ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ УЧНІВ 2

Kudelich V. Organization of physical recovery activities in the training day of students of grade 2

Keywords: health, health technologies, junior school, athletic-health work, innovation, athletic minute, athletic pause.

Ключові слова: фізкультхвилинка, вправи, організація фізкультурно-оздоровчих заходів, здоров'я, фізкультпауза.

Актуальність. Перше завдання школи- виховати розумне та здорове покоління. Аби досягти такого результату варто приділяти увагу фізкультурно-оздоровчим заходам в режимі навчального дня учнів 2 класу.

Мета статті. Ознайомитись з різними видами фізкультурно-оздоровчих заходів, надати рекомендації щодо їх впровадження; дослідити найвпливовіші види фізкультурно-оздоровчих комплексів.

Виклад основного матеріалу. Вже давно доведено, що роль рухів для розвитку психіки та інтелекту дуже велика. Від м'яз, які знаходяться постійно у роботі, поступають імпульси в мозок, стимулюють центральну нервову систему та сприяють її розвитку. Науковці з'ясували що є пряма залежність між руховою активністю та розвитком мовлення, словниковим запасом та міркуванням.

Навчання в школі- це серйозне навантаження на весь організм школяра. Чим старше є дитина, тим більший об'єм зорової інформації йому доведеться сприймати. Очі учня постійно відчувають перевтомлення. Довготривале знаходження за партою, недостатня кількість рухів, концентрація уваги- все це надає поштовх розвитку відхилень у здоров'ї дитини.

Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи − це спільна активна полісуб'єктна діяльність учасників освітньої взаємодії у початковій ланці освіти, що спрямована на проектування та реалізацію умов (середовища), які забезпечують здоров'язбережувальний ефект у системі взаємодії «вчитель − учень − батьки».

Сьогодні як ніколи загострюється питання зміцнення та збереження здоров'я дітей. Через те, що діти ведуть малорухливий спосіб життя, більшість з них мають проблеми із опорно-руховою системою.

Протягом навчального дня учням, особливо молодших класів, важко утримувати активну увагу на декілька уроків, що пов'язано, як вказувалось, з віковими особливостями

нервової системи. Зниження уваги на уроках, в певній мірі, обумовлене відсутністю рухової активності.

Для фізичного розвитку 7-8-річної дитини характерне швидке нарощування м'язової маси, зокрема в ділянці тазу, грудей і спини, навіть візуально видно округлення статури школяра. Доцільно, щоб дитина щодня виконувала вправи для зміцнення м'язів, оскільки це допоможе у формуванні правильної постави.

Головною умовою правильного дозування фізичного навантаження при виконанні вправ є поступове збільшення навантаження. Організм людини може порівняно легко витримувати значне фізичне навантаження за умови попередньої підготовки шляхом виконання спочатку легких вправ з подальшим поступовим підвищенням інтенсивності роботи. Беручи до уваги цю важливу умову впрацьовування організму, можна обґрунтовано обирати комплекси гімнастики. [2]

Методичними прийомами дозування фізичного навантаження можуть бути:

- зміна вихідних положень;
- застосування навантажень вагою, або використання опору;
- зміна кількості повторюваних вправ;
- зміна темпу виконання вправ;
- застосування пауз між вправами та ін.

Загальна мета фізкультурно-оздоровчих заходів у школі полягає в тому, щоб покращити здоров'я та оптимізувати фізичний розвиток школярів. Ці заходи також спрямовані на створення певного життєвого тонусу та зниження стомлення школярів від або під час навчальної розумової роботи. Так, наприклад, при переключенні учнів з одного виду діяльності на другий рекомендується проводити короткочасну перерву або фізкультпаузу. Такий захід здатен сприяти підвищенню активності і розумової працездатності учнів на заняттях по загальноосвітнім предметам. [3]

Фізкультхвилинки можна класифікувати наступним чином:

1. Фізкультхвилинки для очей. Завдання: розвиток мовного апарату, творчої активності, зняття напруги і втоми очей. Проблема погіршення зору у динаміці навчального процесу не є новою. Серед чинників, які впливають на стан зору, 21% складають фактори внутрішньо шкільного середовища. Під час уроку буде доцільним включати вправи на релаксацію для очей. Вправи виконуються колективно та тільки стоячи. Необхідно переключати фокус зору, дивитися хоча б 2 хвилини у далину, потім

треба заплющити очі на 1-2 хвилини, дати їм відпочити. Ця проста вправа знімає втому, тимчасово розслаблює м’язи очей.

2. Фізкультхвилинки для рук, для кистей рук. дуже гарний засіб відпочинку після письмових вправ, особливо у молодшому шкільному віці. Гра з пальцями – це інсценівка будь-яких римованих історій чи казок за допомогою пальців та долонь. Ця гра нібито відображає реалії навколишнього світу – речі, тварин, людей, їхню діяльність, явища природи. Під час пальчикової гри діти повторюють рухи за вчителем і тим самим активізують моторику рук. Відпрацьовується спритність, вміння керувати своїми рухами, концентрувати увагу на певній діяльності.

3. Фізкультхвилинки для ніг. Завдання: розвиток мовного апарату, творчої активності, зняття напруги і втоми ніг

4. Загальна розминка. [5]

Перед початком першого уроку варто провести з учнями другого класу гімнастику. Це допоможе прокинутися та підніме настрій дітям, а також налаштує їх на активну роботу.

Основним матеріалом гімнастики до занять є загальнорозвиваючі вправи без предметів. Якщо гімнастика до занять проводиться на майданчику, то в комплекси можуть включатися, крім загальнорозвиваючих вправ, також ходьба, ігри, біг, стрибки, подолання перешкод, вправи танцювального характеру і вправи типу завдань. Весь матеріал, що включається в гімнастику до занять, за своїм характером та труднощами повинен бути близьким до програмного матеріалу. [4, с. 223]

У склад комплексів вправ з гімнастики треба включати 6-8 вправ, в тому числі. Бажано ранкову гімнастику проводити з музикальним супроводженням.

Тривалість кожної фізкультпаузи повинна становити 2-3 хв. За період фізкультпаузи учні звично виконують 3-4 вправи, які включають потягування, розслаблення, рухи руками, ногами, кистями рук та нахили тулуба. Вправи під час фізкультпауз треба виконувати у повільному темпі. Під час такої фізкультпаузи доцільно провести 2-3 вправи для відпочинку і укріплення м'язів очей (офтальмотренінгу).

Під час перерв учні повинні знаходитися поза класом. В теплий час (осінь, весна) учням найкраще знаходитися на свіжому повітрі, а взимку — у коридорах або у рекреаціях (зелених кутках природи).

При проведенні перерв на свіжому повітрі з учнями проводяться рухливі ігри, вправи з м'ячем, лазіння по канату. Для вибору гри на час перерви слід враховувати

кількість дітей, які приймають у ній участь, їх вік, фізичні можливості. Необхідно пропонувати посильні ігри та визначати в ній місце кожного учня. Правила гри повинні бути простими і відомими учням. Під час перерв не доцільно опановувати нові види ігор. Підбираються також такі ігри, у яких можна використовувати просте ігрове обладнання (м'ячі, скакалки, прапорці).

Ефективність впливу перерв на відпочинок дітей та їхню готовність до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовано діяльність дітей на перервах. Молодші школярі особливо потребують частих змін діяльності. Працездатність учнів початкових класів протягом навчального дня змінюється залежно від змісту й характеру їхнього активного відпочинку під час перерв. Вона підвищується, якщо учні на перервах перебувають на свіжому повітрі та їхній відпочинок є емоційно насиченим іграми. [1, с. 124]

Також можна провести урок, користуючись методикою «Навчання в русі». У такий спосіб діти краще запам’ятовуватимуть програму, але при цьому якомога менше знаходитимуться у положенні сидячи.

Висновки. Тривалість проведення – 2-3 хвилини, під час проведення фізкультпауз учні можуть сидіти за партами або стояти біля них, або біля дошки, поодинці чи групами. Фізкультхвилинки розв’язують такі завдання:

- повернення втомленому учневі працездатності та уваги;
- позбавлення м’язового та розумового напруження;
- попередження порушення постави.

Основні вимоги до організації та проведення фізкультхвилинок:

- вправи повинні бути добре відомими дітям, простими за структурою, цікавими за змістом, зручними для виконання на обмеженій площі;
- комплекс обов’язково повинен містити вправи, що впливають на великі групи м’язів та сприяють поліпшенню діяльності всіх органів.

Позитивні емоції, які отримують учні під час виконання фізкультхвилинок, сприяють регуляції діяльності всіх внутрішніх органів, підвищенню тонусу кори головного мозку, спонукають дитину до активної розумової діяльності.

Список використаної літератури

1. Ващенко О.М. Організація та методика проведення динамічних перерв у початковій школі. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ» Вип. 44 / О.М.Ващенко - П.-Х., 2019- с.124

2. Журнал «Фізичне виховання в школах України», №12 (24) грудень 2010р., вид. «Основа»
3. Журнал «Фізичне виховання в школах України», №2 (02) лютий 2009р., вид. «Основа»
4. Карапузова Н. Д. Здоров'язбережувальні технології у системі професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів / Н. Д. Карапузова // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. − 2015. − №1.
5. Коробоненко Т. В. Роль фізкультхвилинок у збереженні здоров'я дітей на уроках українсько їмови / Т. В. Коробоненко // Таврійський вісник освіти. – 2014. – № 1 (45). – Частина І. – С. 220-226
6. Попова Г. К. Здоров'язберігаючі технології в початкових класах. Фізкультхвилинки – важлива складова профілактики перевтоми і збереження втоми учнів: Досвід роботи [Електронний ресурс] / Г. К. Попова. – Режим доступу : http: //l.lekciya.com.ua/geografiya/7693/index.html. – (Назва з екрана).