

**А. А. Мисюра**

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»  
г. Гомель, Республика Беларусь

### **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СО ШКОЛЬНИКАМИ**

Важным показателем благополучия общества и государства в целом является состояние здоровья школьников, которое показывает не только реальную ситуацию, но и дает возможность прогнозировать будущее.

Современные дети испытывают большую нагрузку, обучаясь в школе. Они мало двигаются и им сложно усидеть на одном месте. Кроме того, зрительный аппарат тоже испытывает большое напряжение во время занятий. Все это несомненно сказывается на состоянии здоровья детей.

Чтобы школа могла способствовать улучшению состояния здоровья школьников необходимо включение небольшой двигательной нагрузки и двигательных пауз во время занятий [1].

Одной из эффективных форм организации физкультурно-оздоровительных занятий со школьниками является физкультминутка.

Физкультминутка – это наиболее индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемой главным образом для локального воздействия на утомленную группу мышц. Она представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Это понятие трактуют как короткий отдых со спортивными упражнениями [2,3].

Задача минуток здоровья – 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. [4].

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение внутренних органов и застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение. Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают работоспособность нервной

системы. Физкультминутки также помогают предупреждению и снятию умственного утомления [5].

Существуют различные виды физкультминуток.

1. Упражнения для снятия общего или локального утомления.

Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение, на физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса).

2. Упражнения для кистей рук.

При работе с учащимися младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для развития тонко – координированных движений кистей рук.

3. Гимнастика для глаз.

Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Эти упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Использование разного рода фигур и линий, по которым дети «бегают» глазами

4. Гимнастика для улучшения слуха.

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает благотворное воздействие на органы зрения.

5. Упражнения для профилактики плоскостопия.

В младшем школьном возрасте плоские и уплощенные стопы встречаются в среднем у 30% мальчиков и 20% девочек, при этом уплощение левых стоп наблюдается чаще, чем правых. Взрослых всегда должны настораживать жалобы ребенка на боли в ногах при относительно небольших нагрузках, при ходьбе или стоянии.

6. Упражнения, корректирующие осанку.

Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях – это создание оптимальных гигиенических условий и в то же время проведение воспитательной работы.

7. Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге [6].

Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 мин. Каждая физкультминутка включает комплекс из трех-четырех правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Существует ряд требований при составлении комплекса физкультминуток:

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

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

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

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

5. Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.

На рисунке 1 представлены некоторые особенности составления комплексов физкультминуток.



Рисунок 1 – Особенности составления комплексов физкультминуток

При проведении физкультминуток необходимо учитывать следующие моменты:

1. Количество физкультурных минуток должно соответствовать динамике работоспособности детей, учитывать возрастные особенности каждого года жизни.

2. Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.

3. Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.

Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

4. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц. Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности [7].

Таким образом, организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня позволяют значительно повысить двигательную активность школьников, решить ряд задач образовательного и воспитательного характера, укрепить здоровье, создать положительные, радостные эмоции, которые способствуют повышению работоспособности, успешному усвоению знаний в процессе обучения общеобразовательным предметам.

### Литература

1. Мальцева, А.В. Физкультминутка как компонент здоровьесбережения на уроке английского языка / А.В.Мальцева, Е.А.Соболева // Наука сегодня: проблемы и пути решения: материалы международной научно-практической конференции: в 2 частях. – Вологда, 2016. – С. 46 – 47.

2. Пахомова, Л.Э. Влияние физкультминуток на умственную работоспособность учащихся специальной медицинской группы / Л.Э.Пахомова, А.С.Фесенко // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 8 – 1. – С. 120 – 122.

3. Погодина, Н.А. Физкультурные минутки на уроках английского языка / Н.А.Погодина // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2014. – № 1 (1). – С. 329 – 331.

4. Шуварикова, А.А. Физкультминутки – одно из средств здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе / А.А.Шуварикова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – Омск, 2014. – Т. 1. – № 1. – С. 138–140.

5. Кузнецов, Б.В. Физкультминутки и физкультпаузы, как малые внеурочные формы занятий физической культурой / Б.В.Кузнецов, С.Н.Шуткин, В.В.Ипполитов // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2015. – Т. 1. – № 1 (6). – С. 286–289.

6. Физкультминутки: учебное пособие / сост. С.А.Лёвина, С.И.Тукачёва. – Волгоград: Учитель, 2006. – 76 с.

7. Чаплинская, Ю.Г. Физкультминутка на уроках английского языка в свете новых решений о повышении физической активности школьников / Ю.Г.Чаплинская // Современная педагогика. – 2013. – № 10 (11). – С. 2.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ