Поддержание и укрепление физического здоровья у обучающихся.

В оздоровительных целях надо создавать условия для удовлетворения естественной потребности в движении. Одним из путей решения проблемы адаптационных возможностей младшего школьника, увеличения продолжительности активного внимания учеников начальных классов, снижения утомления, является оптимизация физической, умственной и эмоциональной активности.

Известно, что продолжительность активного внимания учеников начальных классов составляет 15-20 минут, после 30-35 минут непрерывных занятий у них резко падает работоспособность, интенсивность и качество работы снижается, при этом половина обучающихся начинает отвлекаться от работы во время СМП. Для устранения утомляемости обязательно надо организовывать активный отдых, переключение на другие виды деятельности. С этой целью в учебном процессе широко используются на уроках и во внеурочное время, малые формы физической активности учащихся:

• физкультминутки;

• динамические паузы;

• зарядка до занятий;

• спортивные часы в вечернее время;

• прогулки; и т. д.

Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствуют так же улучшению здоровья. К подвижным играм относятся игры, направленные преимущественно на общую физическую подготовку. Игры доставляют обучающимся удовольствие, создают хорошее настроение, содействуют укреплению дружбы, взаимопомощи. 14 Подбор игр должен быть прост в применении, не требующий сложного специального инвентаря и оборудования. Легко и быстро осваивающиеся как учителями, так и детьми. Каждую из игр можно легко упростить или видоизменить, в зависимости от группы детей и условий. Если заинтересовать детей игрой, они сами научатся заполнять время полезными и увлекательными играми.

Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, удовлетворения их потребностей в двигательной активности, закреплении основных видов движений, в форме динамической паузы на темы: «Мы все здоровы и бодры», «Ловкие, смелые, быстрые, умелые», «Ты и Я спортивные друзья» тд. Для профилактики плоскостопия и развития координации движений, обучающимся можно использовать дорожки «здоровья» - выложенные из камушек и ракушек, со следами наполненнымикрупой, горохом, семечками, бусинами, и тд.

Для профилактики часто болеющих детей простудными заболеваниями необходимо проводить дыхательную гимнастику. Дыхательные упражнения помогают расслабиться, контролировать чувство тревожности, снять стресс. Они полезны для улучшения внимания и помогают отогнать негативные мысли.

Для развития физических качеств таких как : ловкость, скорость, ориентировку в пространстве, можно предложить детям прыжки на скакалке, бег в мешках, метание мешочков с песком, эстафеты, кроссы кольце-брос, переброс мяча друг другу и многое другое. Занятия оздоровительного характера должны вызывать у детей положительные эмоциональные реакции.

Активное взаимодействие педагога с обучающимися через игру, плодотворно влияет на поведение и общее развитие детей. У обучающихся проявляются такие качества как доброжелательность и взаимовыручка. Целеустремлѐнная терпеливая и последовательная работа позволяет решать задачи укрепления здоровья 15 воспитанников, формирования у них устойчивых навыков здорового образа жизни.