

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ

*Иванова О.А., Сорокина Н.Ю.*

*МБОУ СОШ №30, г. Нижний Тагил*

## *Аннотация*

Статья знакомит с требованиями к проведению физкультминуток, их видами. Она адресована учителям образовательных учреждений, которые смогут грамотно и обосновано определить место, время и цель проведения физкультминутки, а значит повлиять на самочувствие детей, повысить их работоспособность.

В условиях современного образования и требований ФГОС второго поколения перед школой важной проблемой становится организация образовательного процесса с учётом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья школьников.

В своей работе учитель должен обеспечить возможность сохранения и укрепления здоровья каждого ученика во время учебного процесса.

Недостаток двигательной активности, одна из самых распространенных причин снижения ресурсов организма школьника.

Потребность детей в движении удовлетворяется на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, подвижных играх, физкультминутках, динамических паузах.

Физкультминутка, двигательная игра или любой комплекс упражнений - прекрасная возможность для ребенка сделать переход между занятиями, снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом.

В последние годы в организации и содержании учебного процесса образовательной школы произошли существенные изменения, которые повлекли за собой увеличение учебной нагрузки школьника.

Повышенная напряженность вызывает переутомление детей. Организационные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, все еще пока не могут полностью удовлетворить потребность ребенка в движении. Хронический дефицит двигательной активности у учащихся становится реальной угрозой здоровью и нормальному физическому развитию детей.

Для предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии является расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, плотности физкультурных занятий, широкое использование подвижных игр, направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающих значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Каждому учителю необходимо построить образовательный процесс таким образом, чтобы умственная работа чередовалась с активным отдыхом детей. Это лучше всего осуществлять в форме физкультминуток.

Правильно подобранные упражнения мышечной релаксации, физкультминутки на уроках не только способствуют развитию гибкости, ловкости, выносливости и укреплению здоровья детей, но и воспитывают в них ответственность за себя и товарищей.

В последние годы много говорят об ухудшении здоровья наших учащихся в школе. Ещё В.А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

При анализе заболеваний учащихся начальной школы выявлено, что у большинства детей заболевания опорно-двигательной системы, органов зрения, болезни органов желудочно-кишечного тракта, дыхания. Вот почему на уроках так важно не только уделять внимание реализации образовательных целей, но и способствовать укреплению здоровья детей.

Для комплексного решения этих проблем используются физкультминутки. Это небольшие по времени (от 2 до 5 минут) паузы в середине учебного занятия.

Физкультминутки помогают:

- переключить внимание ребят с одного вида работы на другой;
- на уроках создавать благоприятную атмосферу для обучения и развития детей;
- снять напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы, а также левому полушарию мозга, отвечающему за установление последовательности, логику;
- предупреждать появления психологических заболеваний;
- поддерживать интерес к уроку.

Более того, физкультминутки формируют позитивное отношение к возникшим ситуациям в классном коллективе.

Организовывать необходимо на каждом уроке 1-2 физкультминутки.

Существуют различные типы физкультминуток:

**1. Оздоровительные.** Это могут быть танцевальные упражнения, когда детям на пару минут включается весёлая музыка и они выполняют под неё произвольные движения.

Ритмическая физкультминутка призвана не только сбросить напряжение, но и научить ребёнка отработанным, чётким движениям. Они выполняются под счет учителя и учеников.

Гимнастика для глаз – один из видов оздоровительных процедур, причем, крайне полезных, ведь именно зрение школьника напрягается больше всего при выполнении заданий.

Пальчиковая гимнастика тоже очень важна. Во время гимнастики разминаются пальцы, массируются активные точки на ладонях.

Физкультурно - спортивные физкультминутки. Выполняются обычные спортивные упражнения под счёт учителя, чаще всего они сопровождаются стихами.

Двигательно-речевые упражнения включают в себя дыхательную и артикуляционную гимнастику. Ученики выполняют длительные вдохи и выдохи. Произносят отдельные звуки, заставляя работать язык и губы. Слушают различные звуки природы.

**2. Когнитивные физкультминутки.** Обычно такие упражнения включают в себя действия ребёнка в ответ на задания учителя. К примеру, нужно решить простейшие математические действия, а после получения ответа выполнить физическое упражнение - приседание, наклоны тела или головы.

Психогимнастика - это работа над мимикой ребенка, его представлениями об эмоциях. Во время этих упражнений дети лучше узнают, как показывать различные эмоциональные состояния, что они значат. Здесь же применяется полезное упражнение на зевоту - оно расслабляет лицевые мышцы ребенка.

**3. Креативные физкультминутки.** Этот вид разминки направлен на развитие логического мышления учеников, их воображения, внимания, памяти и умения находить решение даже в нестандартной ситуации. Здесь можно провести викторины, дать ребятам разгадать шарады, кроссворды, ребусы, загадки. В этой категории физкультминуток ученики могут выполнять необычные движения, разыгрывать сценки. К примеру, их можно попросить показать, как идет человек в гору, как передвигается он на болоте или неровной дороге, как чувствует себя матрос корабля в шторм. Дети могут изображать и более привычные действия, например, как они помогают маме в уборке, как моют посуду. Проводятся такие игры под музыку или со стихотворным сопровождением.

Пантомимическая гимнастика призвана научить детей подражать животным, узнать, как каждое из них ведет себя в природе: как моет лапы кошка, крадется лиса, ходит петух, сидит на ветке сова.

В среднем звене физкультминутки используются лишь эпизодически, а старшеклассников трудно представить себе весело прыгающими под музыку.

Но если мы с младшего школьного возраста приучим детей к упражнениям саморегуляции, то это позволит и в старшем звене учащимся вовремя контролировать свое настроение, поведение, держать себя в тонусе и уметь настраивать себя на более сложный вид деятельности, требующий концентрации внимания, сосредоточенности и прочее

Возраст от 10 до 15 лет – период активного совершенствования мышечной и костной системы. Кости детей при длительных напряжениях и неправильном положении тела легко подвергаются деформации.

С учетом этих особенностей физиологи и гигиенисты для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности рекомендуют проводить физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы в середине урока.

Эффективность физкультминуток повышается, если они проводятся не формально, на высоком положительном эмоциональном уровне, выполняются с настроением, чему способствует яркий наглядный показ, энтузиазм ведущего, сопровождение речевыми формулами, стихами, музыкой. Музыка является дополнительным фактором для продуктивного отдыха, положительной эмоциональной зарядкой, а в сочетании с движениями – эффективным средством повышения работоспособности детей и подростков. Рекомендуется назначить в каждом классе ответственного за выполнение и проведением физкультминуток.

Для повышения эффективности физкультминуток как средства профилактики и снятия утомления можно в течение учебного дня на разных уроках изменять содержание этих физкультминуток. Так, на 1-2 уроках проводить физкультминутки, включая упражнения дыхательной гимнастики.

На 3-4 уроках полезно использовать упражнения для снятия зрительного напряжения и утомления.

На 5-6 уроках необходимо выполнять упражнения снимающие утомление, развивающиеся в опорно-мышечном аппарате в процессе длительного сидения за партой.

Творческий подход учителя к планированию урока реализуется не только в выборе учебного материала, но и в систематизации, отработке физкультминуток. Главное, чтобы такие паузы были вовремя, то есть не прерывали сосредоточенную работу детей, а становились своего рода переходным элементом от одного этапа занятия к другому.

Если ежедневно проводить физкультминутки, менять их в зависимости от урока, то интерес детей к ним не иссякнет, они будут с пользой отдыхать от уроков, не теряя здоровье и интерес к учебе.

Таким образом, для продуктивного умственного труда школьнику необходимо обязательное чередование напряженной мыслительной, письменной работы с активным отдыхом, включающим в себя физическую деятельность. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физкультминутка – это лучшее усвоение учебного материала, средство сохранения и укрепления здоровья учащихся.

#### *Список литературы:*

1. Галанов А.С. игры, которые лечат. – М.: Творческий центр. – 2006.
2. Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. – 2-е изд. – М: Айрис-пресс, 2004.
3. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. – М.: Творческий центр. – 2006.
4. Лободина Н.В., Чурилова Т.Н. Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. Волгоград: Учитель, 2012.
5. Лядова Н.В., Меньшикова Л.А. Физкультминутки для учителей и ученика: Методическое пособие. – Пермь: ПК ИПКРО, 2008.

6. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня в школе: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2001.
7. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. – М., 2005.

*Интернет источники:*

1. [https://www.youtube.com/watch?v=QyaRP6GUF\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=QyaRP6GUF_A)
2. <http://easyen.ru/index/>
3. <http://www.prodlenka.org/katalog-sajtov.html>
4. <http://pedsovet.su/load/244>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=abd1NWTWfEs>