

**Сивова Варвара Андреевна**

студентка

**Курганова Елена Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Кемерово, Кемеровская область

## **РОЛЬ ФИЗМИНУТОК НА УРОКАХ В ПРЕДПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ УЧАЩИХСЯ**

***Аннотация:** в данной статье представлен результат внедрения регулярных физминуток для учащихся в 5–6 классах. В ходе исследования применялись такие методы, как педагогический эксперимент, статистический анализ и обобщение научно-методической литературы.*

***Ключевые слова:** физминутка, физические упражнения, подростковый период, предподростковый возраст, игровая деятельность, ФГОС.*

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов. Первая стадия – предподростковый возраст – 11–12 лет (5–6 класс), характеризуется снижением интереса к учебе и ее результатам, недисциплинированностью, учебной рассеянностью. Внедрение регулярных физминуток во время урока, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, помогает удерживать интерес учащихся к познавательной деятельности, дает выход энергии у гиперактивных детей, способствует лучшему усвоению учебного материала, благодаря чередованию когнитивной и игровой активности.

В рамках прохождения педагогической практики был поставлен эксперимент внедрения физминуток на уроках русского языка в 5–6 классах. На каждом занятии, в течение месяца, проводилась физминутка одного из трех типов: зрительная, двигательно-речевая, образовательная (закрепление учебного материала во время физических упражнений).

Типы физминуток

<i>Тип</i>	<i>Пример</i>	<i>Описание</i>
<i>Зрительная</i>	<p>«Елка»  Вот стоит большая елка,  Вот такой высоты.  У нее большие ветки.  Вот такой ширины.  Есть на елке даже шишки,  А внизу – берлога мишки.  Зиму спит там косолапый  И сосет в берлоге лапу.  <i>Выполняют движения глазами.</i>  <i>Посмотреть снизу вверх.</i>  <i>Посмотреть слева направо.</i>  <i>Посмотреть вверх.</i>  <i>Посмотреть вниз.</i>  <i>Зажмурить глаза</i>  <i>а, потом поморгать 10 раз,</i>  <i>Повторить 2 раза.</i></p>	Гимнастика для глаз предназначена для снятия зрительной усталости и напряжения.
<i>Двигательно-речевая</i>	<p>1, 2, 3, 4, 5 – все умеем мы считать.  Раз! Подняться, потянуться.  Два! Согнуться, разогнуться.  Три! В ладоши три хлопка,  головой три кивка.  На четыре – руки шире.  Пять – руками помахать.  Шесть – за парту тихо сесть.</p>	Двигательно-речевые физминутки помогают избежать переутомление, путем выполнения легких физических упражнений.
<i>Образовательная</i>	<p>«И/Ы после Ц»  Цыпленок в цирке выступал,  Играл он на цимбалах.  На мотоцикле разъезжал  И цифр знал немало.  Он из цилиндра доставал  Морковь и огурцы.  И только одного не знал:  Где «И», а где же «Ы».  Все молодцы, можете садиться.  <i>Прыжок – «И». Приседание – «Ы».</i></p>	Образовательные физминутки совмещают в себе выполнение физических упражнений и повторение изученного материала. Являются наиболее эффективной формой, так как помогают сэкономить время урока, объединив игровую и познавательную деятельность.

Таблица 2

## Результаты эксперимента. Январь – февраль 2017

<i>Показатели</i>	<i>Процент учащихся в начале эксперимента</i>	<i>Процент учащихся в конце эксперимента</i>
<i>Нежелание участвовать в физминутке.</i>	20%	0%
<i>Сложность включения в учебную деятельность после физминутки.</i>	40%	5%
<i>Повышение эффективности познавательной деятельности.</i>	20%	80%

В результате проведенного эксперимента эффективность познавательной деятельности выросла на 60%, усвоение материала после проведения физминутки проходило легче, чем в непрерывном образовательном процессе. После регулярного проведения физминуток не осталось учащихся, нежелающих участвовать в данной форме деятельности. Со временем учащиеся научились быстрее переходить от игровой деятельности к учебной, проявляя заинтересованность образовательным процессом.

Можно сделать вывод, что физминутки на уроках в предпододростковом возрасте учащихся положительно влияют на образовательный процесс, облегчают протекание психических процессов, связанных с возрастными особенностями, поддерживают интерес учащихся к учебной деятельности.

**Список литературы**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 272.
2. Баландин В.А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста / В.А. Баландин [и др.]. – Краснодар: Сфера, 1999. – С. 104.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – С. 382.
4. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс. В 2 кн. Кн. 1 / И.П. Подласый. – М., 1999. – 576 с.

5. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс. В 2 кн. Кн. 2 / И.П. Подласый. – М., 1999. – 256 с.