

Использование физкультминуток в учебном процессе – один из принципов здоровьесберегающего урока.

В настоящее время остаётся приоритетной проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся. Социально - психологическая адаптация, здоровье ребенка, его развитие во многом зависят от среды, в которой он живет. Большая часть времени бодрствования школьника связана с учебной деятельностью. В этот период происходит формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к действию условий внешней среды. Для того, чтобы быть здоровым, нужно применять меры для предупреждения заболевания. Когда человек здоров, у него высокая работоспособность, хорошее настроение, адекватная реакция, он радуется жизни, успевает сделать многое без усталости. Хорошо известны слова И.П. Павлова о том, что человек мог бы жить до ста лет, если бы он своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом не сводил этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Помочь сохранить здоровье, обеспечить максимальную трудоспособность и психическую активность учащегося может учитель, который в своей работе использует здоровьесберегающие технологии. Занятия в школе отличаются разнообразием уроков, интенсивностью информационной нагрузки, недостаточной физической активностью и высоким психическим напряжением учащихся. Функциональное состояние школьника зависит от содержания и объёма учебного материала, методов, технологий, форм учебной деятельности, учёта возрастных и индивидуальных особенностей.

Одним из принципов здоровьесберегающего урока является применение физкультминуток, которые позволяют снять утомление, статические нагрузки, психическое напряжение, восстановить работоспособность, повысить эмоциональный уровень учащихся. 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 последующем этапе урока. Учащиеся с радостью откликаются на такие физкультминутки. Важно, чтобы несложные упражнения выполняли свою оздоровительную функцию: повышали общий тонус, улучшали кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы, активизировали защитные силы организма, положительно влияли на аналитико-синтетическую деятельность мозга, укрепляли сердечно - сосудистую и дыхательную системы. Огромна роль движений для развития психики и интеллекта. Все физические и психические реакции человека в итоге приводят к движению. Великий русский учёный И.М. Сеченов писал, что всё бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению. Смеётся ли ребёнок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создаёт ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге – везде окончательным фактом является мышечное движение. Малоподвижные дети нередко отстают в развитии, чем более разнообразные движения делает ребёнок, тем успешнее идёт процесс его психического развития. Учёными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. «Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью

минутами внимания, а десять минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий», - утверждал К.Д. Ушинский.

Физиологи и гигиенисты для предупреждения утомления, заболеваний позвоночника, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности рекомендуют проводить физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы на уроках. Время начала физкультурной минутки определяется самим учителем. Наиболее целесообразно проводить их в то время, когда у учеников появляются первые признаки утомления: ребёнок отвлекается, смотрит в пустоту, нарушается почерк, теряется интерес и внимание. Физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки, является 15-я – 20-я минута урока, их продолжительность обычно составляет 1 - 5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из одного - четырёх правильно подобранных упражнений, которые нужно повторить 4 - 6 раз. Учащиеся должны выполнять упражнения с желанием, интересом, а не потому, что это надо.

По функциональному характеру существуют следующие виды физических упражнений:

- 1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения;
- 2. Упражнения для сохранения подвижности шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника;
- 3. Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи, туловища, рук, ног;
- 4. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти;
- 5. Упражнения для снятия утомления с глаз;
- 6. Дыхательные упражнения;
- 7. Упражнения на концентрацию внимания.

Требования к проведению физкультминуток:

- 1. Упражнения должны снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой, охватывать различные группы мышц. Это могут быть наклоны, потягивание, повороты, приседания, бег на месте, подскоки, движение кистями: вращение, сжатие, разжатие, движения глазами, головой;
- 2. Упражнения должны быть доступны учащимся, просты, интересны, разнообразны;
- 3. Комплекс должен состоять из одного - двух упражнений, повторяющихся 4 - 6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели;
- 4. Тип и условия проведения урока должны определять содержание упражнений;
- 5. Во время контрольных, практических и лабораторных работ физкультминутку не проводят;
- 6. Все применяемые упражнения должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью учащегося и учителя;

Рассмотрим примеры некоторых упражнений для учащихся средней и старшей школы.

Упражнения для воздействия на разные группы мышц

1. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки за голову. Резко повернуть таз влево. Резко повернуть таз вправо. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 раза.
2. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки за голову. Сделать круговое движение средней частью туловища в одну сторону. То же в другую сторону. Дыхание произвольное, без задержек. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 раза.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, кисти рук поместить на грудь так, чтобы они ощущали движение рёбер. Прodelать круговые движения локтями вперёд, вверх, назад, а затем в обратную сторону. Повторить 3 раза.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение: сидя на стуле. Плавно наклонить голову влево, наклонить голову вправо, не поднимая плеч. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение: стоя, руки на поясе. Поворот головы вправо. Исходное положение. Поворот головы влево. Исходное положение. Повторить 4-6 раз.
3. Скольжение подбородком по грудины вниз.

Упражнения для сохранения подвижности шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать вдох, на выдохе медленно наклониться вперёд, поджимая живот, при вдохе выпрямиться. На выдохе наклониться назад, выпрямиться. Повторить 3 – 5 раз.
2. Исходное положение то же. Повернуть корпус вправо и нагнуться к левой ноге, выпрямиться. Повернуть корпус влево и нагнуться к правой ноге, выпрямиться. Повторить 3 – 5 раз.
3. Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вверх ладонями вперёд, пальцы вместе, глаза закрыты. Сделать вдох, на выдохе слегка расслабиться и потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе, развести локти в стороны, сводя лопатки - вдох, исходное положение - выдох. Повторить 3 – 5 раз.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

1. Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты параллельно полу, кисти направлены в сторону туловища, кончики пальцев тянем к себе. Делаем несколько пружинящих движений, чередуя периоды напряжения и расслабления. Повторить несколько раз.
2. Исходное положение: ноги вместе, руки вытянуты перед собой на уровне плеч. Слегка сжав пальцы в кулак, резко поднимать и опускать кисти. Повторить 5 раз.

Упражнения для снятия утомления с глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4 – 5 раз.
2. Вращательными движениями глаз нарисовать восьмёрку слева направо и наоборот. Повторить 4 – 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 – 5 раз.
4. Найти на разных стенах класса какое – либо выражение и прочитать его.
5. Прodelать 3 – 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 – 6. Повторить 1 – 2 раза.

Дыхательные упражнения

1. Сидя или стоя сделать прерывистый вдох через нос. Выдохнуть медленно без усилий. Повторить 4 – 5 раз.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, кисти рук на поясе ладонями на спине, большие пальцы – вперёд. Наклонять туловище вперёд и назад, вправо и влево, при выпрямлении – вдох, при наклоне – выдох.

Упражнения на концентрацию внимания

1. Учащимся предлагают находить и вычеркивать определенные буквы, знаки, в печатном тексте. Можно использовать любые печатные тексты.
2. Учащимся предлагается какой - либо графический образец (последовательность нескольких букв, цифр, химических знаков) и дается задание точно воспроизвести его.

3. В каждом из написанных слов нужно отыскать другое, спрятавшееся в нем, слово.
Например: мышьяк, бром, смех, столб, полк, хлор, зубр, удочка, углерод, набор, дорога, пирожок, китель.

Эмоциональная разрядка: нахмуриться, как рассерженный человек, улыбнуться, устать, как человек, поднявшийся на вершину горы, отдохнуть, как в вечер перед выходным.

Использование физкультминуток в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить урок.

Литература:

1. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996. с. 148 - 153, (дата обращения 10.09.2015)
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии М.: «ВАКО», 2004, с. 287 -312 (Педагогика. Психология. Управление.), (дата обращения 15.08.2015)
3. <http://www.shkolnymir.info/>. О.А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии, (дата обращения 05.10.2015)
4. Васильева З.А., Любинская С.М. Резервы здоровья. Москва: Медицина, 1984, с.29, 100, 186 - 189, (дата обращения 17.09.2015)
5. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: «ВАКО», 2005, с. 209 - 212 , (Мастерская учителя), (дата обращения 07.09.2015)