

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ И ГИМНАСТИКА ДО УРОКОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Садовникова В.В., кандидат педагогических наук,
Почебыт И.Н.,*

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма
Белорусского государственного университета физической культуры

Известно, что психика ребенка, особенно в раннем возрасте, устроена так, что его практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо, даже самые полезные физические упражнения. Ребенку должно быть интересно; он делает не оттого, что «надо» и «полезно», а оттого, что ему это нравится. В связи с этим, в учебном процессе общеобразовательной школы у младших школьников преимущественно используются организованные формы активного отдыха – физкультминутки как кратковременные серии физических упражнений, сопровождаемые легко запоминающимися считалками, рифмовками, короткими адаптированными стихотворениями, проговариваемые учителем и (или) учащимися хором, используемые для восстановления работоспособности и активного отдыха учащихся.

Поддержанию высокого эмоционального тонуса учащихся способствует юмор. Короткие, интересные, остроумные и занимательные тексты находят у детей самый живой отклик. Шутка, юмор оживляют занятие, и не только смех является необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся, снимает усталость, скованность, торможение и способствует созданию благоприятного психологического климата на уроке, лучшему усвоению учебного материала. Эмоциональная атмосфера на занятии может создаваться за счет материалов занимательного характера, не только стихов и песен, но и пословиц и поговорок, загадок и шарад, ребусов и кроссвордов. Рекомендуется использовать стихи хорошо известных детям поэтов С. Маршака, А. Барто, С. Михалкова, К. Чуковского, А. Деружинского, А. Вольского, В. Вярбы, Э. Огнецвет и др.

Физкультминутки призваны активизировать внимание учащихся и повышать способность к восприятию учебного материала; производить эмоциональную «встряску» учащихся, давать возможность «сбросить» накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний. Необходимость в их проведении на уроках появляется при первых признаках утомления учащихся.

Следует помнить, что структурной единицей организованной двигательной активности учащихся в школе является физическое упражнение; одной из форм активного отдыха в режиме учебного дня – физкультминутка, в основе которой лежат также физические упражнения. Поэтому методика проведения физкультминуток и других форм активного отдыха (гимнастики до занятий, пальчиковой гимнастики и др. посредством физкультминуток) учащихся начальных классов в режиме учебного дня будет подчиняться научно обоснованным рекомендациям к их подбору и проведению [3, 4, 6, 7, 8].

В состав физкультминуток обычно входят упражнения для формирования осанки, укрепления зрения, улучшения мозгового кровообращения и др., способствующие расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статодинамические нагрузки. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон, который может создать в том числе и музыкальное сопровождение.

Проведение гимнастики до уроков в 1–4-х классах позволяет ускорить вхождение организма ребенка в активную учебную деятельность; достигать оздоровительного и закаляющего эффекта у учащихся; вырабатывать у них правильную осанку, координацию движений, чувство ритма, способность эстетического восприятия движений; воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Она не заменяет, а дополняет утреннюю гигиеническую гимнастику. Средствами гимнастики до урока могут быть физкультминутки, так как, по мнению ученых, для дошкольников и младших школьников активизация идеомоторных представлений посредством словесной инструкции остается важной и ведущей при формировании двигательных умений. Целью использования физкультминуток во время гимнастики до уроков, рекомендованных рядом иссле-

дователей, является поддержание правильной осанки, укрепление мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей; поддержание внимания, формирование готовности к предстоящей работе.

Комплекс гимнастики до начала учебных занятий должен состоять из 4–8 упражнений, которые можно проводить, по возможности, на свежем воздухе. Из инструктивных документов, в том числе регламентированных медицинскими работниками этого вида нагрузок, следует, что продолжительность физкультурных минут в виде гимнастики до уроков должна составлять 10 минут от общего объема двигательной активности дня школьника [4, 6]. По мере привыкания к комплексу в него необходимо включать новые упражнения или усложнять условия выполнения уже разученных ранее упражнений, т. е. выполнять требование: увеличивать кратность повторений, а интенсивность движений.

Рассматривая учебный процесс с позиции роли в нем движений, очевидно, что движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения; недостаток двигательной активности учащихся снижает уровень физических функций, задерживает развитие, вызывает затруднения в усвоении школьной программы. Знание взаимосвязи между двигательным режимом школьника и учебным процессом дает возможность учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, сохранения работоспособности, внимания, восприятия.

Значимость и ценность физкультурных минут в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивают подготовку школьника к работе различного характера (учеба, занятия музыкой, работа за компьютером, другие виды деятельности) и помогают решать проблему гиподинамии учащихся начальных классов.

Длительное и систематическое применение физических упражнений, нарастающая тренированность, адекватная функциональным возможностям организма в результате могут обеспечивать его адаптацию к нагрузкам и служить профилактикой многих заболеваний у младших школьников.

Внеклассные формы физического воспитания способствуют привлечению школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом их интересов и желаний, содействуют совершенствованию приобретенных на уроках умений и навыков.

Одними из факторов эффективности проводимой с учащимися физкультурно-оздоровительной работы могут быть уровень заболеваемости (дни временной нетрудоспособности, число заболеваний) на 1 ребенка; функциональные показатели – частота пульса в покое, реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, длительность задержки дыхания на вдохе и др.

Движение – сильный биологический стимулятор растущего организма, обязательное условие его нормального формирования и развития. Комплексное использование средств, методов и форм организации двигательного режима младших школьников, важной составляющей частью которых являются физкультурные минутки, не только способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности, но и содействует формированию гармонично развитой личности.

1. Антропова, М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности / М.В. Антропова. – М.: Просвещение, 1968. – 251 с.
2. Баршай, В.М. Физкультура в школе и дома / В.М. Баршай. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 120 с.
3. Гужаловский, А.А. Физическая культура в режиме дня учащихся / А.А. Гужаловский. – Минск: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
4. Журавлев, Е.П. Секреты здоровья / Е.П. Журавлев. – М.: ФиС, 1997. – 144 с.
5. Исаева, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: практическое пособие / С.А.Исаева. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 48 с.
6. Качашкин, В.М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей / В.М. Качашкин. – М.: Просвещение, 1983. – 207 с.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультурных минуток / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007. – 206 с.
8. Сайкина, Е.Г. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: учеб.-метод. пособие для педагогов шк. и дошк. учреждений / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева. – СПб.: Детство–пресс, 2005. – 128 с.
9. Усов, И.Н. Здоровый ребенок: справочник педиатра. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск: Беларусь, 1994. – 446 с.
10. Хрущев, С.В. Физическая культура в режиме продленного дня школы / С.В. Хрущев. – М.: ФиС, 1986. – 112 с.