

«Подвижный» способ обучения.

Горайнова Ирина Павловна,
Почетный работник общего образования РФ,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории
МБОУ «Школа № 63» г. Рязани

«Человек, особенно на
этапе
детства наиболее
эффективно
думает только тогда, когда
движется».

И.М.Сеченов

Перевод начальной школы на четырехлетнее обучение позволяет создать наиболее благоприятные условия для нравственного, интеллектуального и физического развития школьников. Необходимым условием достижения целей общеобразовательного процесса выступает здоровьесбережение.

Педагогический коллектив нашей школы уже 7 лет работает над задачей сохранения и укрепления здоровья учащихся в процессе обучения и во внеурочное время.

Создана комплексная программа «Здоровье», в которую включены:

- Лечебная физкультура;
- Витаминотерапия (прием витаминных напитков);
- Аэрофитотерапия (ингаляция с эфирными маслами лечебных трав);
- Кислородный коктейль;
- Общеукрепляющий массаж спины (детям с нарушениями осанки);
- Пневмомассаж глаз с целью предупреждения близорукости;
- Уроки здоровья;
- Спортивные, игровые, музыкальные перемены;
- Ежедневная зарядка перед началом уроков.

Создается банк данных о состоянии здоровья каждого ученика. Учителя начальной школы на своих уроках используют элементы

здоровьесберегающих методик разных авторов, в том числе В.Ф. Базарного, выбрав содержанием обучения УМК «Начальная школа XXI века».

Основные идеи программы – это интеграция учебных предметов, дифференцированный подход в обучении, развитие познавательных интересов, выработка у учащихся навыков самооценки и самоконтроля.

Физиологи Российской Академии наук считают эту программу здоровьесберегающей.

На каждом уроке для повышения умственной работы провожу физкультминутки, которые включают в себя зрительные, двигательные и дыхательные упражнения. Стараюсь построить урок так, чтобы дети больше находились в движении.

«Подвижный» способ обучения позволяет:

- Предотвратить развитие искривлений позвоночника;
- Проводить профилактику близорукости во время учебного процесса;
- Повысить общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;
- Стабилизировать процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, что способствует значительному ускорению воспитания школьниками учебного материала.

Учитывая все эти факторы, обучение провожу в режиме моторной свободы – смены динамических позиций. Одни дети сидят за партой, другие стоят за конторкой. Высота конторки подбирается в соответствии с ростом ученика. Смена позиции происходит через 10-15 минут. Мышечно-тоническая активность, которая поддерживается в условиях телесной вертикали, положительно воздействует на осанку детей.

Улучшению внимания и памяти способствует работа в режиме шагового логоритма. При этом текст упражнения дети фиксируют на специальной ручной «держалке». Ребята берут в правую руку держатель, отодвигают его вперед на максимально возможное расстояние и начинают двигаться по классу, подбирая под каждый шаг слог произведения. В данном режиме на уроке чтения провожу речевую разминку. В нее включаю упражнения на правильное произношение звуков, на отработку дикции, темпа речи. Дети учатся рационально запоминать стихотворения.

Предупреждению развития близорукости способствует расширение зрительно-пространственной активности, которая реализуется в режиме «зрительных горизонтов». Особенностью проведения учебных занятий в этом режиме является:

- размер предъявляемого дидактического материала (самые мелкие детали должны быть по высоте не менее 1 см, а размер самых крупных изображений не должен превышать 3 см);

- зрительная рабочая дистанция (если ученику отойти на шаг назад от индивидуальной зрительной позиции, то четкость написанного начнет исчезать);

- общая продолжительность такой работы в течение урока должна составлять не менее 10 мин.

На уроках русского языка эта работа по сюжетным картинкам, составление по ним рассказов, чтение написанных на карточках предложений.

На уроках математики предлагаю:

- ✓ назвать и сосчитать геометрические фигуры;
- ✓ решить записанные на карточке примеры и т.д.

Расширению зрительно-двигательной активности способствует проведение физкультминуток для глаз с помощью расположенных в пространстве ориентиров. На стенах классных комнат, шторах, шкафах развешиваю мелкие предметные картинки, слова, цифры, геометрические фигуры, используя которые дети выполняют различные задания. Например:

- найдите изображение предметов, в названии которых есть нужный звук;
- составьте из слов, написанных на карточках предложения;
- отыщите в комнате картинки, являющиеся ответом на загадки;
- составьте слово из первых звуков названий предметов на картинках;
- найдите и добавьте слог, чтобы получилось слово и др.

Для снятия напряжения с глазных мышц использую разного рода траектории (овал, зигзаг, волна, восьмерка), по которым дети пробегают глазами.

В физкультминутки включаем дыхательные упражнения и упражнения, развивающие мелкую моторику рук.

Конечно, здоровье начинается с семьи. Поэтому для родителей провожу занятия по ознакомлению с особенностями подвижного способа обучения, организую лекции-встречи с врачами, логопедом, дефектологом, психологом.

Перевод детей на режим моторной свободы (подвижный способ обучения) улучшает здоровье детей, положительно влияет на осанку, предотвращает возникновение близорукости, способствует физическому и психическому развитию учащихся.

Пропуск уроков из-за болезни в моем классе в 2-3 раза меньше по сравнению с другими классами. Ухудшения зрения и осанки детей за время обучения в начальной школе не наблюдается.

