

Альтерголт Татьяна Юрьевна

педагог дополнительного образования

Альтерголт Анастасия Ильинична

педагог дополнительного образования

Фирсова Татьяна Викторовна

методист

МАУ ДО «ЦДО «Успех»

п. Дубовое, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ТВОРЧЕСКИХ ОБЪЕДИНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема снижения двигательной деятельности во время занятий в дополнительном образовании в объединениях, где дети работают с компьютером, планшетом, рисуют, изготавливают поделки. Чтобы исключить нанесение вреда здоровью обучающихся, которые занимаются малоподвижным видом деятельности предлагаются физкультминутки.

Ключевые слова: физкультминутка, гиподинамия, физическая нагрузка, психогимнастика.

В творческих объединениях любой направленности, где обучающиеся занимаются за столами, изготавливают поделки, рисуют, работают на планшетах и компьютерах, дети малоподвижны. По данным ученых-физиологов, образовательная деятельность такого рода требует от детей большого нервного напряжения. В это время значительную нагрузку испытывают органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, длительно находящиеся в статическом положении. Внешне это проявляется в утомлении, потере интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. Это сигнал для педагога, что срочно нужно сменить вид деятельности, требуется физминутка!

Физкультминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Их проводят с учётом возрастных особенностей детского организма и потребности в двигательной активности на уроках, для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения.

Над данной проблемой работают многие ученые и исследователи. С.И. Изаак посвятила данным исследованиям свою диссертацию, в которой рассмотрела различные методы диагностирования состояния физического развития и физической подготовленности детей, подростков, молодежи [4].

С точки зрения медицины данными исследованиями занимались ученые и исследователи на протяжении многих десятилетий: Е.Н. Беляев, В.И. Чибураев, Ю.П. Лисицын, И.В. Май, В.Г. Маймулов, С.В. Нагорный, Т.В. Максимова, Г.Г. Онищенко, В.П. Самошкин занимались с 1985 по 2020 гг. Такие же исследования проводились и в образовании – В.А. Кальней, С.Е. Шишов, А.Н. Майоров, А.А. Макаров, М.В. Миронова, В.К. Муратова. Сегодня продолжают мониторинги и анализирование состояния обучающихся с учетом новейших технологических открытий в области медицины, экологии, образования и т. д.

Установлено, что снижение двигательной деятельности отрицательно влияет на здоровье человека. Существует ряд вытекающих последствий, для организма детей, подростков, которые приводят к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, нарушению обмена веществ. Доказано, что физические упражнения предупреждают атеросклеротические изменения в сосудах, уменьшают риск заболевания ишемической болезнью сердца. Ограничение движений ухудшает развитие мышц, действует угнетающе на нервную систему. Не говоря уже о гиподинамии, в растущем организме снижается обмен веществ до низкого уровня, при этом задерживается развитие внутренних органов, дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, желез внутренней секреции.

Нельзя не упомянуть о воздействии на зрение и слух, особенно если обучающийся длительное время проводит за планшетом или компьютером. Конечно, есть разработанные рекомендации, при которых необходимо следить за временем использования мониторов в работе, больше отдыхать, но эти правила не всегда

работают с подрастающим поколением, тем более мы сами их научили пользоваться такими электронными ресурсами, чтобы больше собрать информации для своей работы. Научно-техническая революция существенно изменила сегодня условия не только профессиональной деятельности педагогов, но и втянула подростков и молодежь, значительно снизив физические нагрузки и повысив эмоциональное напряжение, связанное, например, с обеспечением сложных технологических процессов. Рассматривая глобальные последствия влияния научно-технической революции на биосферу планеты и самого человека, американский ученый Н. Винер писал: «Мы столь радикально изменили нашу среду, что теперь для того, чтобы существовать в этой среде, мы должны изменить себя» [1].

Изучая историю развития человека на земле, мы приходим к выводу, что его становление происходило в условиях высокой двигательной активности. Это было необходимым условием для его существования, его биологических и социальных процессов. Недостаточность движений в современном обществе – социальный, а не биологический феномен.

Сегодня на педагогах дополнительного образования лежит большая ответственность за здоровье обучающихся, потому что, их занятия проходят во второй половине дня. С утра дети занимаются в школе – это умственная интеллектуальная деятельность, малоподвижная работа. А если обучающийся посещает объединение, которое направлено на ручную деятельность, перед педагогом стоит задача, вводить в свои занятия небольшие разгрузочные минуты, которые позволят обучающемуся сменить настроение и заставить все функции своего организма пытаться работать, положительно влияя на общее физическое и эмоциональное состояние.

На помощь приходят физкультурные минутки. Это необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в досуговом образовательном учреждении, независимо от возраста детей.

Можно выделить следующие виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего и локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;

- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения с использованием танцевальных движений и музыки.

Это занятия с различным содержанием: рисование, лепка, вышивание, ткачество, выпиливание, выжигание и т. д. – устают мышцы кисти, пальцев, спины. На занятиях, требующих статического положения тела, умственного напряжения – устают мышцы спины, нарушается кровообращение в области таза и нижних конечностей, утомляется нервная система.

Физкультминутки во время занятий могут проводиться для различного возраста обучающихся. Например, для обучающихся младшего возраста на занятии изобразительной деятельности. Текст, произносится во время выполнения упражнений. Все движения выполняются сидя или стоя.

Физкультминутка «Пальчики» (сопровождается движениями)

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали (активное сгибание и разгибание пальцев),
Пусть немного отдохнут,
Снова рисовать начнут (встряхнуть руками перед собой).
Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)
Снова рисовать начнем.

К данному примеру можно добавить музыкальное сопровождение и проделать эти упражнения несколько раз с изменением темпа музыки начиная с медленного закончить веселым быстрым.

Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но нельзя, перевозбуждать детей. Упражнения должны вовлекать в работу одновременно крупные и мелкие мышцы, улучшающие кровообращение в организме и усиливающие работу дыхательной системы. Помимо упражнений для рук, плечевого пояса, туловища, и ног, могут быть прыжки, бег на месте в чередовании с ходьбой.

Длительность физкультминуток составляет от 2 до 5 минут. Это может быть комплекс из 3–4-х подобранных упражнений, которые можно повторять несколько раз.

1. Танцевально-ритмические физкультминутки под популярные детские мелодии («Фиксики», «Танец утят», «Мы повесим шарик» и др.), так же можно подготовить аудиозапись с заранее записанными ритмическими стихотворениями под музыку. Такая форма повышает эмоциональный настрой и способствует развитию выразительности в движениях учащихся.

2. Психогимнастика построена на использовании общеразвивающих и специальных упражнений, с применением нескольких видов дыхательных упражнений (например Стрельниковой), для возможности повышения функциональных возможностей организма, работоспособности путем самовоздействия на организм. Использование релаксации основано на способности человека мысленно при помощи образного представления, расслабиться:

На полянке дерево росло (постепенно поднимают руки),
Потянуло ветви к солнышку оно (руки вверх).
Ветер прилетает (наклоны корпуса вправо – влево),
Дерево качает (подняв руки вверх).
Ветер сильный прилетал (энергичные наклоны корпуса),
Сильно дерево сгибал (вправо – влево).
Тучи по небу бежали (качают поднятыми руками),
Все листочки задрожали (легкие взмахи кистями).
Частый дождик льет и льет, (медленно опускают руки вниз),
Дерево водичку пьет (перебирая пальцами).
И растет, растет, растет (тянуться руками вверх).

Кратковременный отдых в таком положении, сочетаемый с ровным дыханием, восстанавливает силы и работоспособность, помогает сохранить здоровье. Кроме этого, происходит контроль стресса, уровня тревожности и ряда других психических показателей обучающихся для управления их психоэмоциональным состоянием за счёт дозирования умственных и физических нагрузок и психотренингов с обучением методикам саморегуляции настроения.

Гимнастика на дыхание:

Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад – делаем вдох.

Свели руки перед грудью и опустили вниз – выдох.

Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

Правильное чередование вдоха и выдоха, произвольно замедляем выдох, плавно или прерывисто:

- вдох через нос – выдох через рот;
- краткий глубокий вдох – замедленный выдох;
- медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох;
- медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струей.

Можно использовать ассоциации: «подуй на снежинку», «на одуванчик» и т. д. Или произношение некоторых звуков: «ух-х» – колка дров; «ай-я-я» – заблудился; «ка-а-р» – ворона; «га-га-га» – гуси; «кв-а–кв-а» – лягушки и т. п.

Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала (выполняют движения в соответствии с текстом):

Раз – налево, два – направо,
Три – наверх, четыре – вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.

В заключение хочется сказать, что наличие физминуток на занятиях, это неотъемлемая часть образовательного процесса для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет. Кроме этого, используемое многообразие правильно организованного отдыха помогает педагогам следить за распределением нагрузки во время занятия.

Педагогам стоит помнить, что правильное воспитание и обучение умению совмещать отдых и труд в данном возрасте окажет огромную помощь обучающимся во взрослой жизни. Разрабатывая физминутки обращаем внимание на особенности детского организма. Упражнения должны быть легкими.

«Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий» (К.Д. Ушинский).

Список литературы

1. Агаджянн Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджянн; под ред. Н.А. Агаджянн, Н.Н. Шабатура. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе / Е.А. Алябьева. – М.: Творческий центр, 2003. – 84 с.
3. Бусловская Л.К. Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании / Л.К. Бусловская. – Белгород: БелГУ, 2011. – 136 с.
4. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 195 с.
5. Чупахуа И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном-воспитательном процессе / И.В. Чупахуа. – М.: Илекса; Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2006. – 400 с.

EDN QLLVOL