

Е. В. Колтыгина, А. С. Бабаев

## АНАЛИЗ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ НА ПРИМЕРЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

Суточная двигательная активность учащихся с началом учебного года уменьшается. Уроки физической культуры не компенсируют недостаток движений школьника. Под двигательным режимом понимают весь объём суточной активности, поэтому возникает необходимость дополнительных мероприятий по организации двигательной активности учащихся в учебное время. Для этого необходимо особое внимание уделять организации физкультминуток на уроках. Это не только разнообразит урок, но и повысит его результативность, способствуя снижению утомления и повышению работоспособности учащихся. Во-первых, дети переключаются с одной деятельности на другую, во-вторых, физкультминутки являются небольшим отдыхом. Чем интересней они будут проведены, тем эффективней дальнейшая учеба.

*Ключевые слова:* физкультминутка, план-конспект, упражнения

E. V. Koltygina, A. S. Babaev

## THE ANALYSIS OF APPLICATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES AT SCHOOL ON AN EXAMPLE A FIZKULTMINUTOK

From the beginning of academic year daily physical activity of pupils considerably decreases. Lessons of physical culture can't fill a lack of movements of the school student in full. The motive mode includes various physical activity within days therefore there is a need of additional actions for the organization of physical activity of pupils in school hours. For this purpose it is necessary to pay special attention to introduction a fizkultminutok at lessons. It not only diversifies a lesson, but also will increase its productivity, promoting decrease in exhaustion and increase of efficiency of pupils. First, children switch over from one activity to another, secondly, fizkultminutka are small rest. The more interesting they will be carried out, the further work is more effective.

*Key words:* fizkultminutka, plan abstract, exercises.

С началом учебного года двигательная активность детей уменьшается. При статическом положении, связанном с удержанием позы и письмом, происходит утомление определенных мышц. Уроки же физической культуры не восполняют недостаток движений школьника. Под двигательным режимом подразумевается разнообразная двигательная активность в течение суток, поэтому необходимо обеспечить дополнительные мероприятия по организации двигательной активности школьников в учебное время. Частично этому могут способствовать физкультминутки, проводимые на уроках. Это не только разнообразит урок, но и повысит его результативность, способствуя снижению утомления и повышению работоспособности учащихся. Во-первых, дети переключаются с одной деятельности на другую, во-вторых, физкультминутки являются небольшим отдыхом. Чем интересней они будут проведены, тем эффективней дальнейшая работа.

Таким образом, физкультминутка – это кратковременный активный отдых, направленный на улучшение работоспособности учащихся средствами физической культуры. Физкультурные минутки являются обязательными для всех классов, так как помогают:

- уменьшить утомление от однообразной позы;
  - повысить внимание и способность к восприятию нового материала;
  - снизить психическое напряжение и переключить на другую деятельность;
  - обеспечить эффект отдыха от выполнения упражнений;
  - повысить у школьников интерес к физкультуре;
  - сформировать представления о влиянии упражнений на самочувствие и мотивировать школьников на самостоятельное выполнение физических упражнений.
- При проведении физкультминуток учитель должен соблюдать следующие требования:
- показывать упражнения;
  - знать механизмы действия физических упражнений;
  - уметь сочетать движения с ритмом музыки.

Условия для проведения физкультурных минуток: весь комплекс состоит из 3-4 упражнений, каждое из которых повторяется несколько раз. Это элементы дыхательной гимнастики, упражнения для снятия утомления с глаз и для профилактики нарушения осанки. Полезны упражнения для тренировки диафрагмально-

го дыхания с усилением выдоха. Дыхательные упражнения повышают работоспособность за счет повышения доставки кислорода к коре головного мозга. Упражнения должны обеспечить нагрузку незадействованным мышцам и способствовать расслаблению мышц, выполняющих работу.

Эти комплексы могут выполняться вместе с обще-развивающими. В этом случае при выполнении обще-развивающих упражнений, связанных с движениями рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти.

Правила дыхания при выполнении упражнений:

- Руки в стороны и назад - вдох.
- Руки перед грудью и вниз - выдох.
- При наклонах туловища - выдох.
- Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха или выдоха, нужно дышать равномерно, не задерживая дыхание.

Гимнастика может выполняться сидя или стоя, вместе с учителем или вслед за его показом. Физкультминутки должны проходить эмоционально, со стихотворениями, задающими ритм, темп и виды движений. Физкультминутки проводят в чистом, хорошо проветренном помещении. Учитель произносит команды четким, громким голосом. Упражнения, выполняемые впервые, показывает учитель.

Физкультминутки применяются:

- для снятия общего или локального утомления;
- для кистей рук;
- для глаз;
- для улучшения слуха;
- для профилактики плоскостопия;
- для корректировки осанки;
- для дыхательной гимнастики.

Физкультпаузы и физкультминутки должны проводиться во всех классах. Различают укороченные и полные физкультминутки [5].

Укороченная подразумевает выполнение одного упражнения, может применяться при письменных работах в начальных классах. Полная состоит из комплекса упражнений. Ее выполняют по алгоритму.

При выполнении физкультпауз нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- а) выполняемые упражнения не должны повторять используемые во время учебы;
- б) при интенсивной нагрузке необходимо выполнять преимущественно упражнения на расслабление;
- в) если утомление учащихся незначительно, можно использовать динамические упражнения с элементами расслабления.

Физкультминутки можно подразделить на:

1. Оздоровительно-гигиенические.
2. Танцевальные. Выполняются под детские песни. Движения произвольны.
3. Физкультурно-спортивные. В виде гимнастических упражнений, выполняемых под счет. Например, бег на месте, прыжки, приседания, ходьба на месте.

4. Подражательные (творческие). Помогают переключить внимание и улучшить настроение.

5. Двигательно-речевые. Под чтение небольших веселых стихотворений школьники одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их [5].

Учитывая вышеприведенные рекомендации, рассмотрим и проанализируем несколько планов-конспектов, представленных разными авторами, которые включают в себя проведение физкультминутки.

План-конспект по литературному чтению в 4-м классе по теме «Былины». Работа над репродукцией картины В.М. Васнецова «Богатыри». Учитель: Г.И. (<http://festival.1september.ru/articles>).

Физкультминутка. Учитель: «Закройте глаза, и представьте себя облаками, которые воздушными, легкими и прозрачными ленивый ветерок несет по небу. Вы кружитесь, принимая причудливые формы. Откройте глаза».

Во время проведения физкультминутки учитель прикрепляет на боковое левое крыло доски отрывки из былин с описанием богатырей на трех листах для продолжения урока. Анализируя предложенную методику, обращают на себя внимание следующие факты:

- нет указания на продолжительность проведения физкультминутки;
- использовано только одно упражнение – для глаз;
- учитель не следит за проведением физкультминутки;

Можно порекомендовать:

- использовать музыкальное сопровождение;
- включить общеразвивающие упражнения для ног, рук и туловища, выполняемые стоя около парты;
- дополнить упражнения стихотворными текстами, связанными с тематикой предмета или урока.

Анализ физкультминутки в плане-конспекте открытого урока по математике в 8-м классе по теме «Решение квадратных уравнений по формуле». Учитель: О.С. [3].

Физкультминутка: включить музыку, использование презентации.

- «Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
- Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз».

При анализе можно отметить следующие недостатки:

- нет указания на продолжительность проведения физкультминутки;

- упражнения направлены на решение одной задачи,
- для профилактики близорукости.

Положительные стороны данной физкультминутки:

- использование учителем музыкального сопровождения, что повышает эффективность физкультминутки, способствуя положительному эмоциональному фону;

- учитель работает с классом: объясняет упражнения, они выполняются под счет, педагог следит за правильностью выполнения упражнений;

- по структуре комплекс состоит из 4-х упражнений, каждое из которых повторяется 4-5 раз.

В качестве рекомендаций можно добавить:

- разнообразить комплекс общеразвивающими упражнениями;

- выполнить несколько упражнений в положении стоя около парты.

План-конспект по русскому языку в 5 классе по теме «Антонимы». Учитель: В.И.

Физкультминутка: «Зарядку проводят принцы Антонимы. Дети читают стихотворение Д. Чиарди «Прощальная игра». Во время чтения стихотворения дети называют антонимы к словам из этого стихотворения, а также повторяют за ведущими движения.

Сыграть в игру «Наоборот».

Скажу я слово «высоко», (*Дети поднимают руки вверх*)

А ты ответишь («низко»). (*Опускают руки вниз*)

Скажу я слово «далеко», (*Протягивают руки вперед*)

А ты ответишь («близко»). (*Ладонями закрывают глаза*)

Скажу я слово «потолок», (*Поднимаются на носочки, тянут руки вверх*)

А ты ответишь («пол»). (*Дети приседают*)

Скажу я слово «потерял», (*Трясут руками*)

И скажешь ты («нашёл»). (*Хлопают в ладоши*)

Скажу тебе я слово «трус», (*Зажмуривают глаза*)

Ответишь ты («храбрец»). (*Упираются руками в бока*)

Теперь «начало» я скажу.

Ну, отвечай («конец»)! (*Хлопают в ладоши*) [2].

Проанализировав данную методику, можно сделать следующие выводы:

- разминка проводится в стихотворной форме и соответствует теме урока;

- используются разнообразные упражнения;

- учитель работает с классом.

Однако можно отметить, что не указана продолжительность физкультминутки.

Данный комплекс является наиболее подходящим для использования, так как воздействует на все группы мышц.

Из анализа рассмотренных физкультминуток можно сделать вывод: методика их проведения часто упускается из виду, что может затруднять здоровьесберегающее действие. В помощь учителям приведем примерные рекомендованные и утвержденные комплексы физкультминуток:

- СанПиН 2.4.2.2821-10. Приложение 4 и 5;

- «Школа физкультминуток. 1-4 классы ФГОС» Валентина Ковалько.

В настоящее время не все учителя подходят с полной ответственностью к составлению и организации физкультминуток на уроке, не уделяют им должного места. Проведение физкультминуток - это не только требования новых образовательных стандартов, но и одно из средств профилактики школьнообусловленных заболеваний. Если учитель не уделит должного внимания проведению физкультминуток в начальной школе, то впоследствии у учеников могут появиться характерные нарушения: нарушение осанки, близорукость и т.п. Педагоги должны не только вести детей по пути знаний, но стараться поддержать их здоровье, так как перед школой ставятся образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

### Библиографический список

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. — М. : ВАКО, 2007. — 208 с.
2. План-конспект по русскому языку в 5 классе по теме «антонимы» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://karaseva.ucoz.ru>.
3. План-конспект по математике в 8 классе по теме «Решение квадратных уравнений по формуле» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/algebra/library/otkrytyy-urok-po-algebre-v-8-klasse-po-teme-reshenie-kvadratnykh-uravneniy-po>.
4. План-конспект по литературному чтению в 4-м классе по теме «Былины». Работа над репродукцией картины В.М. Васнецова «Богатыри» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles>.
5. Проведение физкультминуток на уроках в начальной школе Дичко Е.А. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola>.
6. [http://sdorow1.ucoz.ru/index/fizkultminutki\\_na\\_urokakh/0-9](http://sdorow1.ucoz.ru/index/fizkultminutki_na_urokakh/0-9).