

УДК 373.1

И.А. ЯКОВЛЕВ, Л.И. БЕРЕЖНАЯ
(*Yakovlev.igor92@mail.ru*)

Филиал Волгоградского государственного социально-педагогического университета в г. Михайловке

ПРИБОЩЕНИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Анализируются отношение к занятиям физическими упражнениями, их роль и значение в оздоровлении детей. Предлагаются комплексы упражнений в режиме дня младших школьников.

Ключевые слова: *здоровье, физические упражнения, отдых, утомление, работоспособность.*

В Федеральных Государственных Образовательных стандартах (ФГОС) начального и основного общего образования установлены требования к результатам обучающихся. Поставлена задача, чтобы педагоги «формировали первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Научили умениям организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.), активно включиться в здоровый образ жизни, укреплять и сохранять индивидуальное здоровье» [6].

При этом на наш взгляд, значимо, чтобы такую работу осуществляли педагоги, ведущие здоровый образ жизни, способные стать примером для своих учеников. Важно, чтобы данная работа велась системно при поддержке всего коллектива и при этом была востребована учащимися. В условиях педагогического вуза это приобретает особый смысл, т.к. именно будущие педагоги через некоторое время будут пропагандировать ЗОЖ среди своих воспитанников.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка школьного возраста этой средой является система образования, с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь. Исследования ученых свидетельствуют о том, что 80–85% дневного времени большинство учащихся проводят в статичном положении (сидя). Добавим, такие неблагоприятные факторы, как большое умственное и нервно-психическое напряжение в условиях учебного процесса, не всегда правильное питание. В итоге имеем отрицательную статистику состояния здоровья детей. Все изложенное выводит на первый план проблему сохранения и укрепления здоровья с начальных классов.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности. Так «с переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6–7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%» [3, с. 188]. Этому способствуют различные задачи, стоящие перед образовательными организациями и формы образования и воспитания детей. В дошкольных организациях основной формой является игровая совместная деятельность детей и взрослых [4]. В общеобразовательной школе основной является классно-урочная форма обучения, с присущими ей чертами. К тому же при ежегодном переходе в старшие классы количество общеобразовательных уроков и подготовка к ним увеличивается, а двигательная активность сокращается. Не решают эту проблему и введенный третий урок физической культуры. Необходимы усилия учителей предметников, классных руководителей, самих детей и их родителей.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений [1].

В связи с этим, объектом нашего исследования является учебно-оздоровительный процесс в режиме учебного дня детей младшего школьного возраста. В качестве предмета исследования мы рассматриваем физические упражнения, используемые в малых формах занятий физической культурой с учащимися младшего школьного возраста в учебном процессе. Цель нашего исследования – изучить содержание и методические особенности проведения занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста в режиме учебного дня. В процессе исследования мы изучили возрастные особенности учащихся младшего школьного возраста. Затем рассмотрели классификацию форм занятий физическими упражнениями. Рассмотрели влияние физических упражнений, выполняемых в режиме учебного дня, на организм учащихся начальных классов и предлагаем систему комплексов физических упражнений для практического использования в начальной школе.

В процессе работы мы обобщили теоретические сведения специальной литературы по теме исследования, провели анкетирование, проанализировали результаты. С целью выявления отношения к физкультурно-оздоровительным занятиям в режиме дня мы провели анкетирование среди учителей начальных классов и учащихся. В анкету включались вопросы об отношении к физическим упражнениям, о пользе физических упражнений и предпочтении того или иного двигательного действия. Исследование проводилось в МБОУ СОШ № 7 г. Михайловка.

Мы выяснили, что только 87% опрошенных учителей проводят утреннюю гимнастику до уроков в своем классе. Физкультурные минутки проводят все учителя, на каждом уроке. По мнению учителей, школьники воспринимают физкультминутки положительно. После проведенных физкультминуток у детей повышается работоспособность, они меньше отвлекаются, становятся более внимательными.

Согласно ответам учащихся дома утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют 76% детей, 24% не выполняют. Все опрошенные школьники положительно относятся к физкультминуткам на уроках. Дети освоили многие упражнения и с удовольствием их выполняют дома, в процессе подготовки домашних заданий.

Двигательная активность детей в режиме учебного дня способствует сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Поэтому мы рассмотрели возможности оптимизации физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного дня.

Физкультминутки – это физические упражнения для предупреждения или уменьшения общего утомления, снижения излишнего возбуждения, уменьшения признаков утомления, предупреждение нарушения осанки, которое наступает во время статического напряжения на учебных занятиях [3, с. 206]. Ученые считают, что единовременная продолжительность активного внимания у учащихся, например, первых классов, составляет 15-20 мин. А после 30-35-минутных непрерывных занятий у них резко падает работоспособность: интенсивность работы снижается на 37%, а качество ее на 50%. При этом около 50% детей начинают отвлекаться от работы. Во время уроков значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении; мышцы кисти работающей руки [5].

В начальной стадии утомления, характеризующейся процессом возбуждения центральной нервной системы, резко меняется поведение учащихся: они отвлекаются от учебной деятельности, невнимательно слушают учителя, разговаривают и т.д. Подобное спонтанное переключение детей на другие виды деятельности является охранительной реакцией организма. Эти признаки поведения многих школьников являются очевидным сигналом для учителя о том, что школьники утомлены.

Такая реакция организма на утомление при непрерывном умственном напряжении сменяется процессом торможения, при котором излишняя подвижность сменяется вялостью: дети потягиваются, зевают, ложатся грудью на парту и т.д. Все вышеуказанные признаки утомления у школьников 1–4 клас-

сов могут быть менее выраженными, могут отступать во времени, если предоставить возможность детям переключиться на другой вид деятельности. Наиболее эффективны в этих случаях физические упражнения во время физкультурной минутки. Физкультминутка представляет собой небольшой комплекс из 3–4 упражнений длительностью 1–1,5 мин. Подбираются такие упражнения, которые охватывают большие группы мышц и в основном снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение и лимфообращение, т.е. снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. До начала проведения физкультурной минутки желательно проветрить классную комнату. Выполняются упражнения в проходах между партами или сидя за партой. Амплитуда движений должна быть небольшой. Первое упражнение комплекса должно быть на принятие правильной осанки – потягивание, выпрямление туловища, разгибание во всех суставах. Второе упражнение должно быть направлено на движения туловища: наклоны и повороты в правую и левую сторону, полунаклоны вперед и назад. Третье упражнение – движения для ног (разгибание и сгибание ног в коленных и голеностопных суставах, поднимание согнутых в коленях ног, из исходного положения сидя за партой – вставание и возвращение в исходное положение. Четвертое упражнение – спокойные и не сложные по координации движения [5].

Не рекомендуется часто менять комплексы, достаточно раз в месяц. Упражнения нужно проводить таким образом, чтобы создать доброжелательную, непринужденную атмосферу на уроке. Выполнение движений должно быть четким, правильным, эстетичным, соответствовать ритму дыхания. Физкультминутки можно классифицировать по разным признакам: физкультминутки гигиенические (выполняемые на первых уроках), физкультминутки стандартные выполняемые под счет, танцевальные, подражательные (имитация птиц, зверей), выполняемые под речетатив и т.д. Комплекс следует выбирать в зависимости от ситуации на уроке: например, если дети занимались сидя в напряжении необходимо сделать комплекс стоя с широкими движениями, если предстоит выполнить письменную работу первокласснику, возможно следует сделать физкультминутку с выполнением упражнений на мышцы рук и пальцев. Мы предлагаем различные варианты комплексов, которые учитель выберет в зависимости от ситуации.

Комплекс 1 (в исходном положении стоя)

I. И.п. - о.с.

1 – руки в вперед – в стороны, 2 – поднимаясь на носки, руки в вверх, потянуться – вдох; 3 – руки вперед; 4 – и.п. – выдох.

II. И.п. – руки на поясе.

1 – полунаклон туловища вперед; 2 – назад; 3 – вправо, 4 – влево.

III. И.п. – стоя, руки на пояс.

1 – присед, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – присед, руки вверх 4 – и.п.

IV. И.п. – стоя. Ходьба на месте с движениями руками (вперед, вверх, к плечам, за голову).

Комплекс 2 (сидя за партой)

I. И.п. – голова опущена, руки за головой, локти свободно опущены.

1-2 – поднимая голову, развести локти в стороны, прогнуться - вдох;

3-4 – расслабляя мышцы, вернуться в и.п.- выдох.

II. И.п. – руки к плечам, локти опущены. 1-2 – поворот туловища направо, руки вверх, потянуться – вдох; 3-4 – вернуться в и.п. – выдох. 1-4 влево.

III. И.п. – руки на парте. 1-2 – встать, руки вперед-вверх; 3-4 – сесть/

IV. Ходьба на месте с широкими движениями рук.

Комплекс 3 (выполняемый под речетатив)

Чтоб красиво всем писать, надо пальцы нам размять (развести широко пальцы),

Кулачки все крепко сжали и немного подержали (с силой сжать кулаки)

Подержали, показали, и писать красиво стали (разжать пальцы, встряхнуть кисть).

Учитывая психофизиологические особенности детей младшего возраста эти оздоровительные мероприятия могут действительно войти в привычку на всю жизнь и стать важным звеном в профилактике заболеваний, что и будет одним из элементов здорового образа жизни.

Литература

1. Диканова Е.Г. Подготовка будущего учителя к формированию культуры здоровья младшего школьника в условиях педколледжа: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2004.
2. Копылов Ю.А. Физкультминутки в начальной школе // Физическая культура в школе. 2013. № 6. С. 59–62.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. испр. и доп. М.: Академия, 2001.
4. Министерство образования и науки российской Федерации Приказ от 17 октября 2013 г. N 1155 Об утверждении ФГОС Дошкольного образования URL: <http://минобрнауки.рф> (дата обращения: 20.10.2015).
5. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы с учащимися 1-3 классов: пособие для учителей. М.: Просвещение, 1980.
6. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357 URL: <http://минобрнауки.рф> (дата обращения: 21.10.2015).

YAKOVLEV I.A., BEREGNAYA L.I.

Affiliate of Volgograd State Socio-Pedagogical University, Mikhailovka (the Volgograd region)

INVOLVING JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN AETHLETIC-HEALTH ACTIVITIES

The article analyzes the attitude of junior schoolchildren to physical exercises, the role and importance of physical exercises in children's health improvement. The complex of exercises in junior schoolchildren's regime is given.

Key words: health, physical exercises, rest, fatigue performance, capacity for work