

Комлева К. К.

студентка 1 курса ФПиП СФ УУНиТ

Старший преподаватель кафедры физвоспитания СФ УУНиТ

Шейко Г. А.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА ЗАНЯТИЯХ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация:

Данная работа посвящена исследованию и разработке эффективных подходов к организации и проведению физкультурминуток на занятиях в начальной школе. Работа рассматривает теоретические основы организации физкультурминуток, их значение для физического и психического развития детей младшего школьного возраста, а также классификацию. Результаты исследования могут быть использованы учителями начальных классов для повышения эффективности учебного процесса, улучшения физического состояния и психоэмоционального климата в классе. Представленные материалы могут служить основой для создания сборника физкультурминуток, адаптированных к различным учебным предметам и возрастным группам.

Ключевые слова: физкультурминутка, младшие школьники, физическое развитие, здоровье, работоспособность, учебный процесс, двигательная активность, игровая форма.

Komleva K. K.

*1st year student, Faculty of Pedagogy and Psychology, Sibay Institute of Bashkir
State University (BSU)*

Senior Lecturer, Department of Physical Education, Sibay Institute of BSU

Sheiko G. A.

ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF PHYSICAL ACTIVITY BREAKS IN LESSONS FOR JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Abstract:

This work is dedicated to the research and development of effective approaches to organizing and conducting physical activity breaks (also known as "energizers" or "exercise breaks") in elementary school classes. The study examines the theoretical foundations of organizing these breaks, their significance for the physical and mental development of young school children, and their classification. The research findings can be used by elementary school teachers to improve the efficiency of the learning process, enhance the physical condition, and improve the psycho-emotional climate in the classroom. The presented materials can serve as a basis for creating a collection of physical activity breaks adapted to various subjects and age groups.

Keywords: physical education, primary school students, physical development, health, efficiency, learning process, motor activity, play form.

Продолжительная и относительно однообразная умственная деятельность вызывает длительное возбуждение определённых участков головного мозга, при утомлении это возбуждение сменяется внутренним торможением, в результате чего внимание детей ослабевает и они отвлекаются. Справится с этим помогут короткие физические упражнения — физкультминутки, которые усиливают кровообращение и дают отдохнуть участкам головного мозга, находящимся в перенапряжении. После такого отдыха внимание школьников повышается и улучшается восприятие учебного материала. Физкультминутки представляют собой комплекс физических упражнений для разных групп мышц, направленный на оздоровление организма ребёнка — снятие утомления, повышение умственной работоспособности и внимания, предупреждение нарушения зрения и осанки. Наиболее благоприятное время для проведения физкультминутки — вторая половина занятия, когда дети начинают утомляться. Не любое физическое упражнение можно провести на уроке, поэтому учителю необходимо придерживаться ряда условий при подборе физкультминуток. Их содержание необходимо варьировать в зависимости от преобладающей на уроке деятельности. Следует помнить, что упражнения должны проводиться на начальном этапе утомления, быть короткими, знакомыми детям и простыми в исполнении, удобными для выполнения в ограниченном пространстве, связанными с подтягиванием и выпрямлением позвоночника, нельзя забывать о разминке глаз, кисти рук, шеи. Важно учесть и то, как быстро дети смогут вернуться к учебной деятельности, поэтому не стоит выбирать упражнения, которые не только приведут в тонус

мышцы, но и перевозбудят класс, который надо будет успокаивать и только потом продолжать урок.

Стоит отметить, что физкультминутки проводятся по определённой схеме, в основе которой лежит принцип постепенного возрастания физической активности и чередования работы отдельных мышечных групп. Разминку лучше начать с подтягивающих упражнений, а закончить успокаивающими, направленными на постановку правильной осанки или концентрацию внимания. Движения должны отличаться от привычных школьнику движений и положений, выполняемых при учебной деятельности, это вовлекает в работу мышцы, находящиеся в статической нагрузке. Упражнения следует выполнять одно за другим, без остановок, сопровождать их выполнение счётом, звуками на вдохе и выдохе. [1]

Существует классификация физкультминуток: оздоровительные — танцевально-ритмические, упражнения для глаз и пальцев рук; двигательноречевые — дыхательная и артикуляционная гимнастики; физкультурно-спортивные — общеразвивающие упражнения, подвижные игры; когнитивные — дидактические игры с движениями, психогимнастика, артикуляционная гимнастика, развивающие игры, двигательные действия и задания; креативные — гимнастика ума, пантомимическая и пальчиковая гимнастики, сюжетно-ролевые игры. Все они могут быть тематическими, подобранными для конкретного урока с определённой темой.

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у школьников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением произвольных движений, нарушением осанки и координации движений. Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются

очевидным сигналом для учителя, что детям срочно требуется физкультминутка! [2]

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в школе, независимо от возраста детей.

Взрослые должны предупредить возникновение утомления у учеников, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, так как утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств. Каждый учитель должен знать, что признаки утомления у детей 6-7 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 7-8 лет - через 10-12 минут, в 9-10 лет - через 12-15 минут! Физкультминутки как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Совсем необязательно провести лишь одну физкультминутку, большой эффект будет от сочетания физкультминуток различного вида. Но не увлекайтесь и не превышайте временной лимит! Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными. [3]

Веселые физкультминутки можно использовать в работе со школьниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Физкультминутка - это один из обязательных, продуманных элементов в непосредственной образовательной деятельности. Она необходима и важна, это - “минутка” активного и здорового отдыха. Физкультминутка – это весело, интересно и полезно!

Так можно сделать вывод, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя

определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них. Хорошо включать релаксационную музыку и с закрытыми глазами проводить расслабление за текстом ведущего.

Использованные источники:

1. Хохлова, В. А. Организация физкультминуток на уроках в начальной школе / В. А. Хохлова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 26 (130). — С. 704-705. — URL: <https://moluch.ru/archive/130/35898/> (дата обращения: 27.05.2025).

2. Литература: Андржеевская И. Физкультминутки: 50 упражнений для начальной школы / И. Андржеевская. — М.: Вита-Пресс, 2012.—32 с.

3. Диченскова А. М. Физкультминутки и пальчиковые игры в начальной школе / А. М. Диченскова. — Ростов н/Д: Феникс, 2014.—62 с.
Гараева Е. А.

4. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие / Е. А. Гараева; Оренбургский гос. ун-т. — Оренбург: ОГУ, 2013. — 175 с.