

Тема выступления:

«Роль физкультминутки в начальной школе».

Направление: Здоровьесбережение.

Автор: Антонова Светлана Васильевна учитель физической культуры ГБОУ ООШ с. Четыровка.

В каждом маленьком ребенке,

И в мальчишке и в девчонке

Есть по 200 грамм взрывчатки

Или даже полкило,

Должен он скакать и прыгать,

Все хватать, ногами дрыгать,

А иначе он взорвется

Неизвестно отчего.....

Эта смешная песенка из мультфильма очень точно показывает, какая двигательная активность свойственна детям. Да, необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Исследования гигиенистов свидетельствуют о том, что общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50% и то, что 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Эксперты НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ Национального научно-практического центра здоровья детей Минздрава РФ пришли к выводу, что среди российских школьников нет полностью здоровых людей. Они отмечают, что по сравнению с началом 90-х годов состояние здоровья учащихся ухудшилось в 2,5 раза, а хронические болезни стали встречаться чаще на 40-70%. Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника: опорно-двигательного аппарата, зрения, особенно сердечнососудистой и дыхательной системы. При

длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях от длительного нахождения в статическом положении. В дальнейшей перспективе обучение в таком ритме, когда дети должны долго сидеть за партой в неподвижности, будет негативно сказываться на развитии мускулатуры, осанке, здоровье позвоночника, а так же общем самочувствии. И все это ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Учитель должен постараться предупредить возникновение негативного влияния на детский организм, он должен внести существенный вклад в укрепление здоровья подрастающего поколения. От того какое поколение мы вырастим, зависит будущее нашего общества. Главная роль в реализации основных требований Стандарта нового поколения традиционно отведена учителю, поскольку именно на него возлагается большая часть ответственности за создание условий для развития личности школьника.

Успех воспитания будет зависеть от знания закономерностей возрастного развития детей. В младшем школьном возрасте закладываются основы всех жизненных ценностей. Характерной особенностью младшего школьного возраста является повышенная эмоциональная возбудимость, быстрая утомляемость, опережающее развитие крупных мышц над мелкими. Внешние проявления утомления, выражается в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. При этом утомление – это защитная, охранная реакция организма. Очень важно не допустить систематического утомления, которое может перерасти в переутомление. О развитии переутомления у школьника свидетельствуют:

- снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнения заданий;
- ослабление внутреннего торможения: наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;

- появление чувства усталости.

Переутомление – это крайняя степень утомления, при которой самопроизвольное физиологическое восстановление организма после нагрузки уже не происходит и необходимы специальные реабилитационные воздействия программы, длительный отдых, а в некоторых случаях – лечебные процедуры, медикаментозная терапия.

Признаки переутомления:

- резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;
- расстройства невротического характера;
- стойкие изменения регуляции вегетативных функций;
- снижение иммунитета.

Итак, переутомление, вызванное неправильным проведением уроков, отрицательно влияют на растущий организм. К.Д.Ушинский писал: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания».

Формы активного отдыха на общеобразовательных уроках в начальной школе действительно играет огромную роль, поскольку помогает получить новый заряд энергии для усвоения школьной программы. Одним из таких форм активного отдыха является физкультурная минутка. В Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10 для начальной школы четко прописано: Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток для снятия локального утомления и физкультурных минуток общего воздействия. И рекомендует комплексы физминуток для учащихся начальной школы.

И так, физкультминутка- это 1-2 минутная физическая разминка детей, которая периодически проводится с целью снятия статического напряжения мышц. Ее проводят на уроках с большой умственной нагрузкой и недостатком движения. В 1 классах проводятся две физкультминутки через 15 минут после начала урока и на 25

минуте рабочего времени. В остальных классах начальной школы одна физкультминутка после 20 минут от начала урока.

Использование физкультминуток на уроках приводит к следующим положительным эффектам:

- обеспечивают эмоциональный подъем;
- снижают уровень тревожности;
- снимают усталость, напряжение;
- стимулируют познавательный интерес учащихся;
- ускоряют процесс запоминания учебного материала.

Физминутки могут быть направлены на снятие локального утомления и физминутки общего воздействия на усталый организм. По содержанию физминутки способствующие снятию локального утомления различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия ощущения усталости. Физминутка общего воздействия применяется в комплексе на различные группы мышц, это упражнения, рассчитанные на мобилизацию внимания, восприятия, восстановление умственной работоспособности. Рассмотрим классификацию физкультминуток:

Классификация физминуток

По степени сложности
(от простых к сложным)

По возрасту
(1кл-игровые, 4кл-комплексы
ору)

По содержанию
(игровые, имитация, с музыкой)

Коллективные,
индивидуальные.



Электронные подразделяются на анимационные (рисунок в движении) и мультимедийные (изображение, мозаика).

Формы проведения

Чистоговорки с движениями

Имитация

Подвижные игры

Психофизическая гимнастика

Различные виды и формы проведения физкультминуток дают возможность вовремя снять статическое напряжение, поднять настроение, разнообразить отдых детей, настроить их на рабочий лад.

Ча, ча, ча (чистоговорка с движениями) Ча, ча, ча. (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча. (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи. (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи. (4 приседания)

Чу, чу, чу. (3 хлопка за спиной)

Будет всем по калачу. (повороты)

Чо, чо, чо. (3 хлопка перед собой)

Осторожно, горячо. (ходьба на месте).

Имитационная: Мы дорожки подметаем (имитация движений)

Листья в кучи собираем (наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души! (подскоки на месте)

Ох, устали («обтереть пот со лба»)

Отдохнем (присесть)

И домой скорей пойдем (шаги на месте)

Рекомендации по проведению физкультминуток

1. Перед знакомством с **физкультминуткой** следует обсудить ее содержание, отработать необходимые жесты и движения. Это позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению, охватывать в основном крупные мышечные группы. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кисти руки.

3. Выполнять упражнения необходимо вместе с детьми, при этом показывая собственную увлеченность игрой.

4. Проговаривать тексты **физкультминуток** воспитатель должен выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, выделяя отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При произнесении текста детьми надо следить за тем, чтобы вдох выполнялся при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – глубокий и спокойный выдох, тогда после **физкультминутки** дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным.

6. Не рекомендуется ставить перед детьми сразу несколько сложных задач (*к примеру, показывать движения и произносить текст*).

7. Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, поощряйте успехи.

8. Выбрав две или три **физкультминутки**, постепенно заменяйте их новыми. Понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своей картотеке и возвращаться к ним по желанию детей.

9. Никогда не принуждайте делать **физкультминутку**, если у ребенка нет на это желания. Попробуйте разобраться в причинах отказа или поменяйте **физкультминутку**, подобрав подобную.

10. Содержание **физкультминутки** надо варьировать в зависимости от характера и условий **проведения конкретного занятия**.

В заключение хочу сказать, что физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья. Мастерство современного учителя характеризуется уровнем его профессиональных умений и навыков в процессе составления урока. А в этот урок гармонично должна вписываться физкультминутка. В здоровом теле здоровый дух!!! Детство - уникальный период в жизни человека. Все, что заложено и приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.