(cc) BY


***Казанская Татьяна Викторовна***
учитель
***Меженин Михаил Михайлович***
учитель
***Цуман Ирина Владимировна***
учитель
МБОУ «СОШ №18»
г. Белгород, Белгородская область

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

***Аннотация****: проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в настоящее время является одной из приоритетных. Когда человек здоров, у него высокая работоспособность, хорошее настроение, адекватная реакция, он радуется жизни, успевает сделать многое без усталости.*

*В статье уделяется внимание вопросам проведения физкультурных минуток и динамических пауз во время уроков. Они позволяют снять утомление, психическое напряжение, статические нагрузки, восстановить работоспособность, повысить эмоциональный уровень ребенка.*

***Ключевые слова****: физкультминутки, физкультурные паузы, культура здоровья.*

*Если Вы хотите, чтобы жизнь улыбалась*
*вам, подарите ей сначала своё хорошее*
*настроение и здоровье.*
*Б. Спиноза*

С активным внедрением информатизации в образовательный процесс возникла проблема мотивации здорового поведения и культуры здоровья школьников. Проводя много времени за компьютером, ребята мало двигаются, что приводит к гиподинамии, которая является причиной заболеваемости и снижения иммунитета.


Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Для нормальной работы на уроке обучающихся обязательно нужны отдых и пауза. Поэтому возникает необходимость организации двигательной активности ребят в учебное время. В этом учителю помогут физкультурные минутки.

Физкультминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Прежде чем предложить детям проведение упражнений, учитель должен понимать, что именно устает у детей на данном этапе урока.

Цель использования физкультминуток – это активный отдых и снижение нагрузки на психику детей в условиях напряженного режима обучения.

Физкультминутки проводятся во время уроков и состоят из 2–3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения.

Все общеобразовательные уроки в школе должны включать физкультурные «минутки» (1–2 минуты) и физкультурные паузы (3–4 минуты) для повышения внимания, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Обязательное условие эффективного проведения упражнений – положительный эмоциональный тон.

Проведение физкультминуток актуально на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок, чаще всего, вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках.

Чем больше разнообразных движений делает ребёнок, тем успешнее идёт процесс его психического развития. Малоподвижные дети нередко отстают в развитии. Учёные установили прямую зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. К.Д. Ушинский писал: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания».

Потраченное время окупается укреплением здоровья учащихся, работоспособность детей возрастает, они активно отдыхают, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, что способствует повышению активности на


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

последующем этапе урока. Учащиеся с радостью откликаются на такие физкультминутки.

Использование физкультминуток на уроках приводит к следующим положительным эффектам:

– обеспечивают эмоциональный подъем;

– снижают уровень тревожности;

– снимают усталость, напряжение;

– стимулируют познавательный интерес учащихся;

– ускоряют процесс запоминания учебного материала.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, улучшению мозгового кровообращения, упражнения по выработке рационального дыхания и др.

Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки.

Классификация физкультминуток

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер. Музыкальное сопровождение физкультминуток и динамических пауз помогает лучше организовать занятия, дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4–6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т. д.

Постоянное проведение физкультминуток вырабатывает у обучающихся потребность и привычку двигаться. Физкультминутки изменяют отношения ребят к урокам физической культуры. Физкультминутки способствуют повышению работоспособности, активности обучающихся, помогают преодолеть усталость и сонливость.

Необходимо прививать ученикам интерес к самостоятельному выполнению физкультминуток, так как они делают человека более собранным, энергичным, организованным, заряжают бодростью на целый день, повышают общий тонус организма, укрепляют иммунитет, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

Для эффективной реализации профилактических и оздоровительных технологий с учащимися в школе необходима целенаправленная систематическая деятельность педагога. Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в школе, независимо от возраста детей. Введение физкультминуток в структуру урока позволит поддержать высокую работоспособность и сохранить здоровье детей. Они помогают получить новый заряд энергии, активизировать дыхание, способны поднять детям эмоциональный настрой, снять статическое напряжение, вызванное продолжительным сидением за партой.


Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

***Список литературы***

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление).

2. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для школьников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007.

3. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть!» / М.Д. Маханева. – М.: Сфера, 2009.

4. Копылов Ю.А. Физкультурно-оздоровительное занятие в общеобразовательной школе / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Чистые пруды, 2005.



Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)