числе, а участники должны назвать слово во множественном числе.

 Кот, плот, беда, рука, книга, яблоко, хлеб, мяч, слива, еда и др.

А теперь вспомните пожалуйста слова в единственном числе, которые называл ведущий.

#  14. «Апельсин». Начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы:

 Мы делили апельсин.

Апельсин всего один.

Эта долька – для кота,

Эта долька – для ежа,

Эта долька для улитки,

Эта долька для чижа,

Ну, а волку – кожура.

 **15. «Повтори за мной».** Цель: развитие моторно-слуховой памяти. Ведущий сидит за столом, дети стоят вокруг него. Ведущий простукивает определенный ритм концом карандаша по столу. Ритмическая фраза должна быть короткой и четкой. Один из детей (по желанию) повторяет ритм. Затем учитель спрашивает детей: «Правильно ли повторил..?» Если кто-то из детей считает, что неправильно, он предлагает свою версию (простукивает ритм).

 **16. «Запомни движение».** Цель: развитие моторно-слуховой памяти. Ведущий показывает детям движения, состоящие из 3-4 действий. Учащиеся должны повторить эти действия, сначала в том порядке в котором показал ведущий, а затем в обратном порядке.

Движение 1: присесть – встать – поднять руки – опустить руки

Движение 2: присесть – встать – повернуть голову влево – вправо и многие другие

 **17. «Запомни свою позу».** Цель: развитие моторно-слуховой памяти. Каждый ребенок стоит на своем месте. По команде ведущего дети должны принять определенные позы – по желанию. Ведущий обходит всех детей и предлагает сменить позы. Затем дети разбегаются по залу, бегают, прыгают, танцуют. По сигналу ведущего дети разбегаются по своим местам и принимают те позы, которые они учили в начале игры.

#  18. «Слушай и исполняй». Цель: развитие внимания и памяти. Ведущий называет несколько действий, но не показывает их. Разрешается повторить это задание 2 раза. Затем дети должны повторить эти действия в своих движениях в той последовательности, в какой они были названы ведущим.

Задание 1: Повернуть голову направо, повернуть голову налево, опустить голову вниз, повернуть голову прямо.

Задание 2: Поднять правую руку вверх, поднять левую руку вверх, опустить обе руки, присесть, встать. И многое другое.

 **19. «Паровозик».** Цель: развитие двигательной памяти. Выбирают 5-7 детей, а остальные зрители. Из выбранных детей один становится ведущим. Другие участники выстраиваются в «ПАРОВОЗИК». Водящий должен посмотреть на «паровозик» 1 минуту, а затем отвернуться и перечислить детей по именам так, как они стоят в «паровозике». После этого игроки становятся зрителями, а играть выходят другие ребята.

 **20. «Поем вместе».** Дети удобно устраиваются на своих местах. Ведущий предлагает хором спеть какую-либо песню. Например, «Голубой вагон». Он объясняет, что надо делать при этом. Один хлопок – начинаем петь. Два хлопка – продолжаем петь, но мысленно. Один хлопок – снова поем вслух. И так несколько раз, пока кто-нибудь не ошибется.