

СОВРЕМЕННЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Можнова Татьяна Павловна

учитель

МКОУ «Детский дом – школа №95»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация: в данной статье раскрыты понятие и критерии здоровьесберегающих технологий, а также подробно рассмотрена одна из составляющих здоровьесберегающих технологий – физкультминутка. Проанализированы особенности ее проведения в начальной школе.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, критерии здоровьесберегающих технологий, физкультминутка, требования, проведение физкультминуток, виды физкультминуток.

Образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас актуальны здоровьесберегающие технологии в

учебно-воспитательном процессе, при которых формируются бережное отношение к своему физическому и психическому здоровью, важнейшие социальные навыки, способствующие успешной адаптации детей в обществе.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать главным направлением в деятельности учителя, работающего с детьми начальной школы.

Здоровьесберегающие технологии – это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям:

Почему и для чего? – однозначное и строгое определение целей обучения;

Что? – отбор и структура содержания;

Как? – оптимальная организация учебного процесса;

С помощью чего? – методы, приемы и средства обучения;

Кто? – реальный уровень квалификации учителя;

Так ли это? – объективные методы оценки результатов обучения.

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока, предотвращающим утомление учащихся является физкультминутка.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательные системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Время начала физкультминутки определяется самим учителем. Физиологически обоснованным временем для ее проведения является 15–20 минуту урока.

Требования к проведению физкультминуток:

– комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность;

– физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, т.к. выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. важно обеспечить также и позитивный эмоциональный настрой;

– предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Обычно физкультминутки проводят под стихотворный текст. При подборе стихотворений следует обратить внимание на следующее:

– важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока;

– преимущество отдается стихам с четким ритмом;

– текст произносится учителем или воспроизводится в записи, т.к. при произнесении текста детьми у них может сбиваться дыхание.

В настоящее время учителями начальных классов создано большое количество интерактивных физкультминуток, которые очень любят ребята начальных классов.

Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для слуха;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

Возможные ошибки при использовании физкультминуток:

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой.

Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Умелое сочетание умственной и физической нагрузки, предупреждение утомления и переутомления – важные моменты работы учителя начальных классов. Проведение физкультминутки во время урока имеет и оздоровительную направленность. Упражнения можно разнообразить, изменить темп выполнения упражнений. Физкультминутки дают детям огромную радость, возможность отдохнуть, переключить внимание с одного вида деятельности на другой. Дети после физкультминутки становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Очень важно на уроках формировать понимание значения занятий спортом для всей будущей жизни. Для того чтобы помочь детям сохранить физическое психическое здоровье, не нужно организовать ничего невероятного. Им необходимы двигательные минутки, которые позволяют передохнуть и расслабиться, принести своему организму пользу. Укреплению физического и нравственного здоровья служат уроки физической культуры, игры-считалки на переменах, подвижные игры в продленных группах, система воспитательной работы: беседы, классные часы, «уроки здоровья», работа с родителями, воспитание и обучение

детей нормам здорового образа жизни, пропаганда правил гигиены, ознакомление родителей с методами формирования здорового образа жизни.

Вне урока можно организовать веселые старты, соревнования, игры, спортивные праздники. Проводить работу с родителями по темам: «Формирование у детей младшего школьного возраста основ здорового образа жизни», «Игра – как фактор укрепления здоровья детей», «Здоровый образ жизни». Интересно проходят совместные праздники, экскурсии. Спортивные мероприятия. Привлечение родителей дает возможность более углубленной всесторонней и систематической работы по формированию здорового образа жизни. Совместная игра укрепляет и физическое, и духовное здоровье ребенка. «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире» – писал *Джон Локк*.

Таким образом внедрение в обучение здоровьесберегающей технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей школьников к работе по укреплению их здоровья.

Список литературы

1. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии [Текст] / В.И. Коваленко – М., 2004 г. – 185 с.
2. Научно-практический журнал «Завуч начальной школы». – №3. – 2009. – №5. – 2010.
3. Романова Е.А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/ Е.А. Романова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/508516/>
4. Маслова О.Н. Применение здоровьесберегающих технологий в начальной школе (выступление на МО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/05/16/primenenie-zdorovesberegayushchikh-tekhnologiy-v>