

## Физкультминутки в формате ФГОС

Вопрос о сохранении здоровья детей при всё увеличивающихся школьных нагрузках волнует педагогическое сообщество не одно десятилетие. Волнует потому, что здоровье детей ухудшается с каждым следующим поколением, и немаловажную роль в этом играет школа, в которой современный ребенок проводит от 50 до 70 процентов своего времени. Мониторинг, проведенный НИИ педиатрии, показывает, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, а 20% детей в возрасте 6-7 лет не готовы по состоянию здоровья к обучению в школе. Наблюдается неуклонное снижение числа здоровых детей, поступающих в 1-й класс, и возрастание числа тех, кто страдает хронической либо функциональной патологией. За период обучения в начальной школе прослеживается прогрессирующее ухудшение состояния здоровья учащихся: часть функциональных расстройств переходит в стойкую хроническую патологию; возрастает заболеваемость органов зрения, опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения; увеличивается число нервно-психических расстройств. Среднее и старшее звено показывает рост хронических заболеваний у школьников. Как же с этим бороться? Совместимы ли понятия «школа» и «здоровье»?

При анализе уроков с позиций здоровьесбережения в последнее десятилетие выдвигается требование к проведению физминуток, как средству разрядки.

Требования к организации и проведению физкультминуток.

1. Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления: 8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала.
2. Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.
3. Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просто в своем выполнении.
4. Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.
5. В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.
6. Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.
7. В перерыве между двумя уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием предметов /мячи, скакалки/.
8. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, в рассыпную, в парах, тройках, в группах и т.д.

Учитель должен:

1. Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.
2. Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.

### 3. Знать основы терминологии физических упражнений.

Существуют специально разработанные комплексы упражнений для выполнения в начальной, средней и старшей школе. На практике же мы видим, что активно проводятся физминутки с младшими школьниками. В среднем звене они используются лишь эпизодически, а старшеклассников трудно представить себе весело прыгающими под музыку. Кроме того, любому учителю жаль потраченного времени, так как оно не помогает в изучении материала.

ФГОС нового поколения не вносит никаких новых требований к здоровьесбережению на уроке. Однако само понятие – деятельностный подход – позволяет нам по-новому взглянуть на физминутку на уроке. Во-первых, надо понимать, что в здоровьесбережении выделяются разные понятия двигательной активности на уроке:

1. физминутка;
2. динамическая пауза;
3. смена динамических поз.

Физминутка – специально разработанный комплекс упражнений; (см. приложение 1). Однако ежедневное ежеурочное повторение подобных комплексов скорее вызовет отторжение и скуку учащихся, чем принесет пользу. Поэтому следует использовать и другие виды разминок.

Динамические паузы – любые движения в качестве смены вида деятельности и введения двигательной активности на уроке. Довольно активно начальная школа использует различные стихотворные физминутки, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз с использованием презентаций, прыжки под музыку, ходьбу и бег на месте, аутотренинги-релаксации.

Смена динамических поз – изменение положения тела в пространстве во время урока. На этом приеме основаны, например, разноуровневые парты в системе доктора Базарного. Или пришедшие из театральной педагогики смены мизансцен урока.

Во-вторых, необходимо разобраться, каким образом двигательная активность на уроке может работать и в деятельностном аспекте, и в аспекте здоровьесбережения на уроке.

Ребёнок рождается с естественным, генетически предопределённым желанием познать мир. Однако это желание крайне редко проявляется в ситуации традиционного обучения, когда мы хотим чему-то **научить** ребёнка, передать ему те знания, которые считаем необходимыми (но, как показывает практика, необходимы они в лучшем случае для дальнейшего обучения, но никак не для жизни). В процессе такого научения мы чаще всего сталкиваемся с сопротивлением, так как ребёнок не вовлекается в собственный творческий поиск, в открытие новых для него знаний, а вынужден усваивать ту информацию, которая в данный период жизни ему совершенно неинтересна.

Наивно полагать, что обучение детей начинается с момента прихода их в школу. Ребёнок уже обладает определённым багажом знаний и умений, который целесообразно актуализировать и на который следует опираться в процессе дальнейшего образования. Но, к сожалению, этот уникальный опыт не учитывается в традиционном образовательном процессе.

В условиях обучения в школе от ученика требуется соблюдение дисциплины; как следствие, происходит подавление двигательной активности ребёнка. В существующей традиционной практике ей отводится лишь 10-18% общего бюджета времени. Однако одним из главных способов познания мира для ребёнка является движение, которое в условиях классно-урочной системы организации учебной деятельности практически блокируется. Ограничение физической и психической активности, неподвижное сидение за партой во время урока выступают мощнейшими факторами ухудшения здоровья.

А как же недостаток времени на прохождение программы? Тогда не логично ли предположить, что двигательная активность на уроке должна быть и может быть совмещена с активностью учебной? И именно так, в действительности, ребенок будет ставить перед собой цель и добиваться ее. Мысль, как оказалось, не нова. Она прекрасно укладывается в понятие игровая технология на уроке. Игра – естественное состояние ребенка, это действие, которое активизирует естественный процесс научения, социализации, адаптации к окружающим условиям. Игра может превосходно совместиться с понятием «физминутка на уроке».

Заинтересовавшись темой "Здоровьесбережение на уроках", мы обратилась к книге Букатова В.М. «Хрестоматия игровых приемов обучения», а потом и к его сайту с рассмотрением [социо-игровой технологии обучения](#). Опираясь на предложенный материал, разработали несколько двигательных заданий, количество которых, наверное, может ограничиваться только фантазией учителя.

### **Работа со словарными словами.**

#### **Живой алфавит.**

Ведущий распределяет буквы (устно или напечатанные) между всеми участниками и задает слово. После этого по сигналу к доске должны выйти те ученики, буква которых входит в слово, и выстроиться в последовательности букв в заданном слове.

Если в слове одна и та же буква повторяется несколько раз (например, буквы Р и А в слове *терраса*) или ученику достались две буквы и в слове они есть, то ребята с интересом начинают выдумывать и обсуждать варианты, отыскивая самый для них приемлемый и интересный способ построения.

Построившись, ученики могут произнести слово по буквам последовательно, все вместе, по слогам (одновременно произносятся только буквы одного слога).

Можно облегчить задание с построением, а можно и усложнить: построиться можно и по росту, и в порядке алфавитного расположения первых букв имен или фамилий и т. п. Ваш выбор!

А можно и модифицировать игру, соединив ее с анаграммой!!! Вызвать определенные буквы (например, буквы *а, б, в, к, у*) и попросить их выстроиться так, чтобы получилось слово (буква). Самое главное построить работу так (может быть, сделать несколько групп, только буквы в словах не должны совпадать), чтобы задействовать больше ребят.

## **Пишущая машинка.**

Между учениками класса распределяем буквы алфавита (возможно, по несколько букв, особенно если буква редко употребляется). Чтобы распределение проходило быстрее, мы напечатали буквы крупно на листочках и предоставляем право ребятам раздать их. Теперь каждый из участников превращается в клавишу печатной машинки. Задаем слово для печати, например, к-о-л-л-а-ж. Ребята сразу должны начать печатать его: вставать по очереди и произносить название своей буквы. Забылся, не встал вовремя, вскочил с кем-то другим - печатная машинка сломалась, начинаем печатать заново! Сначала слова могут быть простыми, постепенно усложняем их. В учебниках Львова есть упражнения с орфографическим минимумом. После работы с этими упражнениями дома мы "печатаем" их в классе. Проверка запоминания слов проходит быстро и весело.

После некоторой тренировки, чтобы интерес к упражнению не пропадал, можно его усложнить и печатать не только слова, но и словосочетания и даже предложения, заменяя пробел, например, хлопком учителя. Включенность учителя в игру - действенный метод сплочения с ребячьим коллективом! А уж если вы ошибетесь!.. Дети должны понимать, что каждый человек может ошибиться, главное - вовремя исправить ошибку!

Постепенно можно давать роль ведущего какому-нибудь ученику, занимая его место за партой. Ребята понимают, что и оценивать работу не так просто: нужно уметь вовремя остановить машинку, дать новое интересное задание. И постарайтесь в конце игры обязательно спросить, кто ни разу не вставал, подобрать с ребятами несколько слов с буквами, которые не встретились, и пропечатать их. Пусть слова будут не очень сложные, нам нужно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя включенным в действие! А можно попытаться подобрать слово со всеми пропущенными буквами. Задание, я вам скажу, не из легких!

Упражнение в театральной педагогике выглядело несколько иначе: педагог дает предложения, а ребята, буква которых идет по порядку, по хлопку встают молча, отмечая в голове, какая буква напечатана, поставлен ли пробел, на который они все поднимаются с места и хлопают вместе с учителем. Однако нам показалось, что проговаривание слова более важно для нас в этом упражнении. Решайте сами, что более важно для вас!

## **Работа с распределением на группы.**

### **Летает - не летает.**

Ведущий называет существительные, а ученики выполняют заранее установленные движения. Например, на летающий предмет хлопают в ладоши (или встают, или машут руками), на нелетающий - не хлопают или прижимают руки к сиденью стула или вдоль тела.

Акцент в игре лучше всего делать на скорость реакции, произнося слова с минимальными паузами. Чем старше школьники, тем труднее ведущему удерживать скорость.

Учителю следует приготовить разнообразный перечень того, что летает, чтобы дети при желании (и это стоит поощрять) могли имитировать разные способы полета: муха, синица, ТУ-134, журавль, комар, ракета и т. п. Учитель «машет крыльями» на каждое слово, дети же отвечают имитацией полета только при назывании летающего предмета. На

«нелетающие» слова рук не поднимать, не повторять движения учителя. Кроме летающих и нелетающих можно ввести третью категорию - «и так и этак»; например, парашютист, страус, акробат, тополинный пух и т. п., - договориться о том, как обозначать слова этой категории (например, сесть на стул, поджав ноги, или сесть на пол, спрятавшись за стул).

Можно предложить другие посильные варианты этого задания: «растёт и не растёт», «двигается - не двигается», «больше или меньше», «живое - неживое».

Движения при этом следует выбирать другие. Например, «летает - машем руками», «не растёт - садимся на корточки и обхватываем свои колени двумя руками», «ходит - пантомимическая походка скольжением ног» и т. п.

Очень важно, чтобы при произнесении слова учитель сам постоянно проделывал бы оговоренное движение, а ученики делали его только в нужный момент. Ведущим может быть не только учитель, но и вызвавшийся ученик.

Для усложнения можно совместить сразу несколько заданий: летает - растёт - живое. Тогда ученики сталкиваются с тем, что правильных ответов может быть несколько. Например, синица и летает, и растёт, и живая. Ученики будут делать разные движения, и поведение их будет верным. Особенно трудно будет тем ученикам, которые на слово «синица» не стали махать руками, как учитель, а решили показать движение «дышит» или «растёт». На слово же «бревно» эти движения никто делать, кажется, не должен.

Все это, безусловно, весело и здорово! Но уводит нас от темы урока, чего мы, учителя, ох, как не любим. И здесь есть прекрасный выход. Данное задание основано на умении классифицировать понятия. Но ведь подобные задания мы постоянно выполняем на уроках! Например, дадим задание в 5 классе: летаем, если сущ. 3 склонения (пишется с ь после шипящих), не летаем - не 3 склонения (пишется без мягкого знака). И вот тут-то наступает желанный момент: двигательная активность работает на повторение теории и закрепление практики. Движение формирует орфографический и/или грамматический навык.

Менять в игре можно не только набор движений. Само условие «летает - не летает» можно заменить, например, на «одушевленное - неодушевленное» «склонение первое – не первое» (на уроке русского языка), «четные-нечетные» числа ответов при устном счете, «делится на три - не делится» (на уроках математики или алгебры). В 9 классе, разбираясь, когда в сложном предложении ставится запятая, а когда нет, это упражнение мы прекрасно применили при проверке выполненного задания. Найдите и вы свой способ применения!!!

Таким образом, используя игровую технологию при разработке динамических пауз, мы следуем основному принципу ФГОС – деятельностному подходу в образовании. В заключение приведем слова Жана-Жака Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным - сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении!»

Приложение 1

# **Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва**

## **"Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях""**

Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10

### **Рекомендуемый комплекс упражнений**

#### **физкультурных минуток (ФМ)**

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 (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4 - 6 - то же в другую сторону, 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10

### **Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

<http://www.rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>

#### Источники:

1. *Леонтьев, А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М. : Политиздат, 1975.-304 с.
2. *Петух, Е.П.* Фактор движения в здоро-вьесберегающей деятельности / Е.П. Петух [Электронный ресурс] // пир://2c1огоу1e2007. пагой.ги
3. *Ушинский, К.Д.* Педагогические сочинения / К.Д. Ушинский. - М. : Педагогика, 1989.-Т. 3.-512 с.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва (<http://www.rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>)
5. Погребняк Е.В. Здоровьесберегающие возможности деятельностного подхода в образовании в аспекте изменения позиции учителя (<http://www.school2100.ru/upload/iblock/bc8/bc872b5e4caef6bc73815855f6bfc43a.pdf>)
6. Учебные курсы : [Педагогика как режиссура детской заинтересованности. Курс Вячеслава Букатова](http://setilab.ru/modules/courses/view.category.php/6/list) (<http://setilab.ru/modules/courses/view.category.php/6/list>)