

Коченова Татьяна Сергеевна

учитель-логопед

Структурное подразделение «детский сад»

МОУ «Ближнеигуменская СОШ»

с. Ближняя Игуменка, Белгородская область

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

***Аннотация:** актуальные проблемы здоровья детей при реализации образовательных программ и пути их решения методом физкультминуток.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, физкультминутки, классификация физкультминуток.*

В настоящее время часто ведутся диалоги о здоровье детей. В образовательной организации решается первостепенная задача – сохранить и укрепить здоровье дошкольников и школьников. В связи с этим необходимо грамотно подбирать и активно применять здоровьесберегающие технологии в процессе обучения и воспитания подрастающего поколения. Физкультминутки – это непродолжительные физические упражнения, проводимые на занятиях, уроках педагогом с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

В процессе применения физкультминуток было отмечено:

- повышение работоспособности воспитанников и учащихся;
- снижение или отсутствие тревожности;
- успешное усвоение материала;
- наличие в основном положительных эмоций;
- снятие физиологического напряжения.

Повышают продуктивность педагогической деятельности упражнения физкультминуток, направленные на: общую и мелкую моторику, на коррекцию

осанки, зрения, дыхания, на развитие координации. Физкультминутки используются педагогом в соответствии со временем года, изучаемой темой. При подборе физкультминуток немаловажное значение имеет возраст, психологическое и физическое развитие детей.

На логопедических занятиях, на занятиях по обучению грамоте, на уроках в начальной школе проговаривание рифмовок одновременно с выполнением физических упражнений позволяет запомнить новое правило или орфограмму.

Особое внимание приходится уделять зрению. На занятиях, уроках физкультминутки позволяют заниматься профилактикой и снятием зрительного утомления. Гимнастика для глаз может сопровождаться музыкой. Задача детей: следить за движением предмета. Сочетание с двигательными физкультминутками позволяет одновременно задействовать и костно-мышечный аппарат детей, способствуя укреплению осанки.

Смена видов деятельности, переключение с одной работы на другую сопровождается физкультминутками. В результате удастся избежать переутомления, повысить интерес к изучаемому материалу. Физкультминутка – необходимый компонент урока, занятия в здоровьесберегающей деятельности учителя.

Продолжительность физкультминутки – 1,5–2 минуты каждая.

В дошкольном возрасте рекомендуется проводить 3 физкультминутки с интервалом 7 минут. В первых классах в уроки включают 2 физкультминутки на 15 и 25 минуте. Начиная со 2 класса проводят 1 физкультминутку на 20 минуте урока. Условия проведения физкультминуток: достаточное освещение, чистое, хорошо проветренное помещение, позитивное настроение участников педагогического процесса. Действие физкультминуток может быть местным, а может быть направлено на весь организм ребёнка. Физкультминутки для снятия местного утомления могут быть направлены как на определенную группу мышц, так и на отдельные органы и системы организма:

- упражнения, направленные на формирование и укрепление осанки;
- упражнения на укрепление зрения;

– упражнения по укреплению мышц верхних конечностей, мелкой моторики;

– упражнения на разгрузку позвоночника;

– упражнения для нижних конечностей;

– релаксационные упражнения для мимики лица;

– психогимнастика;

– дыхательная гимнастика.

Физкультминутки можно отнести к следующим видам:

по степени воздействия на организм, это то, как воздействует каждая физкультминутка на ту или иную систему организма и по форме проведения – то, какие физминутки следует подбирать для каждого урока.

Классификация физкультминуток:

1.Оздоровительные:

– танцевальные;

– ритмические;

– гимнастика для глаз;

– пальчиковая гимнастика.

2. Физкультурно-спортивные:

– общеразвивающие;

– подвижные.

3.Двигательно-речевые:

– дыхательная гимнастика;

– артикуляционная гимнастика.

4. Когнитивные:

– дидактические игры с движениями;

– психогимнастика;

– развивающие игры;

– двигательные действия или задания.

5. Креативные:

– гимнастика ума;

- пантомимическая гимнастика;
- необычные движения;
- пальчиковая гимнастика;
- сюжетно-ролевые игры.

На современном этапе обучения применение здоровьесберегающих технологий позволяет достигать положительных результатов как педагогу, так и детям.

Список литературы

1. Андржеевская И. Физкультминутки: 50 упражнений для начальной школы / Под ред. Вигдорчик Е.А., Чамаева Т.А. – Вита-Пресс – 2012. – 32 с.
2. Ковалько В. Школа физкультминуток – Вако – 2016. – 224 с.
3. Метельская Н. 100 физкультминуток на логопедических занятиях / Под ред. Танцюра С.Ю., Громова О.Е. – Сера – 2018. – 64 с.
4. Пилипенко Л. Весёла минутка. Физкультминутки для детей дошкольного возраста. – Владос, 2020. – 60с.
5. Ткаченко Т. Физкультминутки для развития пальчиковой моторики у дошкольников с нарушениями речи. Сборник упражнений. – Гном, 2004. – 32 с.