

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ УЧАЩИХСЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

**Пособие для педагогов учреждений
общего среднего образования**

*Рекомендовано Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь*

М о з ы р ь
«Белый Ветер»
2 0 1 2

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

УДК 372.8

ББК 74.26

A43

Составители, авторы методических рекомендаций:

В. В. Садовникова, И. Н. Почебыт

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета повышения квалификации специалистов образования Института повышения квалификации и переподготовки кадров учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» *И. В. Шеститко*;

методическое объединение учителей начальных классов государственного учреждения образования «Средняя общеобразовательная школа № 161 г. Минска» (учитель начальных классов высшей категории *Г. Л. Шендерова*)

Активный отдых учащихся в режиме учебного дня : пособие для педагогов учреждений общего среднего образования / [сост., авт. метод. рек.: В. В. Садовникова, И. Н. Почебыт]. — Мозырь : Белый Ветер, 2012. — 105, [3] с.

ISBN 978-985-538-441-1.

Пособие содержит систематизированный материал по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий: физкультминуток, гимнастики до уроков, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики, упражнений на релаксацию. Физкультминутки распределены в соответствии с содержательными особенностями учебных предметов. Материал отвечает целям и задачам организации обучения, воспитания и развития младших школьников.

Адресуется педагогам учреждений общего среднего образования.

УДК 372.8

ББК 74.26

ISBN 978-985-538-441-1 © Садовникова В. В., Почебыт И. Н., составители, авторы методических рекомендаций, 2012
© Оформление. ООО ИД «Белый Ветер», 2012

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

Введение

Условия организации физического воспитания учащихся начальных классов должны отвечать требованиям ряда нормативных документов: «Медико-педагогический контроль за организацией образовательного процесса в начальных классах», приложениям к Санитарным нормам, правилам и гигиеническим нормативам «Гигиенические требования к организации обучения детей 6-летнего возраста», инструктивно-методическим письмам и др. В нормативных документах указано, что образовательный процесс в учреждениях общего среднего образования должен быть организован в условиях сохранения здоровья и поддержания работоспособности и необходимой двигательной активности учащихся в течение учебного дня, недели, учебного года, достаточной для стимулирующего влияния на организм, содействующей разностороннему его развитию.

Способы организации двигательной активности учащихся должны быть разнообразными, а двигательный режим младших школьников должен обеспечиваться системой взаимосвязанных, организованных форм физического воспитания учащихся [20; 23; 28; 40].

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня включают, кроме уроков по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», гимнастику до занятий, физкультурные минутки на уроках и во время выполнения домашних заданий в группе продленного дня, подвижные игры в перерывах между уроками, игры и спортивные развлечения на прогулках в группах продленного дня. Эти малые формы занятий физическими упражнениями играют дополнительную роль в системе физического воспитания и являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма школьника, повышают его двигательную активность [4; 13; 15; 33].

Суточная двигательная активность (СДА) определяется числом локомоций за весь период бодрствования ребенка (бег, ходьба, прыжки, повороты, наклоны). Выделено четыре подъема (всплеска) двигательной активности.



В первой половине дня — от 7 до 8 и от 12 до 14 часов, во второй — от 15 до 16 и от 20 до 21 часа. Биологической особенностью двигательной потребности является ее ежедневное постоянство, характерное для каждого человека.

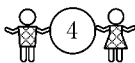
Здоровый ребенок «отыгрывает» в следующий день недоигранное накануне. Налицо своеобразное постоянство объема двигательной активности, но «отыгрывание» идет за счет напряжения физиологических систем. Систематическое подавление движений препятствует выработке потребности в движениях, т. е. потребности в постоянном стимулировании всех физиологических систем. Такие малоподвижные дети — особая забота врача.

По результатам научных исследований естественная потребность детей младшего школьного возраста в движении может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме, указанном в таблице 1 [33].

Т а б л и ц а 1

**Гигиенические нормы времени
на организованную двигательную активность школьников**

Возраст, лет	Способы организации двигательной активности	Длительность, мин	Общее время, мин
6—7	Утренняя гимнастика	10	105—170
	Гимнастика до уроков	10	
	Физкультминутки на уроках	10	
	Урок физкультуры (2—3 раза в неделю)	35	
	Динамическая перемена	25	
	Гимнастика после дневного сна	10	
	Игры на прогулках, спортивные развлечения	60	
	Индивидуальные занятия	10	
8—10	Утренняя гимнастика	10	115—220
	Гимнастика до уроков	10	
	Физкультминутки на уроках	10	
	Урок физкультуры	45	
	Динамическая перемена	25	
	Игры и спортивные развлечения на прогулках	60	
	Занятия в кружках, секциях (2—3 раза в неделю)	60	



Динамика измененной функционального состояния организма учащегося и его работоспособности определяет последовательность режимных моментов урока:

I период (вработывания) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5—7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания;

II период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты урока (длительность активного внимания и работоспособности у учащихся I—4 классов не превышает 15 мин с начала урока);

III период (пониженной работоспособности, утомления) совпадает с моментом закрепления полученных знаний (у детей снижается темп и качество работы, более выраженной становится рассеянность внимания) [3; 4; 10; 37].

Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни призваны здоровьесберегающие технологии.

Важная составная часть здоровьесберегающей работы в деятельности образовательного учреждения — это рациональная организация урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической целесообразности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать на высоком уровне умственную работоспособность и предупреждать преждевременное утомление [19; 27; 29]. В деятельности учителя это выражается через привитие детям элементарных гигиенических навыков; правильную организацию учебной деятельности (строгое соблюдение режима школьных занятий, построение и анализ урока с позиции здоровьесбережения, использование средств наглядности, обязательное выполнение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой и т. д.); чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью [8; 9; 16; 30].

Таким образом, учителю необходимо предусмотреть время проведения организованных активных форм отдыха учащихся в течение уроков с учетом суточной двигательной активности школьника. В зависимости от возраста, пола, уровня физического и функционального развития школьников, сезонной периодичности учитель из предложенных в пособии вариантов физкультминуток



и упражнений сможет выбрать и провести указанные физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках предъявляемых требований.

Важно помнить, что ребенка практически невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо физические упражнения. Ему должно быть интересно: он делает не оттого, что «надо» и «полезно», а оттого, что ему это нравится. В связи с этим в пособии преимущественно представлены организованные формы активного отдыха — физкультминутки как кратковременные серии физических упражнений, сопровождаемые легко запоминающимися считалками, рифмовками, короткими адаптированными стихотворениями, проговариваемыми учителем и (или) учащимися хором. Они используются для эффективного восстановления работоспособности учащихся на уроке.

Поддержанию высокого эмоционального тона учащиеся способствует юмор. Короткие, интересные, остроумные и занимательные тексты находят у детей самый живой отклик. Юмор оживляет занятие, смех не только является необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся, но и снимает усталость, скованность, торможение, способствует созданию благоприятного психологического климата на уроке, лучшему усвоению учебного материала. В связи с этим в пособии большая часть организованных форм активного отдыха учащихся представлена в виде физкультминуток на основе стихотворных текстов, которые распределены в соответствии с содержательными особенностями учебных предметов, что позволит учителю использовать время, отведенное на активный отдых, не выходя из общей канвы урока. В пособии использованы стихи известных детям писателей: А. Барто, В. Берестова, Е. Благиной, А. Вольского, О. Высотской, В. Вярбы, С. Граховского, А. Деружинского, С. Дрожжина, А. Кольцова, А. Майкова, С. Маршака, В. Матвиенко, С. Михалкова, Э. Огиевцев, А. Плещеева, А. Прокофьева, В. Скаржинки, И. Токмаковой, А. Фета, К. Чуковского.

Физкультминутки призваны активизировать внимание учащихся и повышать способность к восприятию учебного материала, производить эмоциональную «встряску», давать возможность «сбросить» накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний. Необходимость в их проведении на уроках появляется при первых признаках утомления учащихся. Обязательное условие эффективного проведе-



ния физкультминуток — положительный эмоциональный фон, который может создаваться в том числе и музыкальным сопровождением.

Следует помнить, что структурной единицей организованной двигательной активности учащихся в школе является физическое упражнение, а одной из форм активного отдыха в режиме учебного дня — физкультминутка, в основе которой лежат также физические упражнения. В состав физкультминуток обычно входят упражнения для формирования осанки, снятия зрительного напряжения, улучшения мозгового кровообращения и др., способствующие расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статодинамические нагрузки. Поэтому методика проведения физкультминуток и других форм активного отдыха (гимнастики до занятий, пальчиковой гимнастики и др. посредством физкультминуток) учащихся начальных классов в режиме учебного дня должна подчиняться научно обоснованным рекомендациям к их подбору и проведению [6; 7; 10; 11; 14; 15; 28; 32; 35; 39].

Представленный систематизированный материал может быть использован для проведения физкультминуток в 1—4 классах учреждений общего среднего образования. Учитель или воспитатель группы продленного дня имеет возможность организовать и провести физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня на основе тематического подбора в соответствии с учебным предметом, местом мероприятия в режиме рациональной организации учебного труда и отдыха, возрастом и интересом учащихся, уровнем их физической и функциональной подготовленности, а также с учетом языка обучения.

Рекомендованные физкультминутки, упражнения, комплексы следует выполнять в соответствии с общепринятыми методиками проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, изложенными в соответствующих разделах пособия.

Содержание

Введение	3
ГИМНАСТИКА ДО УРОКОВ	8
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКОВ	16
Примерные физкультминутки для уроков белорусского языка и литературного чтения (на белорусском языке)	18
Примерные физкультминутки для уроков русского языка и литературного чтения	22
Примерные физкультминутки для уроков математики	32
Примерные физкультминутки для уроков по предмету «Человек и мир»	40
Примерные физкультминутки для уроков музыки	61
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ	69
ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА	75
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	88
УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ	101
Заключение	103
<i>Литература</i>	104

Содержание

Введение	3
ГИМНАСТИКА ДО УРОКОВ	8
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКОВ	16
Примерные физкультминутки для уроков белорусского языка и литературного чтения (на белорусском языке)	18
Примерные физкультминутки для уроков русского языка и литературного чтения	22
Примерные физкультминутки для уроков математики	32
Примерные физкультминутки для уроков по предмету «Человек и мир»	40
Примерные физкультминутки для уроков музыки	61
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ	69
ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА	75
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	88
УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ	101
Заключение	103
<i>Литература</i>	104