

Куценко Зинаида Михайловна

учитель начальных классов

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Информационно - технологический лицей №24

Республика Саха Якутия, г. Нерюнгри

СОЧЕТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Наше общество ставит перед собой цель – воспитание самостоятельного ученика, стремится к формированию у него полезных привычек, разносторонних познавательных потребностей, наклонностей, развитие творческого мышления, творческой поисковой деятельности. Это требует усидчивости, внимания, длительных занятий за книгой, работы за компьютером. Письмо является «базовым» навыком, т.е. навыком, на котором практически строится все дальнейшее обучение, а значит, ребенок, не освоивший его вовремя, непременно будет отставать в учебе. Вот почему так важна готовность руки ребенка к школьному обучению.

В.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев.

Чем больше уверенности и изобретательности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, тем сложнее движения, необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее.

Письмо – сложный координационный навык, требующий слаженной работы мелких мышц кисти, всей руки, правильной координации движения всего тела. Процесс овладения навыкам письма имеет многокомпонентную психофизиологическую структуру: включает зрительный и слуховой анализ,

артикуляцию, формирование и сохранение зрительно-двигательного образа каждого графического элемента (буквы), двигательный навык письма.

На первоначальных этапах в формировании навыка письма отмечается большое напряжение всех сил ребенка при выполнении письменного задания: в работу вовлекается ряд мышц, особенно напряжены мышцы руки, плеча, всей верхней части тела. Письмо на первых порах связано и с эмоциональным напряжением. У детей особо развиты мелкие мышцы кисти, не законченно окостенение костей запястья и фаланг пальцев, не совершенна нервная регуляция движений, недостаточно развиты механизмы программирования сложнокоординированных двигательных действий, низка выносливость к статическим нагрузкам, Рука как бы не слушается ребенка, так как движения пальцев, кисти и предплечья не согласованны.

Почерк является индикатором функционального состояния ребенка: чем хуже функциональное состояние, тем хуже почерк. Поэтому учитель должен знать рабочее настроение каждого учащегося, приходить вовремя на помощь, а главное – следить за состоянием здоровья детей.

Постоянная смена деятельности во время урока диктуется возрастными особенностями ребенка. Физкультминутка как элемент двигательной активности (активный отдых) предлагает детям для переключения внимания на другой вид деятельности.

Каждый новый режимный момент превращается в своеобразный отдых, активный, стимулирующий утомление, вызванное предыдущей деятельностью.

На начальных этапах урока необходимо отдавать предпочтение физическим упражнениям, направленным на включение в работу всего организма, упражнениям специально для мелких мышц пальцев рук, волнообразным движениям спины, позвоночника. Для этого используют разные виды физкультминуток:

- оздоровительно – гигиенические

- танцевальные
- ритмические
- физкультурно – спортивные
- двигательно – речевые
- подражательные.

Последующие минуты отдыха могут сопровождаться музыкой, речевыми упражнениями. Музыка, соответствующая возрасту ребенка, является действенным и организующим средством. С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы, умерить возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей. А для этого необходимо снять обувь и босиком подвигаться под ритмы музыки. Ведь каждый шаг босиком – лишняя минута жизни а также массаж стоп и закаливание.

Здоровье – одна из важнейших составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность. За последнее десятилетие значительно увеличился процент учащихся, имеющих те или иные заболевания.

Эффективность учебного процесса в школе во многом зависит от умелой организации сочетания учебной и оздоровительной деятельности детей. Педагогическое мастерство учителя заключается в том, чтобы выбрать из уже известных методов и приемов, наиболее целесообразные и эффективные.