

Селюкова Екатерина Алексеевна

канд. пед. наук, доцент

Мазлова Софья Александровна

студентка

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный
педагогический институт»

г. Ставрополь, Ставропольский край

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА КАК ЭЛЕМЕНТ СОВРЕМЕННОГО УРОКА

***Аннотация:** статья посвящена необходимости проведения физкультминутки на современных уроках в начальной школе для улучшения здоровья школьников. Большое количество внимания уделено наличию пауз физической активности на уроке, что позволяет не только повысить физическую активность учеников, но и более эффективно проводить занятия в младших классах и с гиперактивными детьми. В работе даны примеры конкретных упражнений для физкультминутки и их описание.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, младшие школьники, здоровый образ жизни, физкультурная минутка, современный урок.*

Здоровье считается самой высшей человеческой ценностью, как для взрослого, так и для ребенка. Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней. Подрастающее поколение – это наше будущее, а его здоровье наша цель. На сегодняшний день всё больше появилось детей, которые имеют проблемы со здоровьем. Современные технологии, некачественное питание, экология, низкая двигательная активность наносят непоправимый вред детскому здоровью.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, демографический потенциал страны определяют дети именно младшего школьного возраста. В связи с этим дети данной категории являются особой категорией, которой требуется внимание.

Здоровье ребенка, прежде всего определяется окружающей средой, а для ребенка 6–11 лет это прежде всего является школа, где он проводит больше половину своего времени. В связи с этим здоровьесберегающие технологии на сегодняшний день наиболее приоритетны в образовании. Отметим, что под здоровьем понимается не только хорошее физическое состояние, но и психическое, нравственное и духовное состояние ребенка.

Младший школьный возраст – это тот период, в котором происходит особенно активно формирование личности, мировоззрения, моральных качеств, развитие интересов, эстетических чувств, а также закладывается основа его физического здоровья. Обычно младший школьный возраст сопровождается возрастными рамками 6–11 лет. Именно этот период наиболее удачный для усвоения новых знаний, а также происходит активное их использование.

Урок – это основная форма организации учебного процесса. Различные отечественный и зарубежные исследователи рассматривали определение урока. По мнению отечественных авторов, урок – это форма организации педагогического процесса, в которой педагог в течение определенного времени руководит коллективной и познавательной деятельностью всего коллектива учащихся, используя различные виды, средства и методы работы, которые создают благоприятные условия, для получения необходимых знаний. На уроке происходит не только передача знаний, но и происходит развитие личности каждого учащегося.

Современный урок – это разнообразная и содержательная схема. В связи с этим каждый учитель выбирает определенные формы и методы проведения урока, которые наиболее понятны, приемлемы и соответствуют общему предпочтению работы. Современные требования диктуют необходимости использования технологий нового поколения, главная суть которых заключается в личностно-ориентированной направленности.

На уроках, где требуется особая концентрация и приходится много уделять письму, особую нагрузку начинают испытывать органы зрения и слуха, мышцы спины и кисти рук. Если предоставить учащимся возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности, то признаки утомления могут отступить.

Наиболее эффективна в этих случаях организация системой деятельности учителя по проведению физкультурных минуток. Физминутки используются на разных этапах урока для тренировки и разминки определенных частей тела и органов.

Физкультминутка – неотъемлемая часть любого современного урока в начальной школе, если учитель не хочет, чтобы гиперактивность современных детей мешала ему в проведении урока. Не исключение и урок английского языка. Наблюдения показывают, что запоминание бывает более эффективным, если после работы на запоминание младшие школьники расслабляются или занимаются совершенно другим видом деятельности.

Физические упражнения на уроке позволяют снять эмоциональное и физическое напряжение, взбодриться и заново приступить к процессу обучения. Учителям необходимо помнить, что к организации физкультминуток так же необходимо подходить тщательно, так же как и самой подготовке урока. Гиперактивным детям зачастую такие занятия вызывают особый интерес. Учитель должен учитывать степень напряженности и интенсивности урока и применять те упражнения, которые направлены на развитие всех групп мышц. Организация учебной деятельности с использованием физкультминуток позволит обеспечить наиболее комфортные условия для личного и физического развития каждого ученика, так же это снизит влияния различных факторов, которые смогут нанести вред здоровью. Широко используется веселые физкультминутки в стихотворной форме, когда двигательные упражнения сопровождается выразительным хорошим произношением четверостиший.

Учителя предлагают школьникам следующие виды физических упражнения на уроке, как физкультминутки. Физкультминутки способствуют нормализации осанки, снятию утомления с плечевого пояса и рук, снятия напряжения с глаз, а также улучшают мозгового кровообращения и регулируют психическое состояние.

Физкультминутки проводятся в классе под руководством учителя и не должны длиться дольше 3 мин. Наиболее целесообразно проводить их тогда,

когда у обучающихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание. Основные цели проведения упражнений Физминутки проводят для того, чтобы: помочь ребенку адаптироваться к школьной жизни; снять перенапряжение; научить правильному отдыху во время занятий; способствовать активации необходимого вида деятельности; сохранить здоровье младшего школьника. Учителю начальных классов не стоит бояться потери учебного времени из-за проведения физминутки на уроках в начальной школе.

Предварительное исследование медицинских данных по имеющимся заболеваниям среди учащихся лицея позволило выявить, что наиболее распространенными после острых воспалительных заболеваний среди школьников являются заболевания, связанные с опорно-двигательной системой (у 9,3% учащихся в среднем звене до 15,6% в старшем звене) и системой органов зрения (у 13,6%).

Подбор упражнений проводится при подготовке к уроку и направляется на тот вид деятельности, который больше всего используется в ходе занятия. Участие в отдыхе принимать должен каждый ребенок. При их выполнении у детей развивается творческое мышление, фантазия, воображение. Лучше подобрать упражнения в виде игр и сказок. Все упражнения проводятся под руководством учителя. Упражнения предназначены не только для проведения за столом при сидении, но и при стоянии, а иногда и при ходьбе по классу. В основу была положена установка на организацию совместных действий, и сотрудничество, а также готовность к полной рефлексии. Физкультпаузы проводятся в течение всего учебного года на каждом уроке. И тогда, и теперь, всегда начинается с представления новых идей, вдохновения учащихся и мотивации. Сила и яркость поведения самого педагога приводила неизменно к успеху. В рамках поведенческой парадигмы обратная связь рассматривается как форма закрепления. Одним из наибольших успехов такого подхода явилось то, что в результате на сегодняшний день накоплен достаточно большой опыт проведения различных видов физкультурных пауз.

Таким образом, физическая культура в школьных учреждениях, на уроках в начальной школе, является необходимым и очень важным видом деятельности

современного урока. Эффективность регулярных занятий с использованием физкультурной минутки подтверждается снижением напряженности, а также повышением уровнем физической подготовленности.

Список литературы

1. Волков Н.И. Двигательная активность и рациональное питание школьников // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №8. – С. 9–12.
2. Нилуашев С.Г. Физическое воспитание и здоровье // Физическая культура в школе. – 2003. – №3. – С. 2–9.
3. Полиевский С.А. Стимуляция двигательной активности. – М.: Здоровье, 2007. – 216 с.
4. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 2005. – 270 с.
5. Хохлова В.А. Организация физкультминуток на уроках в начальной школе // Молодой ученый. – 2016. – №26. – С. 704–705.