

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).

Таблица 1

Типы физминуток

<i>Typ</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.</p> <p><i>Выполняют движения глазами.</i></p> <p><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, головою 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 предподростковом 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.