

Некрасова Александра Николаевна

учитель

Тютюнова Елена Валерьевна

учитель

ОКОУ «Курская школа-интернат»

г. Курск, Курская область

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** в статье обосновывается важность внедрения элементов здоровьесберегающих технологий при организации учебного процесса на уроках в начальной школе при работе с детьми с ограниченными возможностями. Автором отмечены виды физкультурминуток в начальной школе.*

***Ключевые слова:** обучающиеся с нарушениями слуха, здоровьесберегающие технологии, физкультурминутки.*

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий в школе: сбережение здоровья обучающихся от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение школьнику возможность сохранения здоровья в период обучения, способствование воспитанию у обучающихся культуры здоровья, формирование у школьников необходимых УУД по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни [1]

Младший школьный возраст является важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и

развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности.

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) нередко относятся к классу гиперактивных, они не могут долгое время заниматься одним делом, а тем более усидеть на месте. Поэтому таким детям очень сложно адаптироваться к урочной системе. Рекомендуется делать перерывы, которые способствуют отдыху детей и поддержанию внимания на протяжении учебного процесса. Кроме того, любое отклонение от рабочего процесса вызывает интерес у ребят. Снять физическое напряжение и получить положительные эмоции позволяют физкультминутки, которые являются одним из обязательных условий организации урока в начальной школе.

Основные цели проведения физкультминуток:

- помочь предупредить и снять умственное утомление, перенапряжение;
- научить правильному отдыху во время уроков;
- способствовать активации необходимого вида деятельности;
- сохранить здоровье младшего школьника.

В начальной школе используются следующие виды физкультминуток:

- для физической активности;
- для снятия перенапряжения со зрительного аппарата;
- для гимнастики пальцев рук;
- для устранения искривления осанки;
- для снятия общего переутомления.

Все эти виды упражнений должны присутствовать в жизни младшего школьника на ежедневной основе.

Потребность ребенка в двигательной активности, по мнению психологов, должна составлять не менее 4 часов в день. Уроки физической культуры в школе дают обучающимся только 10% необходимой активности, а значит, остальные 90% лежат на плечах классных руководителей и родителей. В рамках нового образовательного стандарта предусмотрено посещение каждым ребенком внеурочных занятий по физическому воспитанию, но этого тоже не хватает.

Целесообразно в конце учебного дня, на последнем занятии, упражнения проводить дважды за урок, чтобы снять переутомление с детского организма.

Для того чтобы провести физминутку, учитель должен хорошо знать своих учеников, и как только замечено, что треть всего классного коллектива начала отвлекаться, необходимо приостановить урок и провести пару упражнений. Подбор упражнений проводится при подготовке к уроку и направляется на тот вид деятельности, который больше всего используется в ходе урока. Участие в отдыхе должен принимать каждый ребенок. Длительность физкультминуток обычно составляет 1–5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из трёх-четырёх правильно подобранных упражнений, повторяемых 4–6 раз. За такое короткое время удаётся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей. [4]

Физкультминутка в начальной школе – это инсценировка небольших стишков, которые коллективно читают педагог и обучающиеся, одновременно выполняя различные движения, инсценируя их.

«Урожай».

В огород мы пойдем,	(дети идут по кругу, взявшись за руки)
Урожай мы соберем.	(«таскают»)
Мы морковки натаскаем.	(«копают»)
Мы картошки накопаяем.	(«срезают»)
Срежем мы кочан капусты,	(показывают круги руками)
Круглый, сочный, очень вкусный,	(«рвут»)
Огурцов нарвем немножко	(идут по кругу, взявшись за руки)
И вернемся по дорожке	

Отдохнуть можно, превратившись в животных или птиц:

Утром встал гусак на лапки,	(дети встают)
Приготовился к зарядке.	(повороты влево, вправо)
Повернулся влево, вправо,	(приседания)
Приседанья сделал справно.	(показывают как гусь «чистит пух»)
Клювиком почистил пух	(садятся за парту)
И опять за парту – плюх!	

Большое значение имеют упражнения, направленные на снятие нагрузки с глаз, которые должны проводиться в игровой форме.

Глазки видят всё вокруг,	(смотрят вправо, влево)
Обведу я ими круг.	(обводят круг глазами)
Глазкам видеть всё дано -	(смотрят на окно, на доску)
Где окно, а где кино.	(обводят круг глазами)
Обведу я ими круг,	
Погляжу на мир вокруг.	

Для детей с ОВЗ большое значение имеет дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Упражнения, связанные с дыханием, способствуют снижению уровня стресса и тревожности, улучшают легочную вентиляцию, обеспечивая снабжение клеток кислородом. Это, в свою очередь, влияет на физическую работоспособность и выносливость.

«Ворона».

И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: на счет 1–2 – развести руки в стороны, как крылья (вдох); 3–6 – медленно опускать руки и произносить на выдохе «кар-р-р», максимально растягивая звук «р». Чёрный уголёк на веточке сидит, на весь лес он «кар-р-р» кричит.

«Вырасти большой».

И.п. – основная стойка. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох). Опустить руки вниз, опуститься на всю стопу (выдох), произнести: «У -х-х». Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. [8]

Артикуляционная гимнастика – это комплекс упражнений для развития мышц артикуляторного аппарата (губ, щек, челюстей, языка, губ, неба).

«Лягушка».

Тянуть губы прямо к ушкам
Очень нравится лягушкам.
Улыбаются, смеются,
А глаза у них, как блюдца.
Как веселые лягушки
Тянем губки прямо к ушкам.
Потянули – перестали
И нисколько не устали!

Удерживание губ в улыбке, как бы
беззвучно произнося звук «и». Перед-
ние верхние и нижние зубы обнажены.

Большой популярностью у детей пользуются электронные физкультминутки. Форма и содержание таких физкультминуток разнообразны. Они напоминают младшим школьникам игру, которая является для них наиболее доступным видом деятельности.

Физкультминутку можно проводить под музыку, если это не мешает поставленным задачам урока. Такие задания требуют большей подготовки и занимают большее количество времени, но с радостью воспринимаются детьми. Выполнение упражнений с музыкальным сопровождением дают возможность педагогу не только расслабить детей физически, но и воспитывают чувство прекрасного, развивают воображения, являются помощником в приобщении детей к искусству. Музыкальные физкультминутки развивают творческие способности детей, создают положительный эмоциональный настрой, способствуют музыкальному развитию младших школьников.

В первом классе физкультминутки проводит педагог. Для младших школьников 3–4 классов можно предложить проведение физминуток самими ребятами по очереди, сначала под контролем учителя, а затем на самостоятельной основе. Кроме этого, интернет-ресурс может облегчить задачу классного руководителя, и провести упражнение способен виртуальный герой, который является любимым у большинства детей в классе. Проведение данных упражнений происходит при помощи использования интерактивной доски.

Физкультминутки в начальной школе должны вызывать у детей положительные эмоции, так как именно радость и эмоциональный подъём, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. Непринуждённая весёлая атмосфера во время физкультминуток является мощнейшим терапевтическим фактором.

У детей с ОВЗ в начальной школе в силу особенностей психофизического развития физкультминутки должны быть предусмотрены как на уроках, так и на переменах. После урока наступает потребность в двигательной активности. Детям нужно выплеснуть всю накопившуюся энергию. Поэтому на переменах должны быть организованы активные игры. Веселые физминутки и динамиче-

ские паузы будут незаменимым помощником для педагогов. Выбирая ту или иную игру, педагог должен учитывать, где она будет проводиться и сезонные условия в случае использования ее на улице. Только правильно спланированный отдых может обеспечить сконцентрированное внимание ребенка на уроках.

Качество образовательного процесса во многом зависит от правильности его построения. При работе с детьми с ОВЗ в начальной школе следует учитывать их быструю утомляемость, поэтому педагогу необходимо соблюдать баланс отдыха и учебной деятельности. От того, как организован урок и насколько он рационален, зависит функциональное состояние младших школьников в процессе обучения. Использование физкультминуток позволяет проводить уроки, не допуская умственного и физического переутомления; активизировать внимание детей в нужный момент времени; поднять настроение; действовать коллективно; позволяют ребенку свободно переключиться с одного вида деятельности на другой [2].

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов. – М.: Просвещение, 2009.
2. Абрамова И.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / И.В. Абрамова, Т.И. Бочкарева. – Самара, 2004.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в школе. 1–4 класс / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2005.
4. Ковалько В.И. Младшие школьники на уроке: 1000 развивающих игр, упражнений, физкультминуток (1–4 классы) / В.И. Ковалько. – М.: Эксмо.
5. Соколова Ю. Речь и моторика / Ю. Соколова. – М.: Эксмо, 2005; 2007.
6. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в детском саду: практическое пособие / И.Е. Аверина.
7. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду: практическое пособие / И.Е. Аверина.
8. Вакуленко Ю.А. Физкультминутки / Ю.А. Вакуленко // Упражнения, игры, комплексы движений, импровизации, инсценировки. – М.: Учитель, 2020.