МБОУ «Основная общеобразовательная школа» д.Калининская

**Двигательная активность учащихся в процессе учебной деятельности.**

***Работа учителя начальных классов***

***Беляевой Лидии Михайловны***

**Декабрь 2015 года**

**СОДЕРЖАНИЕ**

***Введение…………………………………………………………………………..***

***Глава 1. Влияние процесса обучения на здоровье учащихся……………….***

* **Состояние утомления и переутомления учащихся………………*…***
* **Принципы здоровьесберегающей педагогики…*…………………….***
* **Психолого-педагогические методы диагностики здоровья…*……..***

***Глава 2. Организация физической активности учащихся…………………………………………………………………………***

* **Двигательная активность учащихся в процессе учебной деятельности…*…………………………………………………………..***

***Заключение………………………………………………………………………***

***Литература……………………………………………………………………..***

**Введение.**

 Сейчас закономерно возросло внимание к здоровью школьников, о неблагополучии в этой сфере знали и говорили давно, но в последние годы проблема стоит особенно остро.

 Продолжают возрастать учебные нагрузки, уменьшается двигательная активность детей, приводя к гиподинамии и нарушениям осанки, свободное время все чаще отдается просмотру видеофильмов и компьютерным играм. О росте числа юных курильщиков, массовом потреблении подростками пива, проблеме токсикомании и наркомании и говорить не приходится – раньше это не носило массового характера. Современная школа не может рассчитывать ни на помощь семей, с трудом сводящих «концы с концами», ни на систему государственного здравоохранения.

 Именно учитель может сделать многое для здоровья школьника.

 Поэтому целью данной работы будет изучение различных видов оздоровительных мероприятий во время учебного процесса.

Одним из условий применения оздоровительных мероприятий на уроке является изучение здоровьесберегающих технологий, принципов здоровьесбереющей педагогики.

 В соответствии с целью и условием были определены следующие задачи данной работы:

1. изучить влияние процесса обучения на здоровье учащихся;

2. рассмотреть принципы здоровьесберегающей педагогики;

3. показать разнообразие видов оздоровительных мероприятий для организации двигательной активности младших школьников.

 В нашей работе применялись такие методы: педагогические наблюдения, изучение и анализ литературы и здоровьесберегающих образовательных технологиий.

 Эту проблему изучали Н.К.Смирнов, М.Ю. Громов, Н.И. Ананьев, В.Р. Кучма, Г.С. Калинова и многие другие. Эти авторы предлагают использовать в школе здоровьесберегающие технологии, позволяющие эффективно решать одну из самых актуальных проблем современного образования – охрану и формирование здоровья учащихся.

 В силу того, что проблема здоровья школьников стоит остро и не осуществляется полноценная эффективная работа по вопросам обучения школьников здоровью, мы выбрали данную тему для нашей курсовой работы.

**Глава 1. Влияние процесса обучения на здоровье учащихся.**

***Состояние утомления и переутомления учащихся.***

 К выводу о том, что обучение, получение образования неизбежно оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье, приходили многие ученые и педагоги-практики. Более того, еще Екатерина Великая говорила, что «надо не знаниями нагружать, а воспитывать интерес к учебе».

 Анализ причин «школьных болезней» привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования, в частности, относятся:

- недостаточная освещенность классов;

- плохой воздух школьных помещений;

- неправильная форма и величина школьных столов;

- перегрузка учебными занятиями;

- компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся;

- возрастают показатели нарушений при обучении во вторую смену;

- учебный стресс, который испытывают до 80% учащихся;

- снижение двигательной активности.

 Можно сделать вывод: процесс обучения, как правило, организуется без учета воздействия на здоровье обучающихся. Таким образом школьное образование в России в последнее десятилетие оказывало на здоровье учащихся неблагоприятное воздействие.

 Одним из факторов возникающего в результате работы временного ухудшения функционального состояния организма человека, выражающееся в снижении работоспособности является утомление. С точки зрения физиологии, утомление – это диспропорция между расходованием и восстановлением энергетических ресурсов. Его не следует рассматривать только как отрицательный феномен. Это защитная, охранительная реакция организма.

 О развитии утомления у школьника свидетельствуют:

1. снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнении заданий;

2. ослабление внутреннего торможения наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;

3. появление чувства усталости.

 Главными причинами, вызывающими утомление учащихся, можно назвать следующие:

- профессиональные ошибки и низкий уровень компетенции учителей;

- негативные особенности традиционной системы школьного обучения;

- перегруженность школьных учебных программ и интенсификация учебного процесса;

- переполненность классов учащимися (более 20 человек), затрудняющая индивидуализацию учебно-воспитательного процесса;

- несоблюдение гигиенических условий в школе и классах.

- нарушения организационно-педагогических требований к проведению образовательного процесса.

 Состояние утомления, быстро наступает у школьников с ослабленным здоровьем (особенно младших классов), при неблагоприятных гигиенических условиях в классе (воздействие шума, посторонних звуков, недостаток освещения, дискомфорт от неудобного положения тела, длительное выполнение учащимися однообразной и напряженной работы, неблагоприятный состав воздуха в классе и т.д.).

 Повышают вероятность наступления этого состояния, особенного на последних уроках, плохо организованные перемены, во время которых учащиеся не успевают отдохнуть, «сбросить» накопившуюся на уроке усталость.

 Скорость наступления утомления зависит от состояния нервно-психической сферы школьника, величины и характера нагрузки. Учащиеся чаще утомляются при длительном ограничении двигательной активности, однообразной, монотонной деятельности, даже легкой.

 Признаки утомления, как правило не стойкие. Во время отдыха на перемене или после возвращения из школы они быстро исчезают. Если же восстановления сил не происходит, утомление накапливается, то возникает переутомление.

 Переутомление – крайняя степень утомления, при которой самопроизвольное, физиологическое восстановление не происходит и необходимы восстановительные (реабилитационные) воздействия, программы,, длительный отдых, а в некоторых случаях – лечебные процедуры, медикаментозная терапия.

 Признаки переутомления:

1. резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;

2. расстройство невротического характера (нарушение сна, чувство страха, плаксивость, раздражительность и т.п.);

3. стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония, различные функциональные расстройства);

4. снижение иммунитета.

 Таким образом, состояния утомления и переутомления действительно оказывают отрицательное воздействие на здоровье учащихся. Поэтому в следующей части нашей работы мы приведем принципы, которые позволяет сформировать у педагогов, а через них – у учащихся и их родителей более четкое представление о здоровьесберегающей педагогике.

***Принципы здоровьесберегающей педагогики.***

 Несоблюдение любого из приведенных принципов нанесет ущерб проводимой работе в целом (а иногда и исключит ее здоровьесберегающий эффект).

1. Принцип ненасения вреда – «No nocete!» - одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей.

 Этот принцип напоминает нам о том, что педагог должен применять в своей работе только обоснованные с научной точки зрения и проверенные на практике оздоровительные системы и методы.

2. Принципы приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ, проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся и т.д. – должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояния и здоровье учащихся и учителей.

3. Неразрывное единство здоровья физического, психического и духовно- нравственного определяется принципом триединого представления о здоровье.

4. Принцип непрерывности и преемственности определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательных учреждениях не от случая к случаю и по предписанию СЭС, как часто бывает, а каждый день и на каждом уроке.

5. Принцип субъектного взаимоотношения с учащимися. Одна из граней реализации этого принципа – необходимость индивидуального подхода к учащемуся.

6. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся. Подбор объема учебной нагрузки и уровня сложности изучаемого материала в соответствии с индивидуальными возможностями учащегося – одно из главных и обязательных требований к любой образовательной технологии, определяющей характер ее влияния на здоровье учащихся.

7. Комплексный, междисциплинарный подход – основа эффективной работы по охране здоровья человека. Только тесное, согласованное взаимодействие педагогов, психологов и врачей является условием достижения наличных результатов здоровьсберегающих программ.

8. Принципы медико-психологической компетентности учителя.

Эффективно работающий педагог – это всегда и хороший психолог.

9. Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий.

10. Приоритет позитивных воздействий над негативными (запретами, порицаниями).

11. Приоритет активных методов обучения.

12. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.

13. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.

 Отсутствие у ребенка такой ответственности сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья.

14. Принцип отсроченного результата. На старте работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников, необходимо запастись терпением и не опускать руки при отсутствии видимых результатов в первые недели и месяцы ожидания изменений.

15. Принципы контроля за результатами, основанного на получении обратной связи, должен быть реализован как в работе всей школы (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и в работе каждого учителя, в его индивидуальной педагогической технологии.

 Эти принципы, разработанные профессором Н.К. Смирновым, необходимы для практической работы каждому педагогу.

***Психолого – педагогические методы диагностики здоровья.***

 Диагностика состояния здоровья у школьников уже много лет остается актуальной проблемой для нашего образования. В последние годы эта проблема только обострилась. Основные причины этого следующие.

 Первая состоит в очевидном неблагополучии состояния здоровья учащихся, которое продолжает ухудшаться. Неслучайно вопросы здоровья поставлены в число главных задач широкомасштабного эксперимента по модернизации российского образования.

 Вторая причина - недостаток диагностических методов (инструментария), позволяющих достоверно оценивать состояние здоровья человека осуществлять мониторинг здоровья. Методы психологической диагностики здоровья, не требующие дорогостоящей аппаратуры, только начинают входить в практику использования в образовательных учреждениях.

 Третья причина – отсутствие в большинстве школ специалистов, несущих ответственность за здоровье учащихся и подготовленных для этой работы.

 Итак, во многих школах диагностировать здоровье нечем и некому.

 В числе объективных критериев оценки успешности работы школы в сфере охраны здоровья могут использоваться показатели психологического здоровья школьников. В их числе – распространенность астеноневротических, дискомфортных состояний, уровень напряженности. Тревожности, дистресса и другие показатели, отражающие сниженный уровень психологической адаптации учащихся.

**Глава 2. Организация физической активности учащихся**

***Двигательная активность учащихся в процессе учебной деятельности.***

 Она складывается из ежедневной (утренняя гимнастика, подвижные перемены, паузы в режиме дня) и периодической, которая может быть весьма разнообразной. В целом двигательная активность школьника должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха), а ее структура несколько различается для детей разных возрастных групп. Это связано с тем, что у детей младшего возраста больше доля неорганизованной двигательной активности, но значительно меньше вклад тех ее видов, которые могут быть отнесены к трудовой деятельности. Некоторые виды двигательной активности могут рассматриваться как взаимозаменяемые. Так, например, занятия в спортивных секциях и в некоторых кружках художественной самодеятельности (в частности, танцевальных) могут быть вполне сопоставимы по интенсивности и объему физической нагрузки.

 Растущему организму необходимы адекватные физические нагрузки. Надо помнить, что только единичными уроками физкультуры этот объем нагрузки не восполняется. У ребенка формируется синдром гиподинамии, являющейся одним из условий многих недугов взрослых людей. Во всех случаях двигательная активность детей должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамии и в то же время не приводить к их переутомлению.

 Основная ответственность за восполнения двигательной активности учащихся в школе ложится на уроки физкультуры.

 Наибольший оздоровительный эффект оказывают занятия лыжами, т.к. осуществляются на снежной поверхности, что значительно облегчает движения, оказывает закаливающее действие, имеет положительный следовой эффект.

 Физическая активность учащихся в школе должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений:

1. уроков физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время («большие» формы занятий)

2. «малых» форм, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности школьников в течение всего времени обучения.

 К «малым» формам относятся: физкультминутки и физкультпаузы; физические упражнения на удлиненной перемене; микросеансы отдельных упражнений. За счет «малых» форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности. Для них характерны следующие особенности (по Л.П.Матвееву):

- незначительная продолжительность: «малые» формы как бы сжаты во времени – выполнение упражнений нередко длится всего

- невыраженная дифференцировка структуры: подготовительная, основная и заключительная части занятия могут быть кратковременными или практически не обозначенными (особенно тогда, когда упражнения подчинены режиму текущей деятельности);

- уровень функциональных нагрузок во время выполнения «малых» форм относительно невысок.

 Гимнастика до уроков на протяжении 5-10 минут не заменяет, а дополняет утреннюю гимнастику. Она имеет свое назначение – подготовить ребенка к удержанию рабочей позы, углубить дыхание, сосредоточить внимание. Комплексы следует менять 2 раза в месяц.

 Подвижные игры проводятся на малых переменах и динамической перемене. Последнюю при подходящей погоде лучше проводить на пришкольном участке после 2-3 урока продолжительностью 20-40 минут.

Каждый учитель должен уметь проводить физкультминутки на своих уроках, учитывая специфику своего предмета. Термином «физкультминутка» принято обозначать кратковременные серии физических упражнений используемых в основном для активного отдыха. Обычно это проведение 3-5 физических упражнений во время урока по предметам теоретического цикла (2-3 мин). Они проводятся зачастую с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить работоспособность.

 Время начала физкультминутки выбирает сам учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление. В течение урока проводится 1-2 физкультминутки. Они обязательны на третьем и последующих уроках.

 Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:

а) уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;

б) активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;

в) эмоциональную «встряску» учащихся, возможность «сбросить» накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний.

 Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительную нагрузку.

 Физкультминутки проводят в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Спертый воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, следует открыть форточки, остановить текущую работу и предложить детям подготовиться к физкультминутке.

 Положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее – наоборот.

***Заключение.***

 В нашей работе мы рассмотрели вопросы, без понимания которых использование здоровьесберегающих технологий в школе будет малоэффективным и даже может нанести вред здоровью учащихся, дискредитировать всю работу в этом направлении.

 Целью нашей работы было изучение различных видов оздоровительных мероприятий во время учебного процесса. Условием для применения оздоровительных мероприятий на уроке послужило изучение здоровьесберегающих технологий, принципов здоровьесберегающей педагогики.

 Таким образом, цель нашей работы достигнута. Здесь мы решали такие задачи:

1.изучили влияние процесса обучения на здоровье школьников;

2. рассмотрели принципы здоровьесберегающей педагогики;

3. показали разнообразие видов оздоровительных мероприятий для организации двигательной активности школьников.

 Заботясь о здоровье своих воспитанников, педагог должен иметь полноценное представление о здоровьесберегающей педагогике, понимать, от каких опасных воздействий необходимо защитить школьников. Учитель должен осознавать свою ответственность за здоровье тех кого он ежедневно учит и воспитывает.