

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кошлаковская основная общеобразовательная школа Шебекинского района
Белгородской области»

Влияние физкультминуток на работоспособность младших школьников.

Выполнили: Тарасова Мария Евгеньевна
Тарасова Анна Александровна

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



Почему мы заговорили о физкультминутках?

Для того, чтобы успешно учиться, необходимы такие качества, как внимательность, терпеливость, усидчивость, умение слышать и слушать учителя на уроках. В силу своих индивидуальных и возрастных особенностей, у каждого из нас в конце урока повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на нашем поведении. Чтобы снять отрицательное воздействие на организм школьника гиперактивности, заторможенности, страха, повысить волевою активность, увеличить физическую активность необходимо регулярно в учебный процесс включать физкультминутки, так как ученики подолгу сидят на уроке, их тело устаёт и затекает, они начинают отвлекаться, и не слушать учителя.

В.А. Сухомлинский писал, что плохое состояние здоровья ребенка является главной причиной отставания в учебе. Обучение ребенка в школе требует энергетических затрат, высокой работоспособности организма, значительных волевых усилий. Однако в силу возрастных анатомо-физиологических особенностей младшие школьники не могут сопротивляться утомлению. Переутомление ребенка, перегрузки нервной системы способствует ее истощению, приводят к возникновению неврозов.

Одна из самых острых проблем - ограничение двигательной активности детей. Неподвижная поза гораздо утомительнее, чем движение. Пребывание долго в сидячем положении нарушает кровообращение. Без движения у гиперактивных детей возникают зажимы и непроизвольные навязчивые движения. При длительном снижении физической активности органы системы и организма испытывают недостаток кислорода в тканях, что является причиной многих болезней. Мышечный голод для здоровья так же опасен, как и недостаток кислорода. Поэтому при организации процесса обучения необходимо избегать длительного сидения за партой.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных игр оздоровительной направленности.

- действительно поддерживать у младших школьников должный запас "адаптационной энергии" (Г. Селье);
- стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);
- устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

Здоровый и неустомленный ученик активен, расположен к общению, с удовольствием включается в работу, предложенную учителем, способен к более качественному усвоению знаний. Можно представить процесс восстановления сил ученика на уроке по следующей схеме:

Цель: восстановление физических и духовных сил —> Средство достижения Задачи: физкультминутки —> Конечный результат: восстановление физических и духовных сил ученика.

Что такое физкультминутки в начальной школе?

Физкультминутки в начальной школе – представляют собой комплекс физических упражнений, направленных на снижение усталости и составлены таким образом, чтобы выполняя их, были охвачены всевозможные группы мышц.

Цель проведения физкультминуток - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для школьников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища) активизирующие дыхание и кровообращение.

Для того чтобы дети в начальной школе имели хорошее самочувствие и высокую активность задача учебного процесса правильно использовать и подобрать игры оздоровительного характера.

Несколько минут на уроке допустимо уделять комплексным занятиям. Физкультминутки в начальной школе, способны стать неотъемлемой составляющей частью занятий.

Следует обращать особое внимание на их продолжительность и содержание, а также следить за эмоциональностью во время их выполнения и наличием у детей желания к их повторению.

Применение физкультминуток в начальной школе помогает снижению усталости у ребёнка, обеспечивает отдых и повышает умственную активность. В процессе занятия ребёнок познаёт своё тело, запоминает ритм и красоту звучания слов. Для того чтобы снять напряжение, которое вызвано долгим сидением за партой, следует выполнять комплекс занятий: потягивание, разведение плеч, вращение головой, наклоны вправо и влево, выпрямление ног. Для возможного исключения близорукости и впоследствии её исключения проводится специальная гимнастика для глаз. Упражнения для глаз предусматривают движения глаза по всем направлениям.

Физкультминутки в начальной школе действительно играют важную роль, поскольку помогают получить новый заряд энергии, способствуют поддержанию восстановления органов слуха, помогают активизировать дыхание. Они так же способны поднять детям эмоциональный настрой, снять статическое напряжение, вызванное продолжительным сидением за партой.

По содержанию физкультминутки в начальной школе способствуют снятию локального утомления и предназначаются для определённого действия на конкретную область тела. Что может входить в комплекс обучения: гимнастика для формирования осанки, укрепление зрения, укрепление кистей рук, занятия для лица, гимнастика для органов дыхания.

Рекомендации:

- на уроке ученик часто находится в состоянии умственного и физического напряжения, что может привести к ухудшению его самочувствия. Поэтому возникает необходимость на каждом уроке в начальных классах проводить физкультминутки.
- задача физкультминуток – снятие усталости, обретение спокойствия, укрепление позвоночника, стоп, кистей, профилактика близорукости, формирование красивой осанки, снятие застойных явлений, вызываемых долгим сидением за партой, повышение умственной работоспособности и т.д.
- В зависимости от вида и типа уроков в физкультминутки можно включать массаж пальцев, пальчиковые игры, упражнения для формирования осанки, двигательные – речевые физкультминутки, упражнения для глаз, подвижные дидактические игры, упражнения на реакцию, элементы ритмичной гимнастики и т.д. В течение урока можно проводить по 2-3 минутки здоровья.
- Продолжительность выполнения упражнений от 1,5 до 4 минут. Во время проведения физкультминуток дети могут сидеть за партой, стоять около нее, в группах, в парах, взявшись за руки.

- Для того, чтобы правильно подобрать упражнения для физкультминутки, нужно знать, на что они направлены. Приседания с подъемом рук стимулируют кровообращение. Потряхивание кистями рук препятствует утомлению мелких мышц кистей. Наклоны и повороты снимают излишнее напряжение мышц туловища. Сочетание круговых движений головой, глазами и туловищем активизирует чувство общей координации движений. Бег на месте снимает многие симптомы утомления.

- Значение имеют динамические и статические упражнения: ходьба на носках, при которой массируются подушечки пальцев ног, стойка на одной ноге до состояния устойчивого равновесия; в положении сидя и стоя – максимальное, последовательное напряжение ступней, голеней, бедер, живота с последующим медленным расслаблением.

- Изменение рабочей позы во время урока оказывает мощное действие на функции организма и активизирует детей. Смена поз может происходить 2-3 раза в течении урока. Продолжительность работы сидя может быть от 3 до 7 минут.
- Комплексное использование всех средств (гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и другие) эффективно воздействуют на детский организм. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают школьника к организованности, дисциплинированности.

Где стоит применять физкультминутки?

В связи с частыми жалобами на здоровье детей физкультминутки успешно применяются учителями в начальной школе. В начальных классах проводится несколько этапов спустя 20 минут после того как прозвенел звонок, и спустя 30 минут работы на уроке. Как правило, они проводятся в просторном, чистом и проветренном помещении.

Перед началом уроков проводится физзарядка, при необходимости проводят её сами учащиеся начальной школы. Непосредственно на уроках проводятся те занятия, которые помогают избавиться школьнику от накопившейся энергии, переключаящие деятельность, а самое главное помогают размять уставшие части тела. Больше внимание отводится перерыву.

Разновидности физкультминуток в начальной школе

Физкультминутки в начальной школе имеют много разновидностей, упражнения для которых необходимо подбирать с учетом характера занятия. В начальной школе для проведения обучения учителем используется 6 – 7 заданий. Вместе с тем следует учитывать, что частичное изменение одного вида занятия на другой требует от детей дополнительных усилий, что также способствует росту утомляемости. Физкультминутки для младших школьников классифицируются на группы, которые содержат определённые упражнения.

Электронные физкультминутки в начальной школе после трудных занятий помогают не просто сохранить зрение школьников, но и носят релаксирующий характер. Кроме этого, они удачно вписываются в содержание занятий, что немаловажно, особенно в начальной школе, где учащимся, зачастую, интересен сам сюжет. При анализе анкеты школьников, в которой учащиеся отмечают, что электронные физкультминутки интересны, и повышают настроение, тренируют зрение.

Анимационные физкультминутки в начальной школе способны отвлечь школьника, снять усталость, переключить его внимание, восстановить силы, а также обучить основам здоровой жизни. Анимационные физкультминутки в начальной школе, представляют собой комплексы из 3 – 5 физических занятий, которые особо не требуют сложной координации движений. Здоровый и неустомленный школьник активен, расположен к общению, появляется желание с удовольствием включаться в учебный процесс, развиваются способности к более качественному усвоению материала.

Основные требования при составлении комплекса физкультминуток:

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжатие, разжатие, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжатие и разжатие пальцев и т.д.

Физкультминутки лучше всего систематизировать:

1.Оздоровительно – гигиенические физкультминутки

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

2.Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3.Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

4.Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

5.Двигательно-речевые физкультминутки

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

Заключение

Всё выше изложенное показывает, что проведение физкультминуток в школе ведет к снижению показателей заболеваемости у детей, улучшению психологического климата в классе. Благоприятно влияет на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию переутомления и повышению эмоционального благополучия учащихся, снижает статические нагрузки, а также организует активный отдых учащихся для концентрирования внимания, наблюдательности, активности в реализации поставленных целей и задач.

Значение физической культуры в развитии здорового образа жизни школьников огромно.