

Физкультминутка как ресурс повышения работоспособности младших школьников

Новожилова Дарья Алексеевна

Учитель начальных классов, ГБОУ СОШ №262 Красносельского района Санкт-Петербурга

Зачем проводить физкультминутки в начальной школе: из опыта работы с обучающимися 1–4 классов

В процессе обучения в начальной школе учитель сталкивается с проблемой снижения работоспособности обучающихся в течение урока. Длительное нахождение в статическом положении, высокая учебная нагрузка и необходимость концентрации внимания приводят к утомлению детей.

Практика показывает, что уже к середине урока у младших школьников снижается уровень внимания, появляется двигательное беспокойство, ухудшается качество выполнения заданий. Особенно заметно это проявляется в конце учебного дня.

В своей педагогической деятельности я на протяжении четырёх лет систематически использовала физкультминутки в работе с классом. Наблюдения показали, что их регулярное проведение оказывает положительное влияние на учебную активность обучающихся не только в 1–2 классах, но и сохраняет свою актуальность в 3–4 классах.

Цель использования физкультминуток заключалась в поддержании работоспособности обучающихся, профилактике утомления и создании условий для успешного усвоения учебного материала.

Физкультминутки выполняют несколько важных функций:

- способствуют снятию мышечного напряжения;
- активизируют кровообращение;
- улучшают концентрацию внимания;
- повышают эмоциональный настрой детей.

Особенно важным оказалось их влияние на переключение деятельности. После выполнения двигательных упражнений обучающиеся быстрее включались в работу, повышалась точность выполнения заданий.

На протяжении четырёх лет работы с классом физкультминутки проводились систематически на различных этапах урока:

- при появлении признаков утомления;
- перед выполнением сложных заданий;
- после длительной письменной работы.

Практические примеры использования физкультминуток

Пример 1. После письменной работы

Во 2 классе после выполнения объёмных письменных заданий обучающиеся начинали отвлекаться, снижалась аккуратность письма. В таких ситуациях использовалась короткая двигательная пауза с элементами растяжения и координации движений. После её проведения дети быстрее возвращались к работе, улучшалось качество выполнения заданий.

Пример 2. Перед проверочными работами

В 3 классе перед контрольными заданиями у обучающихся наблюдалось эмоциональное напряжение. Включение дыхательных упражнений позволило стабилизировать состояние детей. После выполнения физкультминутки они демонстрировали большую собранность и уверенность при выполнении работы.

Пример 3. В 4 классе при снижении внимания

В 4 классе, несмотря на сформированность учебных навыков, к концу урока наблюдалось снижение концентрации. Использование коротких координационных упражнений помогало активизировать внимание. После физкультминутки обучающиеся легче воспринимали новый материал.

В зависимости от целей использовались разные виды физкультминуток.

Двигательные упражнения включали простые движения: наклоны, повороты, растягивания. Они помогали снять напряжение, возникающее при длительном сидении.

Гимнастика для глаз применялась при работе с учебником или тетрадями. Такие упражнения способствовали снижению зрительной нагрузки.

Дыхательные упражнения использовались для стабилизации эмоционального состояния обучающихся. Это было особенно полезно перед контрольными работами или после активной деятельности.

Элементы координационных упражнений помогали развивать согласованность движений и активизировали работу мозга.

Особое значение имели физкультминутки в 4 классе. Несмотря на более высокий уровень самостоятельности, обучающиеся продолжали испытывать утомление. Регулярное проведение коротких двигательных пауз позволило поддерживать устойчивость внимания и снижать уровень напряжения.

Наблюдения показали, что при систематическом использовании физкультминуток:

- увеличивалась продолжительность активной работы на уроке;
- снижалось количество отвлечений;
- повышалась аккуратность выполнения заданий;

— улучшалась дисциплина.

Кроме того, отмечалось положительное влияние на эмоциональный климат в классе. Дети становились более спокойными и организованными.

Физкультминутки также выполняли профилактическую функцию. Они способствовали снижению статической нагрузки на опорно-двигательный аппарат и предупреждали переутомление.

Практика показала, что их использование особенно эффективно при чередовании видов деятельности. После двигательной активности обучающиеся легче переходили к интеллектуальной работе.

Выпускной 4 класс подтвердил значимость данной формы работы. Даже на завершающем этапе начального образования физкультминутки сохраняли свою актуальность и способствовали поддержанию учебной активности.

Таким образом, систематическое проведение физкультминуток является важным элементом организации учебного процесса в начальной школе.

Опыт работы показал, что они способствуют сохранению работоспособности обучающихся, повышению эффективности учебной деятельности и созданию благоприятной образовательной среды.

Список литературы

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. — Москва: Просвещение, 2019.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. — URL: <https://fgos.ru>
3. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. — Москва: Академический проект, 2018.