Бабакова Татьяна Викторовна

МКОУ Митрофановская средняя общеобразовательная школа Кантемировского района Воронежской области

Учитель географии

**Роль перемены в предупреждении переутомляемости учащихся**

Оздоровительные двигательные минутки на уроке – это здоровьесберегающие минутки.

И дети, и родители знают о том, что на уроках преподавания предметов общеобразовательного цикла педагоги должны прово­дить физкультурные минутки, зарядку для глаз и т. д. На самом деле все это проводится в тех школах, где администрация учебно­го заведения считает сохранение здоровья учащихся первостепен­ной задачей, а это требует неформального отношения педагогов к выполнению своих профессиональных обязанностей. Особенно велика в процессе здоровьесбережения роль учителя - предметни­ка. Здоровьесберегающие минутки — это обязательный компо­нент школьного урока.

В большинстве же случаев наличие на обычном уроке здоровьесберегающей минутки свидетельствует о том, что на уроке присутствует кто-то посторонний, призванный контролировать учебный процесс.

Многие педагоги, особенно на среднем и старшем этапе обу­чения учащихся, считают, что физкультурные минутки на уроке отнимают массу времени урока, расхолаживают учащихся, не способствуют оптимизации учебного процесса.

Однако, при этом они констатируют, что использование физ­культминуток позволяет использовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Ребята после физкультминутки становятся бо­лее активными, их внимание активизируется, появляется инте­рес к дальнейшему усвоению знаний.

Учащимся одной из школ был задан вопрос: «Физкультми­нутки на уроках математики мешают или помогают?»

Ответы были такие:

* помогают преодолевать сонливость и однообразность уро­ка - 35%;
* повышают работоспособность — 30%;
* создают хорошее настроение — 20%;
* способствуют общению — 6%;
* мешают уроку — 5%;
* ограничивают время урока — 4%.

Двигательные переменки могут помочь сплотить классный коллектив, изменить статус ученика в коллективе. Ни для кого не секрет, что ученики, имеющие достижения в спорте или на уроках физической культуры, не всегда также успешны на школь­ных уроках по другим предметам. Возможность для такого уче­ника подготовить и провести двигательную переменку на уроке, показать свои умения способствует формированию иного мне­ния педагога об ученике и его возможностях.

Во многих школах часто можно наблюдать такую ситуацию, когда даже во время обычного школьного перерыва ребята не имеют возможности подвигаться. Они задерживаются педагогами на перемене, хотя это должно быть наказуемо. Учащиеся не успева­ют перебежать из одного кабинета в другой, как уже звенит зво­нок на новый урок, все начинается с самого начала, и так каж­дый день.

Если добавить к этому отсутствие контроля медицинским пер­соналом школы за мытьем рук учащимися в столовой школы, быстрая еда и невнимание школы к организации двигательной активности учащихся во время школьных перемен — все это при­водит к тому, что число учащихся, ежегодно пополняющих спи­сок хронических больных в журнале школьного врача, растет.

Как может помочь школа и учитель в кардинальном решении данной проблемы?

Для того, чтобы помочь ребенку сохранить его физическое и психическое здоровье, не нужно организовывать ничего совер­шенно невероятного.

Учащимся необходимы двигательные минутки на уроке, кото­рые позволят им размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Оз­доровительные минутки — это только часть системы использо­вания здоровья сберегающих технологий в школе. Системати­ческое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся всех классов, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пони­манию взрослыми необходимости сохранения здоровья ученика не на словах, а на деле.

Оздоровительные минутки проводит учитель-предметник на своих уроках. Он может проводить оздоровительные минутки сам или с помощью подготовленных учащихся-инструкторов. Можно осуществлять проведение оздоровительных минуток, пре­доставив возможность учащимся самим проявить инициативу в их проведении. Главным в проведении оздоровительных мину­ток — заинтересованность учащихся в сохранении собственно­го здоровья.

Для проведения оздоровительных минуток можно использо­вать различные предметы и подручные средства, которые позво­лят сделать оздоровительные минутки интересными и разнооб­разными. К таким предметам можно отнести ластик, книга, карандаш, газета, комочки ваты и т. д.

Упражнения, которые можно использовать для двигательных оздоровительных разминок, необходимо делать сюжетными, да­вать им название. Это способствует интерес учащихся к их вы­полнению, формирует наблюдательность учащихся, их интерес к окружающей жизни.

Оздоровительные минутки на уроке будут способствовать не только сохранению физического здоровья учащихся, но и со­хранению их психического здоровья. Ребята будут больше об­щаться друг с другом, будут учиться помогать и поддерживать друг друга, что повлияет на изменение их коммуникативной культуры.

**Преимущество проведения двигательных минуток на уроке.**

1. Игровые двигательные минутки проводятся по единому рас­писанию в масштабах всей школы. Например, учителя зна­ют, что после второго урока на каждом последующем каж­дый учитель должен проводить двигательную минутку на своем уроке.
2. В них могут принимать участие все учащиеся класса, вне зависимости от какого бы то ни было заболевания.
3. Благодаря игровым двигательным разминкам учащиеся по­лучают возможность расслабиться психически и физичес­ки после длительного сидения и интенсивной учебной де­ятельности.
4. Постоянство в проведении игровых двигательных перемен вырабатывает у учащихся потребность и привычку двигать­ся, не вызывает негативного отношения к двигательным упражнениям, способствует формированию культуры дви­жения.
5. Двигательные минутки изменяют отношение учащихся к урокам физической культуры в школе, к учителям-пред­метникам.
6. Совместная двигательная игровая деятельность сближает учащихся, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы в их непосредственной учебной деятельности и физичес­ком состоянии, почувствовать радость пребывания в шко­ле, классе.
7. Игровые двигательные перемены способствуют повышению работоспособности, активности учащихся на последующих уроках, помогают преодолеть усталость и сонливость.
8. Учебное время уроков после двигательных переменок не будет потеряно зря.
9. Упражнения для развития двигательной активности могут стать основой уроков для детей в группах ЛФК, для прове­дения спортивных состязаний и праздников.

10. Для проведения двигательных минуток не нужны спортив­ные снаряды и спортивное оборудование. Для этого необ­ходим лишь тот материал, который находится вокруг нас в

несметном количестве и который выбрасывается за нена­добностью в каждом доме. Кроме этого, используются те предметы, которые находятся ежедневно в портфеле уче­ника: ластик, учебник, карандаш. 11. Данные упражнения можно сочетать с интеллектуальными заданиями, что позволит развивать одновременно как ин­теллектуальную сферу ребенка, так и его двигательную ак­тивность. Результаты использования двигательных оздоровительных минуток говорят сами за себя.

**Результаты опроса учащихся.**

В опросе участвовали учащиеся 5-7 классов. Всего опрошено 230 человек.

На вопрос: «Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли после регулярного проведения учителями оздорови­тельных минуток?» учащиеся ответили следующим образом:

* перестали ждать перемену — 25%;
* уроки проходят быстрее — 20%;
* уроки стали интереснее — 27%;
* повысилась активность на уроке — 10%;
* изменились взаимоотношения с учителями — 6%;
* улучшились учебные результаты — 14%.

**Главная цель игровой двигательной переменки — дать возмож­ность каждому ребенку побыть в движении, почувствовать свое тело, показать ему значение двигательной активности в жизни человека, учить видеть многообразие окружающего мира и себя в этом мире.**

Помимо развития физической активности детей, игровые дви­гательные переменки должны способствовать сохранению пси­хического здоровья детей.

Ни для кого не секрет, что иногда школьные результаты уча­щихся способствуют формированию школьных стрессов, кото­рые, накапливаясь, губительно действуют на детский организм. У ребенка пропадает желание учиться, он становится злым и аг­рессивным, так как его учебные результаты не удовлетворяют родителей, педагогов и его самого. Окружающий мир, которому он радовался, перестает быть для него радостным и заниматель­ным, маленький человек закрывается и отгораживается ото всех, оставаясь наедине со своими проблемами.

Двигательные разминки дают возможность «выпустить пар», раз­рядиться, снять с себя негативные эмоции, переключиться, а затем с новыми душевными силами взяться за трудное дело учения.

Сопровождение упражнений хорошей музыкой, введение уча­щихся в мир упражнений с помощью ситуаций, основанных на названии упражнения, позволит превратить 5-10 минутный пе­рерыв на уроке в веселую и увлекательную игру.

**Какими правилами необходимо руководствоваться для организации игровых двигательных переменок в школе?**

* В игровых двигательных переменках участвуют учащиеся в возрасте от 6 до 15 лет.
* Игровые двигательные переменки можно использовать как на уроке, так и во время обычной школьной перемены, **во** время тренингов, для проведения внеклассной работы **по** физической культуре.
* Упражнения могут выполнять как взрослые, так и дети (учи­теля, родители).
* Упражнения не требуют большой подготовки и материаль­ных затрат на подручные средства.
* Для удобства взрослого, который проводит в классе или группе, игровые двигательные переменки, все упражнения представлены в виде карточек-заданий, которые педагог выбирает каждый раз по собственному усмотрению или по желанию детей.
* Упражнения сопровождаются музыкой, которую выбирают сами учащиеся. Очень здорово, если в качестве музыкаль­ного сопровождения выбирается музыка народов мира и страны, в которой растет ребенок.

- Все упражнения можно выполнять всем классом, в группе, в паре, в одиночку (например, дома), во время рефлексии урока, в ходе психолого-педагогических тренингов.

**Структура проведения игровой двигательной переменки.**

1. Все виды карточек игровых двигательных переменок по­строены по типу заданий от «простого к сложному».
2. В ходе игровой минутки, которую учитель организует с клас­сом, ребята в состоянии понять, выполнить и повторить одно задание, представленное на карточке.
3. На последующих переменках ребята могут повторять по­любившиеся упражнения, совершенствовать их, видоиз­менять, придумывать свои элементы в выполнении упраж­нений.
4. В ходе каждой двигательной минутки ребята могут выучить одно новое упражнение.
5. Никаких отметок за выполнение упражнений учителем не ставится.