**Организация двигательной активности обучающихся как средство оптимизации образовательного процесса**

Ливар Людмила Ивановна

педагог дополнительного образования

МАОУ «СОШ №1», г.Соликамск

Негативные влияния образовательного процесса на здоровье учащихся делают его оптимизацию важнейшей задачей как образования в целом, так и каждого учителя в частности.

По результатам опроса и анкетирования три четверти учащихся школы ежедневно испытывают те или иные недомогания и чувство дискомфорта (головная боль – 86%, боль в животе – 78%, утомление – 78%, усталость глаз – 75% и др.). Эти данные подтверждают удручающее состояние здоровья детей. Исходя из положений «Оттавской хартии по укреплению здоровья» (1986 г.) признано, что «здоровье формируется и расходуется людьми в учреждениях, где они проводят свою повседневную жизнь. Здоровье формируется путём ухода за собой и окружающими путём развития способности принимать решения и управлять собственной жизнью и обстоятельствами, а также путём обеспечения того, чтобы общество жило в условиях, позволяющих стать здоровыми всем его членам» [2].

В современной школе есть ряд учебных дисциплин, в рамках которых ребёнок получает определённые знания о здоровом образе жизни, приобретает необходимые жизненные навыки и умения. Но из-за формального, отстранённого от реальной жизни обучения эти знания мало применяются самим учеником. Знать – ещё не значит использовать [1].

За последние годы отмечен новый подход в решении проблем здоровьесбережения школьников. Это создание систем здоровьесбережения в учебных учреждениях, появление школ, содействующих здоровью, разработка рекомендаций для организации работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, критериев оценки по здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности школ [4].

Авторы приходят к выводу: для того, чтобы достичь результатов в здоровьесбережении детей, необходимо работать в трёх основных направлениях:

* - создание здоровьесберегающего пространства;
* - организация физкультурно-оздоровительной и оздоровительно-профилактической работы;
* - формирование культуры здоровья.

Именно во втором и третьем направлениях может найти применение способность учащихся самостоятельно не только формулировать цели по сохранению здоровья, но и практически их воплощать.

Невозможно заставить ребенка отлично учиться, как и заниматься своим здоровьем. Ещё И.П. Павлов сделал открытие: если в мозг подавать не мотивируемую чувствами информацию, «вне интереса», то в коре головного мозга формируются центры активного подавления и отторжения таких знаний [3].

Поэтому необходимо создание условий для развития мотивации к самопознанию и развитию потребности изучения приёмов и методов, охраняющих здоровье и жизнь.

Общеизвестно, что разъяснения и нравоучения взрослых о пагубных последствиях нездорового образа жизни, почти всегда проходят мимо сознания подростков и оказываются неэффективными. Чаще всего мнение сверстников гораздо авторитетнее, поэтому необходимо объединять школьников в группы, создавать детские общественные объединения и развивать их деятельность по принципу «равные равным».

Дети и подростки – это ресурс для осуществления перемен в решении задач по здоровьесбережению. Необходимо привлекать учащихся к оценке положения (проблем в школе, собственных проблем, своих действий), к планированию и реализации ими же предложенных планов, проектов. Всё это поможет в усвоении и закреплении «жизненно важных умений». К группе жизненно важных умений, которые помогут учащимся преодолеть риски и принять позитивные модели поведения можно отнести следующие:

* - самодоверие и способность самостоятельно действовать;
* - чувство личной ответственности;
* - умение выявлять и решать проблемы;
* - позитивная собственная концепция;
* - умение работать и отдыхать (умение организовывать свое свободное время);
* - способность любить;
* - умение получать удовольствие от деятельности;
* - умение выражать свои чувства;
* - умение радоваться жизни и радовать окружающих.

Необходимо так организовать работу, чтобы инициатива заниматься здоровьесберегающей деятельностью исходила от детей.

Физиологи отмечают, что для успешного усвоения учебной программы ребёнку нужна повышенная умственная работоспособность, а необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности, наоборот, приводят к ухудшению кровоснабжения организма, головного мозга и, как следствие, снижение внимания, вызывают раздражительность, нервозность, агрессивность, головную боль [4].

Одним из способов решения этих проблем является организация «минут здоровья» на уроках.

Термином «минута здоровья» мы обозначаем серию упражнений, используемых для активного отдыха.

В состав комплекса обязательно должны входить упражнения:

* - по формированию и коррекции осанки;
* - по профилактике миопии;
* - способствующие улучшению кровообращения головного мозга;
* - способствующие выработке рационального дыхания.

Минуты здоровья могут проводиться с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа, с использованием технологии «БОС-здоровье», метода «Ключ» Х. Алиева и др., помогающих восстановить оперативную работоспособность.

Кроме минут здоровья на уроках, хороший результат дает организация динамических перемен – своеобразный танцевальный флэш-моб.

При работе с детьми необходимо подвести их к выводу, что каждый человек, каждый школьник сам несёт ответственность за свое здоровье, и только при участии самих школьников в решении задач по здоровьесбережению, мы можем добиться положительных результатов.

Активное вовлечение учащихся в проведение минут здоровья и динамических перемен способствует развитию и закреплению навыков самостоятельной жизни (чувство личной ответственности, умение работать с аудиторией, умение получать удовольствие от собственной деятельности и др.). Кроме того, являются стимулом к саморазвитию, коммуникативных способностей, постановке голоса, совершенствованию дикции, поиску новых приёмов и упражнений.

Из опыта работы мы выяснили, что к проведению минут здоровья и динамических перемен можно привлекать учащихся, начиная с 3-4 класса. В этом возрасте почти каждый ребенок стремится продемонстрировать себя, свои способности – «работать вместо учителя». В среднем и старшем звене выбираются ответственные – «дежурные по здоровью». Организатор, ответственный за здоровьесберегающую деятельность в школе, подбирает программу минут здоровья, проводит подготовку подростков и обучает на уроках здоровья и классных часах учащихся упражнениям, включённым в комплексы.

Контроль, за проведением минут здоровья на уроках, осуществляют учителя-предметники.

Таким образом, организуя проведение минут здоровья и динамических перемен силами самих учащихся, мы решаем ряд задач по формированию культуры здоровья:

* - развиваем мотивацию и формируем потребность быть здоровыми;
* - развиваем жизненно важные умения для сохранения и развития здоровья;
* - снижаем отрицательное воздействие однообразной рабочей позы, утомление, предоставляем возможность сбросить груз эмоционального напряжения;
* - активизируем внимание и повышаем работоспособность.

И, возможно, подводим к пониманию, что «человек является скульптором своего тела, дизайнером своей души и архитектором своей судьбы».

Список литературы

1. Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: книга для учителя. – М.: Просвещение, 2005.
2. Беркалиев, Т.Н. Инновации и качество школьного образования: научно-методическое пособие для педагогов инновационных школ. – СПб.: КАРО, 2007.
3. Ковалько, В.Л. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2004.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005.