**Опыт работы**

**учителя начальных классов МБОУ ООШ №34**

**Стебловской Елены Владимировны**

**Тема: «Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах»**

Мы знаем, что **здоровье сберегающая технология** – это:

- условия обучения ребёнка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация воспитательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным особенностям ребёнка;

необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Я считаю, что здоровье сберегающим технологиям в начальной школе должно отводиться особое место. Так как каждого из нас волнуют вопросы:

-почему на одних уроках детям легко усваивать учебный материал, а на других нет?

- почему на уроках дети не эмоциональны и чувствуют себя уставшими?

-почему дети часто пропускают учебные занятия?

Задавая себе эти вопросы, я обратила внимание, что после двигательной активности у учащихся снижается усталость, учащиеся чувствуют себя уверенно во время урока, реже пропускают учебные занятия. Предложила в 2008 году ученику из 9 класса провести исследование по теме «Влияние физкультурно- оздоровительной работы на умственную работоспособность в начальной школе». В результате данной работы нашла подтверждение выдвинутая нами гипотеза. Действительно, комплексное применение разных видов физкультурно – оздоровительной работы влияет на повышение умственной работоспособности в течение дня и укрепление здоровья школьников. С данным материалом ученик выступал на научно – практической конференции «Первые шаги в науку» в г. Абинске и стал победителем в секции , в Г. Краснодаре….

Для себя я решила, что **ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

Поставила следующие **цели:**

1. Использовать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с физическими и психологическими аспектами жизни учащихся.

2. Пропагандировать здоровый образ жизни.

3. Помочь каждому ребёнку осознать свои способности, создать условия для их развития.

4. Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребёнка, то есть осуществлять личностно – ориентированный подход при обучении и воспитании.

Выбрала **направления** в работе:

- здоровье- сберегающие уроки.

-двигательная активность учащихся;

- положительная психологическая атмосфера.

- формирование з о ж.

**Что главного в здоровье – сберегающих уроках:**

-плотность урока;

-виды деятельности меняются через 4 минуты;

-продолжительность видов деятельности 5 – 10 минут;

-2-3 эмоциональных разрядки;

-правильная посадка за столом при письме;

-чередование позы учащегося (сидя, стоя, лёжа на ковре, смена парты) ;

-2 физических минутки на одном уроке;

- проветривание помещения;

-формирование у каждого ученика внутренней мотивации ;

-психологический климат в классе.

-место и длительность ТСО.

**Как я развиваю двигательную активность учащихся:**

**-гимнастика до занятий.**

Её цель - оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействовать на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется «вхождение» организма школьников в работу. У меня в классе гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное проведение перед первым уроком комплекса из 5-8 общеразвивающих упражнений, продолжительностью 5-7 минут.

Перед 1упражнением тратится время 5-7 секунд для того, чтобы учащиеся приняли положение правильной осанки. Это обязательно.

Смену комплекса провожу раз в две – три недели или последовательно заменяю по одному упражнению в неделю.

***-физические минуты***

Мы учащимся говорим, что они неправильно сидят, не слушают объяснение, отвлекаются и т.д. Но порой не задумываемся, что вынужденная статическая поза во время урока ведёт к утомлению мышц, вследствие чего у школьников появляются признаки двигательного беспокойства, нарушается правильное положение тела за партой, что приводит к нарушению осанки.

Поэтому физкультурные минутки на уроке необходимы – это активный отдых, который проводится на общеобразоватеьных уроках и на самоподготовках для того, чтобы уменьшить утомление учащихся, снять отрицательные явления статической нагрузки, активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала.

Я обращаю внимание на то, что данные физ. минутки проводятся 1,5-2 минуты и могут включать4-5 упражнений.

При составлении комплекса я обратила внимание на последовательность выполнения упражнений:

-одно упражнение в потягивании(выпрямляется позвоночник и растягивает мышцы, способствует вентиляции лёгких)

-одно упражнение, вовлекающее группу мышц верхнего плечевого пояса (особое внимание уделяется упражнениям на осанку)

-одно упражнение для мышц туловища и ног(повороты, полунаклоны, полувыпады, полуприседания и т.д.)

-одно упражнение на растягивание и расслабление мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности.

-одно упражнение на внимание (ассиметричные движения рук, выполнение по словесному описанию).

Смену комплексов провожу не реже одного раза в две недели.

**-*подвижные и настольные игры:***

Запас двигательной энергии ребенка, особенно в младшем возрасте, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем – в игре. Игра как своеобразная форма обучения в начальных классах, обеспечивая активность познания, выступает одним из эффективных средств организации учебного процесса в начальных классах, в полной мере отвечая возрастным особенностям младших школьников и естественным механизмам развития их психики.

Подвижные игры с малой средней подвижностью я провожу прямо в коридоре. В таких играх большую роль играет эмоциональная окраска игры. Дети отдыхают не только физически, а получают ещё и заряд положительных эмоций.

Подвижные игры на удлинённых переменах проводятся на свежем воздухе. Игры подбираются простые или ранее известные, где допускается перемена состава, быстро выявляются результаты.

Настольные игры учащиеся выбирают самостоятельно. Формируют самостоятельно группы. Играют с желанием и интересом.

**Что значит положительная психологическая атмосфера:**

По-моему, индивидуально подойти к ребенку на уроке – значит создать для него психологически комфортные условия. Снятие страха перед уроком, наполнение смыслом работы и развитие осознания учеником его собственной личностной значимости – это и есть психологический комфорт. Мы должны помнить, что это не значит, ставить ученику только положительные оценки, спрашивать только тогда, когда он захочет, разрешать общаться с соседом по парте, играть с посторонними вещами. Иными словами, учитель должен всячески поддерживать и помогать детям самоутверждаться в своих же собственных глазах. А учебный материал должен стать опорой для самореализации учеников.

***Сотрудничество и атмосфера доброжелательности:***

- уверенность в себе («Ты молодец!» «Ты всё умеешь!» «У тебя всё получится!»)

-повышение мотива («Нам это так нужно!», «Можешь помочь только ты!»)  
-опора на прошлые заслуги (« Вчера так хорошо у тебя получалось, попробуй сегодня..»)

-вера в будущее («Я знаю, у тебя получится, так как …»)

-снятие страха («Ничего страшного», «С этой задачей ты легко справишься, зная свойств

***Контроль и оценка знаний:***

Данные компоненты являются одними из предпосылок для создания психологически комфортного климата на уроке. Психологическая ситуация оценки на уроке имеет исключительное значение. Особый смысл приобретают замечание, отрицание, согласие, порицание, одобрение. Стимулирующая и побуждающая роль оценки усиливается, если оценку выставляет не учитель, а ученики. Ее выставлению предшествует анализ, рецензирование ответа кем-либо из учащихся по известным им критериям, после чего рецензент объявляет предполагаемую отметку. Последнее слово остается за учителем. Если я не согласна с предполагаемой оценкой, то убедительно аргументирую это и только после этого выставляю окончательную оценку.

***Самоанализ,******рефлексия:***

Учащиеся заканчивают предложения: « Мне удалось…», «Мне не удалось…», « Сегодня на уроке я научился …..», « Мне понравилось….», « Мне не понравилось….», « Мне было интересно….», « Я смог…», « Я не смог…», « Мне хотелось бы…» и т.д.. Так как владение навыками самоанализа, имеет большое значение для развития личности школьника.

Результативность урока будет заключаться не только в прохождении и усвоении программы, но и в личностном росте учащихся, которым общение с учителем помогло стать чуть спокойнее, чуть увереннее, чуть добрее. И без использования метода индивидуального подхода добиться этого, пожалуй, невозможно.

Результативность учебного дня с психологической точки зрения я рассматриваю с помощью методики Лутошкина «Цветопись». Учащимся сообщаю названия цвета и их значения предлагаю выбрать определённый цвет. Учащиеся красят ячейку. В ходе данной работы узнаю изменение жизненного тонуса школьника в ходе учебного дня. Данная работа ведётся с 1 класса.

**Формирование ЗОЖ:**

Формированию   здорового  образа  жизни я осуществляю по следующим направлениям:

***Воспитание культуры поведения:***

Гигиена тела;

Культура питания;

Культура общения;

Воспитание нравственности;

Умение справедливо оценить свои поступки и поступки сверстников.

***Физическая культура и спорт:***

Дни здоровья;

Занятия в спортивных секциях;

Участие в спартакиадах и соревнованиях, знакомство с  различными  видами спорта;

Походы на природу.

***Работа с родителями:***

Совместная систематическая работа  школы  и семьи;

Физкультурные праздники “Папа, мама, я – спортивная семья!”;

Родительские собрания, беседы, лекции;

Дни открытых дверей, полная информация о развитии ребёнка.

Систематичность всей работы по формированию физкультурной оздоровительной работы позволяет дать ответы на вопросы,

как учителю, так и ученикам:

Что?

Как?

Зачем?

Могу сказать, что действительно в результате создаются:

-условия обучения ребёнка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

-рациональная организация воспитательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

-соответствие учебной и физической нагрузки возрастным особенностям ребёнка;

-необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**В итоге хочется напомнить слова Сократа:**

**«ЗДОРОВЬЕ НЕ ВСЁ, НО ВСЁ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ - НИЧТО».**

***ПРИМЕРНЫЕ КОИПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ДО ЗАНЯТИЙ***

Для учащихся 1-2 классов

Комплекс 1

По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5-6 секунд.

Упр.1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов).

Упр.2. Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.).

1-руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки вперед, 4- и.п. (6-8 повт.).

Упр.3. И.п.- стойка ноги врозь. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны, 2-и.п., 3- 4- то же влево (6-8 повт.).

Упр.4. «Петрушка». И.п. – упор присев. 1- встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2- и.п. (6-8повт.). При четвертом повторении – руки вверх- наружу, при 5-6-м- руки вперед.

Упр.5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание (1-2- вдох, 3-4- выдох).

Упр.6. И.п. – о.с. 1- руки в стороны вверх, 2- руки в стороны, 3- руки вперед, 4- и.п. (4-6 повт.).

Комплекс 2.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-6 секунд.

Упр.1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов).

Упр.2. И.п.- руки перед грудью. 1-2- рывки согнутыми рывками назад, 3-4- рывки прямыми руками назад с повтором туловища вправо, 5-8- тоже с поворотом влево (4-6 потв.).

Упр.3. И.п.- руки на пояс. 1- наклон вправо, 2-и.п., 3-4- тоже влево (6-8 повт.).

Упр. 4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вперед, руками коснуться пола, 2- и.п. (6-8 повт.).

Упр.5. Ходьба а месте, сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр.6. И.п.- о.с.1- правая рука вперед, 2- тоже левый, 3- правая рука вверх, 4- то же левой, 5- правая рука в сторону, 6- то же левой, 7- правая рука вниз, 8- то же левой (4-6 повт.).

Комплекс 3.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5-6 секунд.

Упр.1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов).

Упр.2. «Гиревики». И.п.- о.с.1- с условием правую руку к плечу, пальцы сжать в кулак, 2- то же левой, 3- с усилием правую руку вверх, 4- то же левой, 5- правую руку к плечу, 6- то же левой, 7- правую руку вниз, 8- то же левой (4-6 повт.).

Упр.3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон влево, 2- и.п., 3- наклон вперед, 4- и.п., 5- наклон вправо, 6- и.п., 7- наклон назад, 8- и.п. (4-6 повт.).

Упр.4. И.п.- о.с.1 выпад правой вперед, руки в стороны, 2-и.п., 3-4- то же левой (6-8 повт.).

Упр.5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов). Во время ходьбы на месте сохранять ритмичное дыхание.

Упр.6. Игра «Запрещенное движение» (2-3 повт.).

Для учащихся 3-4 классов

Комплекс 1.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5-6 секунд.

Упр.1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку и высоко поднимая согнутую ногу (на 32-48 счетов).

Упр.2. И.п.– основная стойка 1- руки к плечам, локти в сторону, лопатки свести, 2- и.п. (8-10 повт.).

Упр.3. И.п.- ноги врозь. 1- наклон вправо, согнуть левую руку и коснуться подмышечной впадины, 2- и.п., 3-4- то же лево (6-8 повт.).

Упр.4. И.п. – упор присев, 1- встать, руки в стороны ладонями вверх, правую вперед на пятку, 2- и.п., 3-4- то же левой (6-8 повт.).

Упр.5. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов). Вовремя ходьбы соблюдать ритмичное дыхание.

Упр.6. Игра «Запрещенное движение» (2-3 повт.)

Комплекс 2.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5-6 секунд.

Упр.1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов).

Упр.2. И.п. – руки на пос. 1-2 выпад вправо, руки через стороны вверх, хлопок над головой, 3-4- и.п., то же влево (4-6 повт.).

Упр.3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон вперед, руки в стороны, 2- и.п., 3- правая рука вверх, наклон влево, 4- и.п., 5- левая рука вверх, наклон вправо, 6-и.п., 7- наклон вперед, руки в стороны, 8- и.п. (4-6 повт.).

Упр.4. И.п.- руки за голову. 1-поднять правую согнутую в колене и прижать ее руками к груди, 2- и.п., 3-4- то же левой (6-8 повт.).

Упр.5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов). 8 шагов- на всей стопе, 8 шагов – на носках и т.д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное движение.

Упр.6. И.п. – руки за голову. 1- правую руку в сторону, 2- левую руку в сторону, 3- правую руку вперед, 4- левую руку вперед, 5- правую руку вверх, 6- левую руку вверх, 7- правую руку за голову, 8- и.п. (2-4 повт.).

Комплекс 3.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5-6 секунд.

Упр.1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов).

Упр.2. И.п.- руки в стороны. 1- руки за голову, 2- руки вверх, 3- руки за голову, 4- и.п. (6-8 повт.)

Упр.3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловища: 1-4- в правую сторону, 5-8- в левую сторону (6-8 повт.).

Упр.4. И.п.- упор присев. 1- встать, руки вверх, правую назад на носок, прогнуться, 2- и.п., 3-4- то же левой (4-6 повт.).

Упр.5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32-48 счетов).8 шагов- ходьба обычная, 8 шагов- ходьба на носках и т.д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание

Упр.6. Игра «Запрещенные движения» (2-3 повт.).

***ПРИМЕРНЫЕ* КОМПЛЕКСЫ ФИЗКЛЬТУРНЫХ МИНУТ**

Для учащихся 1-2 классов

Комплекс 1.

Упр.1. И.п.- руки на пояс. 1- наклон головы вперед, 2- и.п., 3- наклон головы вправо, 4- и.п., 5- наклон головы влево, 6-и.п., 7- наклон головы назад, 8- и.п. (4-6 повт.).

Упр.2. И.п.- о.с.1- руки к плечам, 2- подняться на носки, руки вверх, 3- опуститься на всю стопу, руки к плечам, 4- и.п. (4-6 повт.).

Упр.3. И.п.- о.с. 1- присед, руки вперед, 2- и.п. (6-8 повт.).

Упр.4. «Кружатся снежинки». И.п. – руки вверх. 1-4 медленное опускание рук виз с вращением кистями (4-6 повт.).

Комплекс 2.

Упр.1. «Карлики и великаны». И.п.- о.с. 1-2- полуприсед, 3-4- встать, подняться на носки, руки вверх (6-8 повт.).

Упр.2. И.п.- руки на пояс. 1- руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и.п. (6-8 повт.).

Упр.3. «Часы». И.п.- руки на пояс. Наклоны в стороны на каждый счет с речитативом: «Тик-так, тик-так, целый день вот так» (12 повт.).

Упр.4. И.п. – о.с.1- поднять левую, согнуть олени, и сделать хлопок под ней, 2-и.п., 3-4- то же с хлопком под правой (6-8 повт.).

Для учащихся 3-4 классов.

Комплекс 1.

Упр.1. И.п. – о.с.1- 3- подняться на носки, руки через стороны вверх, 4- и.п. (6-8 повт.).

Упр.2. И.п.- руки перед грудью «в замок». 1-2- руки вперед ладонями наружу, 3-4- и.п. (6 повт.).

Упр.3. И.п.- руки за голову.1- правая рука вверх, 2- наклон туловища влево, 3- выпрямиться, 4- и.п., 5- 8- то же в другую сторону со сменой положения рук (6-8 повт.).

Упр. 4. И.п. – руки на пояс. 1- наклон туловища вправо, 2- наклон туловища влево, правая рука вверх, 3- выпрямиться, 4- и.п., 5-8- то же в другую сторону со сменой положения рук (6-8 повт.).

Комплекс 2.

Упр.1. И.п.- руки на пояс. 1- правую назад на носок, руки вверх, 3-4- то же левой (6-8 повт.).

Упр.2. И.п. – руки на пояс, голову опустить вперед. 1-4- круговые движения головы вправо, 5-8- то же влево (6-8 повт.).

Упр.3. И.п. – руки на пояс. 1- полуприсед, 2- и.п., 3-4- поворот направо, 5-8- то же с поворотом налево (6-8 повт.).

Упр.4. И.п.-руки на пояс. 1- руки вверх, 2- руки вниз, 3- руки к плечам, 4- и.п. (6-8 повт.).

Комплекс 3.

Упр.1. И.п.- руки на пояс. 1- правую в строну на носок, наклон вправо, руки вверх, 2- и.п., 3-4- то же влево (4-6 повт.).

Упр.2. «Винтики». И.п.- стойка ноги врозь, руки за спину, 1-2- поворот туловища влево, 3-4- то же вправо (6-8 повт.).

Упр.3. И.п.- руки на пояс. 1- присед, руки в стороны, 2- и.п., 3- руки вперед, 4- и.п. (4-8 повт.).

Упр.4. И.п.- о.с.1- правая рука вперед, 2- левая рука в сторону, 3- правая рука вниз, 4- и.п., 5-8- то же со сменой положения рук (4-6 повт.).

**ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПЕРЕМЕНАХ**

Для учащихся 1-2 классов

Осенне-весенний период.

Вариант 1.

1. Организационный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Мышеловка», «Море волнуется» - игры по выбору.

Вариант 2.

1. Организационный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «Перемена мест», «Совушка», «Выставка картин»- игры по выбору.

Зимний период.

Вариант 1.

1. Организационный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «Пустое место», «Быстрые упряжки», «Нападение акулы»- игры по выбору.

Вариант 2.

1. Организационный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «Белые медведи», «Попади с цель», «Лепи быстрее»- игры по выбору.

Для учащихся 3-4 классов

Осенне-весенний период.

Вариант 1.

1. Организационный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи», «Парашютисты», «Выставка картин»- игры по выбору.

Вариант 2.

1. Организационный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «День и ночь», «Лиса и куры», «Мышеловка»- игры по выбору.

Зимний период.

Вариант 1.

1. Организационный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «Защита укреплений», «Белые медведи», «Вытолкни из круга»- игры по выбору.

Вариант 2.

1. Организационный выход на площадку.
2. Подвижные игры: «Не наступи на снежный ком», «Попади снежком в цель», «Зайцы и волки»- игры по выбору.