

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
**«Соликамский социально-педагогический колледж имени А.П.
Раменского»**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

по ПМ. 01 Преподавание по программам начального общего
образования

ПМ. 04 Методическое обеспечение образовательного
процесса

**Тема: Физкультурная минутка как средство
предупреждения утомления в процессе обучения
младших школьников**

Выполнила: Балдина Дарья Алексеевна
Ш-46

**44.02.02 Преподавание в начальных
классах**

Руководитель: Красавина Мария Андреевна, преподаватель
колледжа

Защита состоялась « ___ » _____ 2021 г.

Оценка ____ (_____)

Соликамск, 2021

Содержание

Введение	3
.....	
Глава 1 Теоретические предпосылки предупреждения переутомления обучающихся средствами физкультурной минутки.....	6
1.1 Анализ психолого - педагогической литературы по проблеме утомляемости у младших школьников	6
.....	
1.2 Физкультурные минутки: сущность, виды, особенности, использования.....	1 1
.....	
1.3 Роль физкультурной минутки в предупреждении переутомления учащихся	2 6
.....	
Глава 2 Исследование проблемы влияния физкультурных минуток на процесс обучения младших школьников.....	3 2
2.1 Диагностика уровня утомляемости младших школьников на уроках	3 2
2.2 Разработка и реализация комплекса физкультурных минуток для предупреждения утомляемости младших школьников на уроках.....	3 6
Заключение.....	4
.....	4
Список	4

литературы.....	5
Приложение.....	4
.....	9

Введение

Одной из задач государственной политики согласно Закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021), является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения путем вовлечения детей и подростков в систематические занятия физическими упражнениями и спортом. Но, несмотря на усилия, предпринимаемые государством, тенденция к дальнейшему снижению уровня здоровья детей школьного возраста сохраняется. Как свидетельствует статистика мониторинга НИИ педиатрии, уровень здоровья российских школьников постоянно снижается: только 10-12% детей 7-10 лет относятся к первой группе здоровья, 50-70% - ко второй. Современный процесс обучения в школе характеризуется высокой напряженностью

учебной деятельности. Следствием этого является переутомление и связанный с ним рост заболеваемости [6].

Высокая учебная нагрузка в школе и недостаток физической активности создают психологическую напряженность и способствуют умственному переутомлению детей. В этой связи требуются использовать такие средства физической культуры, которые бы в полном объеме могли дать детям не только психологическую разгрузку, но и помочь в восстановлении умственной работоспособности.

Согласно Федеральному Государственному Образовательному стандарту начального общего образования, профилактика утомляемости входит в перечень образовательных задач [4].

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется: укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. В личностных результатах освоения основной образовательной программы начального общего образования, сказано, что они должны отражать: формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. А в предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования, указывают на то, что учащимися должно происходить овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность [4].

Предупреждение утомляемости относится к здоровьесберегающим технологиям, что свидетельствует о том, что педагоги начальных классов не имеют права пренебрегать этой проблемой.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как связан изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье [18].

Физкультурные минутки в начальной школе смогут положительно влиять на умственную работу мозга, улучшают кровообращение и повышают работу на уроке. Они также помогают переключать работу детей и впоследствии снимают усталость.

Объект исследования: Учебно-воспитательный процесс в начальной школе.

Предмет исследования: Предупреждение утомляемости младших школьников по средствам физкультурных минуток.

Гипотеза исследования: Предупреждение переутомления младших школьников будет эффективным, если оно осуществляется с использованием физкультурных минуток на основе методики, предполагающей:

а) учет состояния здоровья и особенностей психических процессов каждого ребенка при организации учебно-воспитательного процесса;

б) проведение комплексов физкультурных минуток, ориентированных на восстановление работоспособности в течение учебного дня;

в) варьирование применяемых физкультурных минуток по результатам оперативного контроля утомляемости детей.

Цель исследования: является теоретическое обоснование, исследовательское изучение и разработка комплекса физкультурных минуток, способствующих предупреждению утомляемости младших школьников в процессе обучения

Задачи:

1. Изучить психолого - педагогическую литературу по проблеме исследования;

2. Выявить уровень утомляемости младших школьников;

3. Разработать комплекс физкультурных минуток, предупреждающих утомляемость младших школьников.

Методы исследования:

Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы.

Эмпирические: естественное педагогическое исследование, математические методы обработки результатов исследования.

База исследования: МАОУ СОШ № 14 г. Березники.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Глава 1 Теоретические предпосылки предупреждения утомления обучающихся средствами физкультурной минутки

1.1 Анализ психолого - педагогической литературы по проблеме утомляемости у младших школьников

Современная физиология под термином утомление подразумевает временное понижение работоспособности клетки, ткани, органа или целого организма, появляющееся вслед за работой на протяжении определённого времени. Таким образом, любая форма функциональной деятельности по прошествии определённого времени влечёт за собою утомление. Иначе говоря, под утомлением подразумевают временное понижение или даже потерю возбудимости клеток, тканей, органов и организма в целом, являющуюся следствием длительной их функциональной деятельности [23].

Его биологическое значение двойко: с одной стороны, оно является защитной, охранительной реакцией от чрезмерного истощения организма, а с другой - стимулятором восстановительных процессов и повышения его функциональных возможностей.

Проявляется утомление чувством усталости, дискоординацией (нарушение оптимальных соотношений физиологических и биохимических функций в структуре функциональных систем) и во многих случаях снижением эффективности работы. Это обратимый процесс: прекращение деятельности способно устранить его и восстановить уровень функций организма.

В настоящее время наиболее часто развитие утомления связывают со сложным переплетением процессов, протекающих как в нервных центрах, так и в периферических органах. При этом в одних случаях ведущее значение принадлежит нервным центрам, в других же изменениям в периферических органах. Так, при предельных двигательных нагрузках утомление первично возникает в мышцах в результате выключения быстроутомляющихся двигательных единиц, а при деятельности с малыми мышечными нагрузками, осуществляемыми малоутомляемыми двигательными единицами, - в нервных центрах. При средних нагрузках наблюдается сложное сочетание явлений утомления.

Обычно различают умственное и физическое утомление в зависимости от того, какой характер имеет работа - по преимуществу нервно-психический или нервно-мышечный. Однако между нервно-психической и нервно-мышечной деятельностью нет резкой грани, и деление трудовой деятельности на умственную и физическую в известной мере условно [7].

Наступлению утомления при умственной работе способствуют гиподинамия - малая подвижность и адинамия -

неподвижность при сидении на рабочем месте. Адинамия вследствие резкого уменьшения притока в нервную систему центростремительных импульсов из внешних рецепторов и проприорецепторов резко снижает тонус нервной системы. Поэтому переключение с умственной работы на физическую снимает утомление. Физическое утомление связано также с понижением функций проприорецепторов, возбуждающихся при сокращениях скелетных мышц и являющихся начальным звеном рефлекторной регуляции их напряжения и интенсивности сокращения. Понижение функции проприорецепторов приводит к потере работоспособности двигательного анализатора в больших полушариях, что проявляется в расстройствах движений при утомлении.

В развитии физического утомления большое значение имеют также изменения функционального состояния вегетативной нервной системы, которые проявляются в функциональных нарушениях регуляции обмена веществ, кровообращения, дыхания и других вегетативных функций. Скорость развития утомления зависит главным образом от работоспособности системы кровообращения, в особенности сердца, и дыхательной системы [7].

Утомление имеет разнообразные проявления на уровнях:

- Поведенческом - снижение производительности труда, уменьшение скорости и точности работы;
- Физиологическом - затруднение выработки условных связей, повышение инерционности в динамике нервных процессов;

- Психологическом - снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти, интеллектуальных процессов, сдвиги в эмоционально- мотивационной сфере [13].

Быстрота утомления зависит от специфики труда: значительно скорее оно наступает при выполнении работы, сопровождающейся однообразной позой, напряжением мышц; менее утомительны ритмичные движения. Важную роль в появлении утомления играет также отношение человека к выполняемой работе. Хорошо известно, что у многих людей в период эмоционального напряжения длительное время не возникают признаки утомления и чувство усталости. Обычно, когда необходимо продолжать интенсивную работу при наступившем утомлении, человек расходует дополнительные силы и энергию - изменяются показатели отдельных функций организма (например, при физическом труде учащаются дыхание и сердцебиение, появляются гиперемия лица, усиленное потоотделение и т. п.). При этом продуктивность работы снижается, а признаки утомления усиливаются. [9].

Основной причиной утомления является интенсивная и длительная нагрузка. Для умственного утомления такая нагрузка обычно связана с интеллектуальной деятельностью по преобразованию большого потока информации, работой при временных ограничениях, сложности, и ответственности задания.

К дополнительным причинам утомления, которые могут ускорить развитие этого состояния или усилить выраженность его проявлений, следует отнести:

- Воздействие на организм неблагоприятных факторов среды (шум, вибрация, гипоксия и т. д.);

- Повышенное нервно-психическое напряжение, эмоциональный стресс.

У учащихся в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма утомление развивается быстрее, нередко даже без особо активной деятельности. Неправильный режим дня, однообразные занятия, излишние развлечения также быстро приводят к утомлению. При повышенных нагрузках (занятия в двух школах, нескольких кружках и т. п.) утомление легко переходит в переутомление.

Признаки утомления у младших школьников часто проявляются в нарушении поведения: они становятся неусидчивыми, невнимательными, на уроках разговаривают, нарушая дисциплину. При этом правильная оценка их состояния бывает затруднительна из-за отсутствия у них каких-либо жалоб. В некоторых случаях, особенно после перенесенных заболеваний, обучающиеся становятся вялыми, пассивными, медлительными. Они чувствуют разбитость, слабость, головные боли при умственном напряжении.

Наиболее уязвимыми моментами для возникновения утомления и переутомления организма являются следующие периоды: адаптация к учебным нагрузкам (начало учебного года, четверти); окончание четверти, учебного года и недели. Кроме того, утомление возникает ежедневно, к третьему или четвертому уроку, сначала проявляется слабо, а затем усиливается к концу учебного дня. Если организм систематически не получает возможности восстановить свои

силы во время ночного сна, активного отдыха на свежем воздухе, полноценного питания, то утомление возобновляется и проявляется во все более яркой форме, осложняя работу нервной системы, и в конечном итоге негативно сказывается на состоянии здоровья, а, следовательно, и на результатах обучения [11].

Утомление, сопровождающее усиленную умственную или физическую деятельность, не у всех индивидуумов наступает в один и тот же момент работы, так как это зависит от целого ряда обстоятельств (индивидуальные особенности органика, степень тренировки в умственной деятельности, привычка к данному виду работы и т. п.). Снижение утомляемости организма и отдаление момента наступления утомления при нервно-психической и нервно-мышечной деятельности в значительной мере зависят от упражнения, тренировки в данном виде деятельности.

Усталость иногда наблюдается при монотонных внешних раздражениях окружающей среды. Монотонное преподнесение учителем учебного материала, трафарет и формализм в преподавании, отсутствие наглядности и иллюстративности - всё это содействует возникновению у младших школьников подобной «усталости», особенно в тех случаях, когда к этому имеются благоприятные предпосылки (недостаточное освещение в классе, испорченный воздух и т. п.).

Чем младше учащийся, тем нагляднее это проявляется, так как детский организм особенно реактивен и податлив в отношении внешних воздействий и менее приспособлен, по сравнению со взрослыми, к монотонным слабым

раздражениям. Чувство «усталости» от монотонного преподавания и других подобных причин быстро проходит при изменении методов преподавания, внесении моментов заинтересованности при проведении урока, улучшении гигиенических условий в классе и т. п. [12].

Анализ динамики умственной работоспособности показал, что к факторам утомления, в первую очередь, относятся порядок, номер урока, т.к. показатели умственной работоспособности у учащихся подвержены изменению в течение учебного дня, недели, года. У большинства здоровых детей отмечается два выраженных подъёма работоспособности: первый - с 8 до 11 часов, второй - в 16-17 часов. К концу недели работоспособность снижается. Максимальные её значения отмечаются во вторник и в среду, в пятницу - снижение. Эти особенности необходимо учитывать при построении режима, отводя на деятельность, предъявляющую к организму повышенные требования, часы, совпадающие с оптимальным функциональным состоянием. На развитие утомления может оказывать влияние трудность урока, которая зависит, как будет показано ниже, от ряда факторов, в том числе, от объёма информации, подлежащей усвоению.

К факторам утомления можно отнести ритм, в котором производится работа, величина нагрузки. Неинтенсивная работа быстрее вызывает наступление утомления. Учащиеся утомляются при длительной неподвижности и при ограничении двигательной активности [27].

Шум, недостаточная освещённость, повышенная температура и духота помещения также оказывают

неблагоприятное воздействие на работоспособность и способствуют развитию утомления. Также немаловажным фактором школьных перегрузок и утомления является стресс, сопровождающий процесс обучения: спросят - не спросят; поставят хорошую отметку или плохую; вызовут родителей или не вызовут и т.д. Это мешает сосредоточиться на учёбе и истощает нервную систему, отражаясь не лучшим образом на самочувствии ребёнка.

Рассмотренные выше факторы являются экзогенными, т.е. действуют на организм из внешней среды. Это действие оказывают одинаковый эффект на всех учащихся, значит их можно считать объективными.

К эндогенным факторам утомления можно отнести состояние здоровья, резервные возможности организма школьника, степень подготовленности и заинтересованности ученика, индивидуальные особенности школьников. Утомление можно рассматривать как с объективной, так и с субъективной точки зрения [15].

Таким образом, мы понимаем, что существует множество факторов, влияющих на снижение умственной активности учащихся, а значит ценность здоровьесберегающих мероприятий возрастает. Но как же нам увеличить работоспособность младших школьников в процессе обучения?

1.2 Физкультурные минутки: сущность, виды, особенности, использования

Согласно определению Всемирной организации здоровья, «здоровье - это состояние полного физического,

психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов». В соответствии с этим определением здоровья, на основе здоровьесберегающей технологии строится весь учебно-воспитательный процесс [11].

Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - качественная характеристика любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья» и совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [25].

Учитель должен всегда помнить о том, что основой здоровьесберегающей деятельности является организация учебного процесса с использованием здоровьесберегающих методик обучения, адекватных возрастным возможностям и способностям школьников, просветительно-воспитательная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни учащихся. Так же большую роль играют профилактика и динамические наблюдения за состоянием здоровья, физкультурно-оздоровительная работа по рациональной организации двигательной активности учащихся, включающая динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а так же спортивно-массовая работа.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики - одну из самых перспективных образовательных систем XXI в., и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов [30].

Актуальность здоровьесбережения отражена в следующих образовательных документах:

- Закон РФ «Об образовании».
- Национальная доктрина образования в России.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования 2009г.

Постановлении Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".

Согласно СанПиН 2.4.2.2821-10, утверждённым Постановлением №189 Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года «в середине времени, отведённого на образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки». Таким образом, физкультурные минутки - необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в образовательных учреждениях, независимо от возраста детей [2].

За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. Ещё В.А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание» [26].

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у младших школьников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. На уроках необходимо следить за появлением первых признаков утомления.

Утомление, выражается в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. При этом утомление - это защитная, охранная реакция организма. Отрицательное воздействие на здоровье оказывают постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

О развитии переутомления у школьника свидетельствуют:

- снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнения заданий;
- ослабление внутреннего торможения: наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;

- появление чувства усталости.

Переутомление - это крайняя степень утомления, при которой самопроизвольное физиологическое восстановление организма после нагрузки уже не происходит и необходимы специальные реабилитационные воздействия, программы, длительный отдых, а в некоторых случаях - лечебные процедуры, медикаментозная терапия.

Признаки переутомления:

- резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;

- расстройства невротического характера;

- стойкие изменения регуляции вегетативных функций;

- снижение иммунитета.

Итак, утомление, вызванное неправильным проведением уроков, отрицательно влияют на растущий организм. Момент наступления утомления учащихся выражается в снижении их учебной активности. Определяется он по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Малейшие признаки поведения, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для учителя, что детям срочно требуется физкультурная минутка.

Физкультурные минутки - необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в образовательном учреждении, независимо от возраста детей.

Различных физкультурных минуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти и в большом количестве книг, представленных на полках книжных магазинов, и в сети Интернет. Но не стоит забывать, что

выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физкультурной минутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с младшими школьниками, ведь наверняка все учителя согласятся, что от этого зависит, в каком виде отдыха, в каком виде физкультурной минутки дети нуждаются больше всего.

В случае незначительного физического и нервно-психического утомления учащихся в процессе учебной деятельности педагог вправе использовать упражнения, выполняемые сидя за партой. При выраженном утомлении, вызванном интенсивной работой - упражнения из исходного положения стоя. Они вовлекают в работу больше мышечных групп и обеспечивают активное перераспределение мышечного тонуса. Физкультурные паузы более продолжительные по времени, применяются в качестве активного отдыха, вызывают большие рекреационные сдвиги. Жесткой регламентации по их проведению не существует. Чаще всего педагог прибегает к их помощи по мере накопления утомления у учащихся, визуально определяя тот момент, когда им необходим отдых. К примеру, если в течение первого и второго уроков оправданно использование физкультурных минуток, то на 20-25 минуте третьего необходима полноценная физкультурная пауза.

Проведение физкультурной паузы в условиях классной комнаты должно быть хорошо продумано. Комплекс, как правило, включает до 5 упражнений, каждое из которых требует 4-6 повторений. Они могут выполняться сидя или стоя. При выполнении упражнений стоя, выбирается такой

способ расположения детей, чтобы им не мешала школьная мебель, а они, в свою очередь, не мешали друг другу и могли быстро вернуться на свои рабочие места. В комплекс включают упражнения на сгибание и разгибание пальцев рук, ног и туловища, расслабление кистей, движения головой. Необходимы дыхательные упражнения и упражнения для профилактики нарушения осанки. Положительный эмоциональный фон достигается путем произнесения веселых и простых стихотворных текстов, дублирующих или комментирующих движения [9].

Учитель может внести существенный вклад в укрепление здоровья своих учеников в период, когда они находятся в школе. У детей младшего школьного возраста наглядно-образное мышление. Это всегда необходимо учитывать педагогу, работающему с учащимися начальных классов на всех этапах урока. Уже много делают педагоги при подготовке наглядного материала по темам уроков, используя современные инструменты, а на этапе физкультурных минуток чаще используют устные комментарии, т.к. наглядно выполнить это технически сложно и требуется много времени. Решить эту проблему можно введением готовых анимированных физкультурных минуток.

Анимационная физкультурная минутка, в переводе означает «одушевлённая», способна отвлечь ребёнка, переключить его внимание, снять усталость, восстановить силы и даже обучить основам здорового образа жизни. А также для младшего школьника она будет более интересна [16].

Отдых действительно играет огромную роль, поскольку помогает получить новый заряд энергии. В современной школе уже пришли к пониманию правильной организации не только учебной части урока, но и своевременному и правильному восстановлению сил младшего школьника.

Проводить анимационные физкультурные минутки можно так же, как и обычные, т.е. на двадцатой минуте каждого урока. Если возникает необходимость, то и на 10 минуте. Комбинировать паузы, включая упражнения для глаз, спины, рук. Анимированные физкультурные минутки, представляют собой комплексы из 2-4 физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений. Здоровый и неутомленный ученик активен, расположен к общению, с удовольствием включается в работу, предложенную учителем, способен к более качественному усвоению знаний.

Так же важно правильно организовать работу класса:

- учебные занятия проводить в режиме смены динамических поз;
- наглядный материал желательно располагать по всему классу, а не только на доске;
- использование на уроках физкультурных минуток, упражнений для снятия общего утомления, для кистей рук, для коррекции осанки, улучшения зрения и др.

Профессиональное мастерство современного учителя характеризуется уровнем его профессиональных умений и навыков в процессе составления урока. А в этот урок гармонично вписываются анимационные физкультурные

минутки. При этом мастерство учителя в этом направлении складывается из следующих умений:

- составлять интересные анимационные физкультурные минутки, соответствующие возрасту учеников;
- привлекать внимание к изображению;
- учитывать возрастные, психологические, и другие особенности учеников;
- грамотно использовать свой опыт и новейшие достижения педагогики, психологии и других наук;
- разнообразить анимационные физкультурные минутки, избегая шаблонности при их создании.

Физкультурные минутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель, прежде чем предложить учащимся проведение физкультурной минутки (Рисунок 1).



Рисунок 1 Классификация физкультурных минуток

Оздоровительные физкультурные минутки:

- танцевальные физкультурные минутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные;

- ритмические физкультурные минутки в отличие от танцевальных характеризуются более четкими, отработанными движениями. Часто ритмические физкультурные минутки выполняются под счет;

- гимнастика для глаз включает в себя специализированные упражнения для расслабления глаз;

- пальчиковая гимнастика. Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления,

креативных способностей, расслабление и тренировка мышц глаз, синхронизация полушарий головного мозга.

Физкультурно-спортивные физкультурные минутки:

- общеразвивающие упражнения. Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц;

- подвижные игры. Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры «Съедобное - несъедобное», упражнения на координацию движения.

Двигательно-речевые физкультурные минутки:

В эту группу входят дыхательная и артикуляционная гимнастика. Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения «Задуй свечу», «Надуй шарик», подражания животным. А также в эту группу относим инсценировку небольших стишков. Дети коллективно читают небольшие стишки и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Когнитивные:

- дидактические игры с движениями. Например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения;

- двигательные действия и задания. Физкультурная минутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц;

- развивающие игры. Игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей;

- психогимнастика. Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний.

Креативные:

- гимнастика ума. Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы. Гимнастика ума также включает в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения - это двигательные действия (наклоны и повороты головы) плюс дыхательная гимнастика. В ходе упражнений происходит механическое воздействие на стенки сосудов, повышение их эластичности, расширение сосудов головного мозга и усиление мозгового кровообращения, облегчение и интенсивность умственной деятельности;

- необычные движения. Задания вида: как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль;

- сюжетно-ролевые игры. Сюжетно-ролевые игры вводят детей в мир взрослых. Чаще всего физминутки проводятся в стихах;

- пантомимическая гимнастика. Подразумевает подражание животным, птицам, например: «Петушок гордый,

важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется»;

- пальчиковая гимнастика. Любые креативные упражнения на мелкую моторику. Рисование различных предметов в воздухе, на парте, в тетради [15].

Коробова Т.В. предлагает следующую классификацию физкультурных минуток:

- Физкультурные минутки-разминки (двигательно-речевые).

Двигательно-речевые физкультурные минутки позволяют отдохнуть различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно - сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у школьников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе педагогу следует разучивать новые физкультурные минутки-разминки не более двух в месяц, чтобы во время непосредственной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

- Упражнения для глаз.

Современный ребенок получает огромную нагрузку на глаза. Источниками являются: телевидение с многочисленными, круглосуточными детскими каналами, компьютер, сотовый телефон, и другие технические новшества, без которых современный ребенок не мыслит

свою жизнь. А отдыхают глаза ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимаясь профилактикой, вы не допустите зрительного утомления (Рисунок 2).

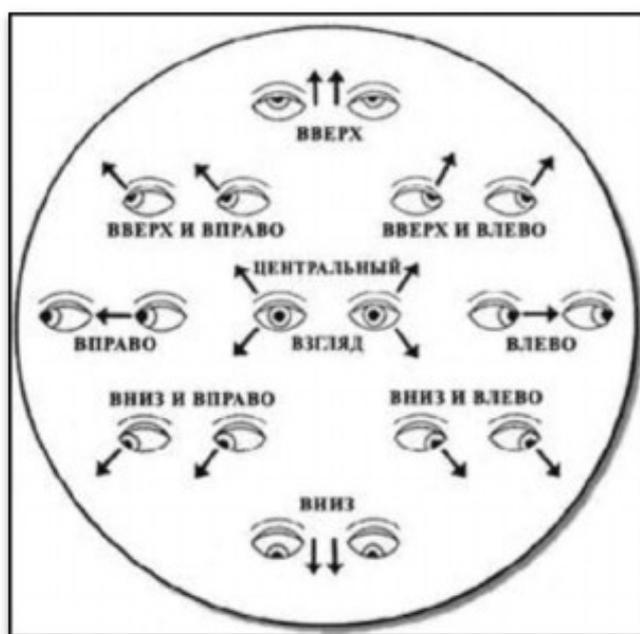


Рисунок 2 Гимнастика для глаз

Очень интересны детям электронные физкультурные минутки для глаз (физкультурные минутки-офтальмотренажеры). Это - гимнастика для глаз, подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий. Например, вниманию школьников представляется на мониторе таблица с картинками. На краю таблицы сидит бабочка, которая перелетает при каждом щелчке мыши с одной картинке на другую. Дети следят за ней глазами и называют картинки, на которые приземляется бабочка. Дети могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Но младшим

Тема: «Физкультурная минутка как средство предупреждения утомления в процессе обучения младших школьников», Балдина Дарья Алексеевна, группа Ш-46, специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

детям намного интереснее, если упражнения будут сопровождаться стихотворным текстом.

- Пальчиковая гимнастика.

Для младших школьников, как и для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку - большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физкультурной минуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика (Рисунок 3, Рисунок 4).

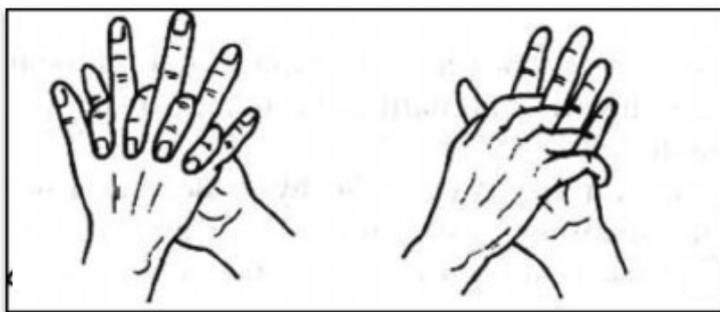


Рисунок 3 Пальчиковая гимнастика, упражнение «гребешок»

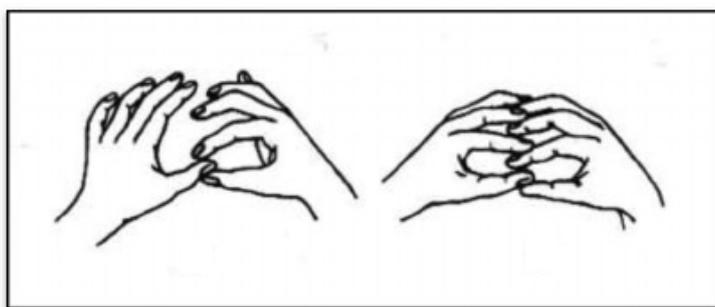


Рисунок 4 Пальчиковая гимнастика, упражнение «лесенка»

Пальчиковые игры - это веселые упражнения для пальчиков и ручек, инсценировка с их помощью каких-либо стихотворений, историй, сказок (Рисунок 5).

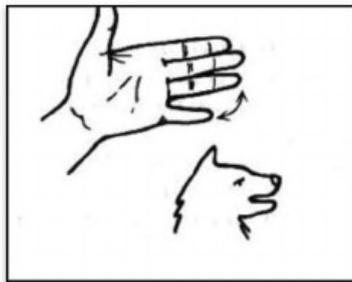


Рисунок 5 Пальчиковая гимнастика, упражнение «собака»

Пальчиковые игры являются важной частью работы по развитию мелкой моторики рук у дошкольников. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны для детей, а также исключительно полезны для их общего развития:

- способствуют развитию речи. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы. Сочетание движений рук и проговаривания стихов делает речь ребенка более четкой, ритмичной, яркой. Именно поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

- развивают восприятие, умение вслушиваться в речь взрослого.

- способствуют развитию творческой деятельности.

Ведь руками можно «рассказывать» целые истории.

- активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими

движениями. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

- помогают в игре формировать элементарные математические представления.

- учат ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять.

- развивают память, ведь в пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи.

- развивают эмоциональность, формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком [15].

Далее идут расслабляющие упражнения, снимающие возбуждение.

- релаксационные упражнения.

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение - расслабление» - это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Релаксация - глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения [19].

Релаксация может быть, как непроизвольной, так и произвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений. Регулярное выполнение подобных упражнений делает ребёнка спокойным, уравновешенным, позволяет лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои эмоции и действия. Умение расслабиться помогает детям снять возбуждение, умственное и мышечное напряжение, устранить беспокойство, скованность, сконцентрировать внимание. Полная мышечная релаксация (расслабление) оказывает положительное влияние на психику ребенка, на его душевное равновесие. Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно - часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным.

Релаксация - специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. XX века, он направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных методик. Первыми специалистами, применившими метод релаксации в своей деятельности и разработавшими техники мышечной релаксации, были американский психолог Э. Джекобсон и немецкий врач-невропатолог И. Шульц. Э. Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Метод мышечной релаксации Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их сильное расслабление.

То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрячь. Напрягая попеременно разные группы мышц, можно добиться максимального расслабления всего тела. Этот вид мышечной релаксации самый доступный, в игровой форме его применяют даже с самыми маленькими детьми [24].

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая воспитателю, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей заинтересованы «новой игрой», они хорошо расслабляются, что заметно по их внешнему виду: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание и т.д. Опыт показывает, что в результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость, раздражительность, напряженность, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.

Таким образом, анализ нормативных и образовательных документов показал необходимость внедрения физкультминуток в учебный процесс младших школьников.

Физкультурные минутки - необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в образовательном учреждении, независимо от возраста детей.

Физкультурные минутки подразделяются на следующие виды: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, танцевальные, ритмические, гимнастика для

Тема: «Физкультурная минутка как средство предупреждения утомления в процессе обучения младших школьников», Балдина Дарья Алексеевна, группа Ш-46, специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

глаз, пальчиковая гимнастика, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, гимнастика ума, пантомимическая гимнастика, необычные движения, сюжетно-ролевые игры, психогимнастика, дидактические игры с движениями, развивающие игры, двигательноречевые, а также анимационные физкультурные минутки и релаксационные упражнения.

1.3. Роль физкультурной минутки в предупреждении переутомления учащихся

Современные дети относятся к классу гиперактивных, они не могут долгое время заниматься одним делом, а тем более усидеть на месте. Поэтому вчерашним дошколятам очень сложно адаптироваться к урочной системе. Психологами рекомендовано проводить физкультурные минутки для начальной школы. Такие перерывы способствуют отдыху детей и поддержанию внимания на протяжении учебного процесса. Легкие упражнения способствуют быстрому усвоению материала. Кроме того, любое отклонение от рабочего процесса вызывает интерес у ребят. Физкультурная минутка - это положительные эмоции учащихся. Снять физическое напряжение позволяют упражнения двигательного характера. Необходимо дать

ребенку возможность встать, попрыгать на месте, промаршировать, выполнить приседания. Упражнения должны быть действенными, но простыми. Физкультурные минутки помогают малышу вернуться к образовательному процессу с новыми силами. Роль физкультурных минуток в образовательном процессе Начальная школа - это этап закладки образовательных умений и навыков у детей 7-10 лет. И от того, насколько успешно он пройдет, зависит дальнейший успех ребенка в области науки. Принято считать, что все методы для достижения главной цели хороши. В данном случае роль физкультурных минуток на уроках в начальной школе имеет незаменимый характер, поскольку такие занятия позволяют: проводить уроки, не допуская умственного и физического переутомления; активизировать внимание детей в нужный момент времени; поднять настроение; действовать коллективно; правильно выполнять команды и просьбы педагога-организатора. Видовое разнообразие физкультурных минуток У каждого учителя начальной школы имеется педагогическая копилка с большим количеством физкультурных минуток. Все дело в том, что они должны быть направлены на активизацию различных видов деятельности у детей.

Виды физкультурных минуток в начальной школе: для физической активности; для снятия перенапряжения со зрительного аппарата; для гимнастики пальцев рук; для устранения искривления осанки; для снятия общего переутомления. Все эти виды упражнений должны присутствовать в жизни младшего школьника на ежедневной основе. Потребность ребенка в двигательной активности, по

мнению психологов, должна составлять не менее 240 минут в день. Нарушение этой рекомендации может повлечь за собой необратимые последствия как в физическом, так и в психическом развитии.

Физкультурные минутки проводят для того, чтобы: помочь ребенку адаптироваться к школьной жизни; снять перенапряжение; научить правильному отдыху во время занятий; способствовать активации необходимого вида деятельности; сохранить здоровье младшего школьника. Учителю начальных классов не стоит бояться потери учебного времени из-за проведения физкультурные минутки на уроках в начальной школе. Поскольку если не выделить несколько минут детям для отдыха, то внимание их к изучаемой теме будет потеряно полностью уже на 20 минуте занятия, а, следовательно, материал не будет усвоен. Как провести физкультурную минутку в начальной школе? Уроки физической культуры в школе дают детям только 10% необходимой активности, а значит, остальные 90% лежат на плечах классных руководителей и родителей. Безусловно, сейчас в рамках нового образовательного стандарта предусмотрено посещение каждым ребенком внеурочных занятий по физическому воспитанию, но этого тоже не хватает. Поэтому физкультурные минутки для начальной школы должны быть предусмотрены как на уроках, так и на переменах. Целесообразно в конце учебного дня, на последнем занятии, упражнения проводить дважды за урок, чтобы снять переутомление с детского организма. Для того чтобы провести физкультурную минутку, учитель должен хорошо знать своих учеников, и как только замечено, что

треть всего классного коллектива начала отвлекаться, необходимо приостановить занятие и провести пару упражнений. Подбор упражнений проводится при подготовке к уроку и направляется на тот вид деятельности, который больше всего используется в ходе занятия. Участие в отдыхе принимать должен каждый ребенок. Для младших школьников 3-4 классов можно предложить проведение физкультурных минуток самими ребятами по очереди.

Физкультурные минутки на переменах. Безусловно, у каждого ребенка начальной школы в силу своего возрастного развития после урока наступает потребность в двигательной активности. Им нужно выплеснуть всю накопившуюся энергию. Поэтому на переменах должны быть организованы активные игры, в противном случае дети будут бегать по коридорам, сшибая все на своем пути. Веселые физкультурные минутки для начальной школы будут незаменимым помощником для педагога-организатора. В данном случае целесообразно поиграть с детьми в «Птичьи гнезда», «Выше ноги от земли», «Цепи, цепи кованы». Список подвижных игр может быть намного больше. Единственное, что нужно помнить, выбирая ту или иную игру, - это где она будет проводиться и каковы сезонные условия в случае использования ее на улице. Только правильно спланированный отдых может обеспечить сконцентрированное внимание ребенка на занятии.

Физкультурные минутки в домашних условиях. Качество образовательного процесса во многом зависит от правильности его построения. Выполнение ребенком начальной школы домашнего задания не должно быть

процессом принуждения. А этого невозможно достичь, не используя баланс отдыха и трудовой деятельности. Педагогу начальных классов необходимо в обязательном порядке ознакомить родителей с правильной организацией отдыха у детей во время выполнения уроков. Учитель на родительском собрании показывает упражнения, используемые им часто на занятиях. Акцент в данном случае нужно делать на то, что усвоение материала зависит во многом от степени усталости ребенка. Не нужно на него кричать и принудительно заставлять завершать работу. Остановитесь, проведите физкультурные минутки. Для начальной школы их наличие очень необходимо ребенку, поскольку от этого зависит не только образовательный процесс, но и психическое развитие малыша. Родители и педагоги должны строить обучение на единых требованиях и правилах, иначе ничего хорошего не получится. Упражнения в начальной школе

Проведение физкультурной минутки на уроках в начальной школе позволяет, играя с детьми, направлять их деятельность на оздоровление организма. Упражнение для пальчиков «Лошадка» Педагог проговаривает слова: «Вот помощники мои, их как хочешь поверни. По дороге белой гладкой скачут пальцы, как лошадки. Чок -чок - чок. Скок - скок - скок. Скачет резвый табунок». При выполнении данного упражнения дети изначально кладут руки на парту ладонками вниз, затем вертят ими в разные стороны и в конце выполняют постукивающие движения пальцами.

Физкультурные минутки для глаз в начальной школе. Упражнения, направленные на снятие нагрузки с глаз, имеют

очень большое значение, поскольку они позволяют сохранить зрение на более долгое время.

Упражнение «Бабочка» Спал цветок (дети должны закрыть глаза) и вдруг проснулся (ученики выполняют действие моргания глазами), больше спать не захотел (руки у ребят должны подняться вверх и глазами они следят за их действием), встрепенулся, потянулся (выполняется действие потягивания), взвился вверх и улетел (дети выполняют действие имитации полета руками и одновременно поворачивают голову то в левую, то в правую стороны) [25].

Безусловно, упражнений таких великое множество, главное - иметь желание проводить такие занятия. Какими должны быть физкультурные минутки в начальной школе?

Обучающиеся начальной школы отличаются от детей среднего звена. Все дело в том, что весь их образовательный процесс строится на эмоциональном уровне. Поэтому и физкультурные минутки для начальной школы должны вызывать у детей массу положительных эмоций. Только при желании принимать участие в них ребенок может получить расслабление и отдохнуть.

Чтобы вызвать у ребенка положительные эмоции, современный учитель может использовать множество различных факторов - это упражнения, сделанные с любимыми героями, при наличии в классе интернет-ресурса, сопровождение выполняемых упражнений в стихотворной или музыкальной форме.

Музыкальные физкультурные минутки на уроках в начальной школе - это незаменимые помощники, они дают возможность педагогу не только расслабить детей в

физическом плане, но и воспитывать чувство прекрасного, а также развивать слуховые навыки ребенка. Кто проводит физкультурные минутки в начальной школе?

Упражнения, направленные на оздоровление ребенка, должны проводиться на регулярной основе. Безусловно, в первом классе данные занятия ведет педагог. А вот начиная со второго класса, проведение физкультурных минуток для начальной школы можно доверить самим учащимся, сначала под контролем учителя, а затем на самостоятельной основе.

Кроме этого, интернет-ресурс может облегчить задачу классного руководителя, и провести упражнение способен виртуальный герой, который является любимым у большинства детей в классе. Проведение данных упражнений происходит при помощи использования интерактивной доски.

Упражнениями для физкультурных минуток должен владеть каждый педагог в школе, поскольку дети обучаются не только у классного руководителя, такие уроки, как английский язык, музыка и изобразительное искусство, ведут часто учителя-предметники. Они тоже должны проводить физкультурные минутки. Обеспечение двигательной активности ребенка на уроке

Дети очень быстро устают на уроке сидеть в одном положении. Поэтому законодательством по образовательному процессу предусмотрено наличие моментов отдыха для учащихся. Проводя веселые физкультурные минутки на уроках в начальной школе, учитель заряжает детей необходимой для них энергией. Очень хорошая игра, которая обеспечивает двигательную активность ребенка, носит название «Если нравится тебе, то делай так». Учащиеся

быстро запоминают простые правила и с большим удовольствием принимают участие. Ребятам необходимо повторять все действия за педагогом [5].

Учителям начальной школы рекомендовано дважды в течение занятия проводить физические упражнения. Лучшими моментами считаются периоды перед изучением нового материала и до начала этапа актуализации знаний.

Таким образом можно сказать, что в начальной школе огромную значимость имеют здоровьесберегающие технологии. Роль физкультурных минуток, для учащихся младшего школьного возраста, достаточно большая. Физкультурные минутки делятся на разные группы, в зависимости от вида усталости учащихся. Цель использования физкультурных минуток, в соответствии с ФГОС НОО и СанПиН НОО, заключается в правильной организации учебного процесса и формировании у учащихся знаний и представлений о здоровом образе жизни.

Глава 2 Исследование проблемы влияния физкультурных минуток на процесс обучения младших школьников

2.1 Диагностика уровня утомляемости младших школьников на уроках

Современная школа насыщена образовательными технологиями, которые помогают осуществить обучение, воспитание и развитие личности в максимально быстром темпе. Интенсивное внедрение и применение последних сопровождается ухудшением здоровья учащихся. По данным официальной статистики, заболеваемость детей за последние 10 лет увеличилась в России в 1,4 раза. Большую группу составляют дети, находящиеся «между здоровьем и болезнью», т.е. дети с дезадаптационными нарушениями. Одной из возможных причин возникновения и развития высокой заболеваемости среди школьников является умственное переутомление учащихся. Современный школьник постоянно испытывает стресс ограничения времени: ведь кроме общеобразовательной школы имеет дополнительную нагрузку. По мнению Вагановой Е.В.: «При перегрузке ученик или не выполняет поставленных перед ним задач, или делает это с ущербом для здоровья».

С целью выявления уровня утомляемости младших школьников, мы провели диагностику по методике Е.П. Ильина. В нашем исследовании мы продиагностировали 3 «А» класс в общеобразовательной школе МАОУ СОШ № 14 г. Березники.

Для выявления уровня утомляемости испытуемых школьников, мы использовали методику Е.П. Ильина, в которой для оценки степени утомляемости служит формула: (максимум - минимум): макс x 100% (где макс - максимальное число точек в одном из квадратов, мин - минимальное число точек в одном из квадратов). Если результат менее 60% -

утомляемость высокая. Если от 60 до 80% - утомляемость средняя. Если выше 80% - низкая.

Простота, быстрота (20 секунд) проведения и обработки. Кроме того, данная методика позволяет переключить внимание учащихся, сменить вид деятельности, снять эмоционально напряжение, и одновременно, позволяет выявить учащихся, у которых утомление развивается быстрее и раньше, чем у других.

Оборудование: бланк (расчерченный лист А4 или тетрадный лист), карандаш, секундомер (часы с секундной стрелкой).

1.	2.	3.
4.	5.	6.

Инструкция: По команде учителя «Начали» вы должны проставлять точки последовательно в каждом квадрате бланка (с 1-го по 6-й квадрат). В течение 5 сек. необходимо поставить как можно больше точек. Переход с одного квадрата на другой осуществляется по команде «Перейти», не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (левую) руку карандаш и поставьте

его перед первым квадратом бланка. Заканчивайте по команде «Стоп».

Проведя тепинг-тест и обработав полученные результаты, нами были выявлены следующие показатели:

Таблица 1 - Результаты диагностики уровня утомляемости младших школьников 3 «А» класса (констатирующий этап исследования).

Уровень утомляемости	Количество человек	Доля (%)
Высокий	6	20,67
Средний	15	51,72
Низкий	8	27,59

Таблица 1

Из представленных данных в таблице, можно пронаблюдать, что 21% обучающихся склонны к быстрому утомлению. 52% обучающихся имеют средний показатель утомляемости, и доля с низким уровнем утомляемости составляет 28%.



Рисунок 1 - Результаты диагностики уровня утомляемости младших школьников 3 «А» класса.

Исходя из табличных данных и данных диаграмм, составленных на основе проведенной диагностической методики, можно сделать вывод, что подавляющее большинство обучающихся (в классе - 52%) имеет средний уровень утомляемости, который наблюдался нами на последних уроках. Обучающиеся с низким уровнем утомляемости (в классе - 28%), в целом, активны и на последних уроках. Но существуют и учащиеся с высоким уровнем утомляемости (в классе - 21%).

На момент начала исследования (до внедрения разработанного нами комплекса) ученики 3 «А» класса учились по следующему расписанию:

урок	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Рус.яз.	Математика	Физ.к.	Рус.яз.	Рус.яз.
2	Математика	Физ.к.	Музыка	Лит. Чтение	Лит. Чтение
3	Лит. Чтение	Рус.яз.	Лит. Чтение	Англ.яз.	Англ.яз.
4	ИЗО	Окр.мир.	Математика	Физ.к.	Технология
5			Рус.яз.	Математика	Окр.мир.

Проанализировав данное расписание и соотнеся его с Санитарно - эпидемиологическими требованиями, мы выделили следующие нарушения и недочеты, которые влияют на утомляемость учеников:

1) Из пункта 10.11. гигиенических рекомендаций к расписанию уроков, в котором говорится, что «для

предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу» видно, что уроков должно быть меньше или меньшее количество баллов нагрузки по приведенной в рассматриваемом нормативном документе таблице.

2) «Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы». Из этой выдержки следует, что в данном расписании имеется недочет: все уроки по физической культуре стоят в числе первых и после этих уроков стоят те предметы, которые предусматривают систематические и довольно частые контрольные работы.

3) По данной таблице, которая находится в рассматриваемом нами нормативном документе, необходимо выделить самые трудные для учеников уроки:

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Музыка	3
Технология и ИЗО	2
Физическая культура	1

Так как математика и русский язык являются самыми трудными предметами, то эти уроки должны стоять вторыми или третьими по счету, чего в изначальном расписании нет -

эти уроки стоят в большинстве случаев первыми или в числе последних.

Выявленные результаты уровня утомляемости младших школьников и проанализировав расписание 3 «А» класса, мы пришли к выводу, что необходимо разработать комплекс методов и приемов по снижению уровня и профилактики уровня утомляемости школьников с целью их дальнейшего успешного, результативного, а главное безопасного обучения.

2.2 Разработка и реализация комплекса физкультурных минуток для предупреждения утомляемости младших школьников на уроках

С целью снижения уровня утомляемости младших школьников, мы разработали комплекс физкультурных минуток. Данный комплекс физкультурных минуток мы реализовывали с помощью следующих требований и условий:

1. Стимулирование учеников к применению разнообразных методов выполнения заданий, не ощущая страх перед ошибкой или получения неверного результата;

2. Контроль за количеством видов деятельности ребёнка: слушание, рассказ, игра, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение логических задач и др. (норма 4-6 видов), их разумное сочетание, частота чередования и продолжительность.

3. Санитарно - гигиенические требования, предъявляемые к позе учащегося, несоблюдение которых приводит не только к искривлению осанки, ухудшения зрения, но и к быстрой утомляемости;

4. Построение занятия с учётом динамики умственной работоспособности ребёнка.

5. Обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий обучения: большое внимание обращается на чистоту, температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса.

В таблице 2 Представлены методы и приёмы, используемые на каждой дисциплине для решения конкретных задач по профилактике утомления младших школьников.

Таблица 2

Дисциплина	Методы/приёмы	Решаемые задачи профилактика утомления
Математика	<p>1. Физкультурные минутки:</p> <p>1) «Раз, два, три, четыре, пять, шесть»;</p> <p>2) «Пять пальчиков»;</p> <p>3) «Раз, два, три»;</p> <p>4) «Лево-право, вперед-назад»;</p> <p>5) «Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь».</p> <p>2. Смена деятельности во время урока:</p> <p>1) Слушание;</p>	<p>1) Снятие физического напряжения, смена деятельности;</p> <p>2) Снятие физического напряжения со всех групп мышц спины;</p> <p>3) Снятие напряжения с мышц кисти;</p> <p>4) Снятие напряжения с мышц нижних конечностей;</p> <p>5) Снятие напряжения с мышц нижних</p>

	<p>2) Письмо цифр; 3) Работа у доски; 4) Работа в парах; 5) Просмотр видео; 6) Самостоятельная работа; 7) Решение «Занимательных задач».</p> <p>3. Динамическая пауза.</p> <p>4. Эмоциональный комфорт: 1) Демократия в общении; 2) Абсолютное принятие всех учеников; 3) Использование шуток, свободного общения.</p>	<p>конечностей, развитие координации; 6) Снятие напряжения с мышц шеи и глаз. 7) Переключение внимания, профилактика монотонности, застоя. 8) Смена обстановки, свежий воздух, активная игровая деятельность. 9) Эмоциональная разрядка, профилактика эмоционального, психологического напряжения.</p>
<p>Русский язык</p>	<p>1. Физкультурные минутки: 1) «Приставка»; 2) «Мягкий знак»; 3) «Родственные слова»; 4) «Сколько звуков в слове»; 5) «Суффикс».</p> <p>2. Смена деятельности во время урока: 1) Слушание; 2) Письмо; 3) Работа у доски; 4) Работа в парах; 5) Просмотр видео; 6) Самостоятельная работа.</p> <p>3. Динамическая пауза.</p> <p>4. Эмоциональный комфорт: 1) Демократия в общении; 2) Абсолютное принятие всех учеников; 3) Использование шуток, свободного общения.</p>	<p>1) Снятие физического напряжения, смена деятельности: 2) Снятие напряжения с глаз, плечевого пояса, кистей рук, ног; 3) Снятие напряжения с ног, плечевого пояса; 4) Снятие напряжения с кистей рук, мышц спины и ног; 5) Снятие напряжения с мышц спины, шеи, плечевого пояса, ног, стоп; 6) Снятие напряжения с глаз, плечевого пояса, ног. 7) Переключение внимания, профилактика монотонности, застоя. 8) Смена обстановки, свежий воздух, активная игровая деятельность. 9) Эмоциональная разрядка, профилактика эмоционального, психологического напряжения.</p>

<p>Окружающий мир</p>	<p>1. Физкультурные минутки: 1) «А в лесу растёт черника»; 2) «А над морем - мы с тобой!»; 3) «А теперь мы - ручейки»; 4) «Белки»; 5) «Будем прыгать, как лягушка»; 6) «Весело в лесу».</p> <p>2. Смена деятельности во время урока: 1) Слушание; 2) Письмо; 3) Работа у доски; 4) Работа в парах; 5) Просмотр видео; 6) Самостоятельная работа.</p> <p>3. Динамическая пауза.</p> <p>4. Эмоциональный комфорт: 1) Демократия в общении; 2) Абсолютное принятие всех учеников; 3) Использование шуток, свободного общения.</p>	<p>1) Снятие физического напряжения, смена деятельности; 2) Снятие напряжения со спины и ног; 3) Снятие напряжения с плечевого пояса, ног, спины. 4) Снятие напряжения со спины, плечевого пояса, ног, кистей; 5) Снятие напряжения ног и стоп; 6) Снятие напряжения с ног, стоп, спины; 7) Снятие напряжения с плечевого пояса, шеи, глаз, спины, ног, стоп, восстановление дыхания. 8) Переключение внимания, профилактика монотонности, застоя. 9) Смена обстановки, свежий воздух, активная игровая деятельность. 10) Эмоциональная разрядка, профилактика эмоционального, психологического напряжения.</p>
<p>Литературное чтение</p>	<p>1. Физкультурные минутки: 1) «Алфавит» 2) «Буквой Л расставим ноги» 3) «Встретились Бяка и Бука» 4) «Загадаю вам загадку» 5) «Звуки»</p> <p>2. Смена деятельности во время урока: 1) Слушание; 2) Чтение про себя; 3) Работа у доски; 4) Работа в парах; 5) Просмотр видео;</p>	<p>1) Снятие физического напряжения, смена деятельности; 2) Снятие напряжения с шеи, спины, ног, кистей рук; 3) Снятие напряжения с поясничного отдела и нижних конечностей; 4) Снятие напряжения с нижних конечностей, плечевого пояса, кистей рук; 5) Снятие напряжения с нижних конечностей, плечевого пояса,</p>

	<p>6) Самостоятельная работа; 7) Чтение по образцу; 8) Разыгрывание текста по ролям.</p> <p>3. Динамическая пауза.</p> <p>4. Эмоциональный комфорт: 1) Демократия в общении; 2) Абсолютное принятие всех учеников; 3) Использование шуток, свободного общения.</p>	<p>кистей рук, стоп, поясничного отдела; 6) Восстановление дыхания, снятие напряжение с глаз, нижних конечностей, кистей рук, стоп. 7) Переключение внимания, профилактика монотонности, застоя. 8) Смена обстановки, свежий воздух, активная игровая деятельность. 9) Эмоциональная разрядка, профилактика эмоционального, психологического напряжения.</p>
ИЗО	<p>1. Физкультурные минутки: 1) «Кисточка» 2) «Пальчик» 3) «Пальчики» 4) «Две сестрички» 5) «Лошадка».</p> <p>2. Смена деятельности во время урока: 1) Беседа о замысле рисунка; 2) Просмотр презентации по теме урока; 3) Составление эскиза рисунка; 4) Рисование; 5) Раскрашивание.</p> <p>3. Динамическая пауза.</p> <p>4. Эмоциональный комфорт: 1) Демократия в общении; 2) Абсолютное принятие всех учеников; 3) Использование шуток, свободного общения.</p>	<p>1) Снятие физического напряжения, смена деятельности; 2) Снятие напряжения с кистей рук; 3) Снятие напряжения с пальцев рук, плечевого пояса; 4) Снятие напряжения с пальцев рук, плечевого пояса, локтевого сустава; 5) Снятие напряжения с кистей рук; 6) Снятие напряжения с кистей, локтевого сустава, плечевого пояса. 7) Переключение внимания, профилактика монотонности, застоя. 8) Смена обстановки, свежий воздух, активная игровая деятельность. 9) Эмоциональная разрядка, профилактика</p>

		эмоционального, психологического напряжения.
Технология	<p>1. Физкультурные минутки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «Мы лепили» 2) «Деревья в лесу» 3) «Вот помощники мои» 4) «Маша» 5) «Непосильный труд» <p>2. Смена деятельности во время урока:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Слушание/беседа; 2) Работа у доски; 3) Работа в парах; 4) Просмотр видео или презентации. 5) Самостоятельная работа. <p>3. Динамическая пауза.</p> <p>4. Эмоциональный комфорт:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Демократия в общении; 2) Абсолютное принятие всех учеников; 3) Использование шуток, свободного общения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Снятие физического напряжения, смена деятельности: 2) Снятие физического напряжения с пальцев, кистей рук и плечевого пояса; 3) Снятие напряжения с кистей рук и плечевого пояса; 4) Снятие напряжения с кистей рук; 5) Снятие напряжения с пальцев рук и кистей; 6) Снятие напряжения с пальцев рук. 7) Переключение внимания, профилактика монотонности, застоя. 8) Смена обстановки, свежий воздух, активная игровая деятельность. 9) Эмоциональная разрядка, профилактика эмоционального, психологического напряжения.

Известно, что Федеральный Государственный Образовательный стандарт и Санитарно-эпидемиологические нормы рекомендуют проводить физкультурные минутки каждый урок. Чтобы снять напряжение с самых утомляемых частей тела, мы отобрали разнообразные физические минутки, соответствующие предмету, а иногда и теме урока [2] [4].

Все эти физкультурные минутки мы использовали на каждом уроке в зависимости от предмета. Физкультурные

минутки, которые мы фактически использовали во время каждого урока, мы вынесли в приложение 2.

В связи с тем, что на уровень утомляемости влияет то, насколько правильно составлено расписание, а именно в каком порядке стоят дисциплины в расписании. Это утверждение мы взяли из Санитарно -эпидемиологических требований. Следовательно, разработав правильное расписание, мы сможем снизить уровень утомляемости и удерживать его на низком уровне.

Опираясь на Федеральный Государственный Образовательный стандарт и Санитарно -эпидемиологические требования, мы разработали следующее расписание для учеников 3 «А» класса:

урок	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Лит. Чтение	Математика	Музыка	Рус.яз.	Рус.яз.
2	Рус.яз.	Рус.яз.	Рус.яз.	Математика	Окр.мир.
3	Математика	Лит. Чтение	Математика	Англ.яз.	Англ.яз.
4	ИЗО	Физ.к.	Лит. Чтение	Лит. Чтение	Технология
5		Окр.мир.	Физ.к.	Физ.к.	

Мы считаем, что именно благодаря такому расписанию уроков и комплексу физкультурных минуток, цель исследования будет реализована, а именно, мы сможем достигнуть снижение уровня утомляемости младших школьников.

2.3 Динамика уровня утомляемости младших школьников

Для того, чтобы выявить эффективность или неэффективность нашего разработанного комплекса, мы в конце нашего исследования протестировали этих же учеников на наличие изменений в уровне их утомляемости.

Проанализировав полученные данные, мы получили следующие результаты, которые представлены в данной

таблице, а более точную информацию по каждому ученику мы вынесли в приложение 3.

Таблица 3 - Результаты диагностики уровня утомляемости младших школьников 3 «А» класса (на контрольном этапе исследования).

Уровень утомляемости	Количество человек	Доля (%)
Высокий	1	3,45
Средний	10	34,48
Низкий	18	62,07



Рисунок 3 - Результаты диагностики уровня утомляемости младших школьников 3 «А» класса

По табличным данным и данным диаграммы, составленных на основе проведенной диагностической методики, можно сделать вывод, что после проведенного исследования, большинство обучающихся (в классе - 62%) имеет низкий уровень утомляемости. Также значительная часть учащихся (в классе - 35%) имеют средний уровень

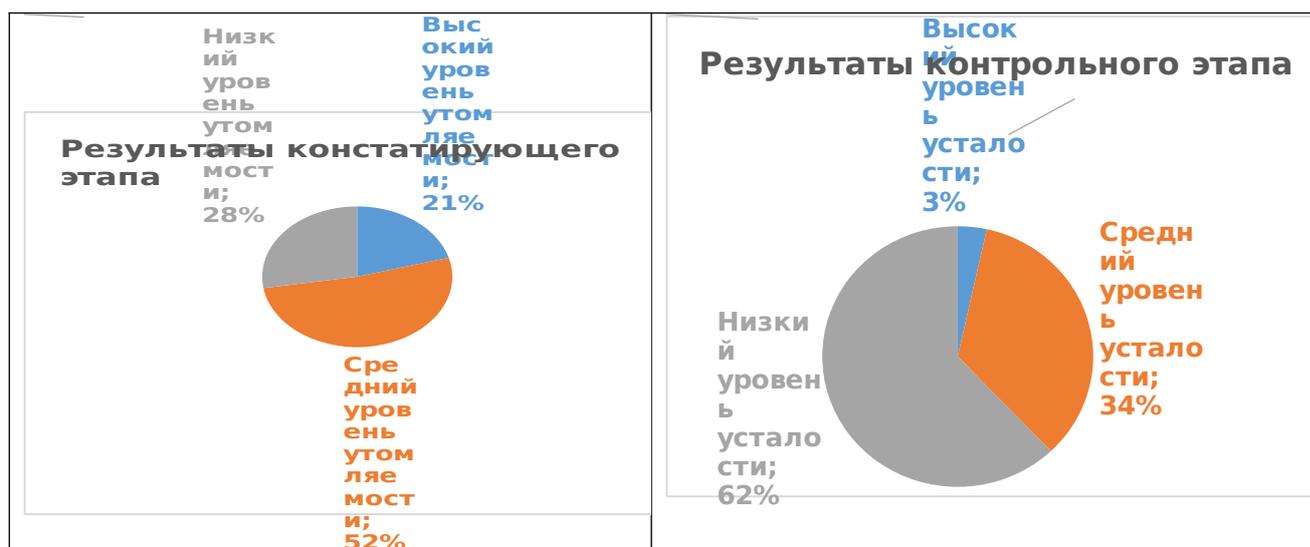
Тема: «Физкультурная минутка как средство предупреждения утомления в процессе обучения младших школьников», Балдина Дарья Алексеевна, группа Ш-46, специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

утомляемости и всего один учащийся имеет высокий уровень утомляемости (в классе - 3%).

Для наглядного представления мы отобразили данные констатирующего и контрольного этапа эксперимента в экспериментальном классе:

Таблица 5 - Сравнительные данные констатирующего и контрольного этапа исследования (3 «А») классе

Уровень утомляемости	Количество человек во время констатирующего этапа	Количество человек во время контрольного этапа	Доля (%) во время констатирующего этапа	Доля (%) во время контрольного этапа
Высокий	6	1	20,67	3,45
Средний	15	10	51,72	34,48
Низкий	8	18	27,59	62,07



В следствии сравнения данных констатирующего и контрольного исследования, можно сделать вывод, что уровень утомляемости младших школьников в классе

Тема: «Физкультурная минутка как средство предупреждения утомления в процессе обучения младших школьников», Балдина Дарья Алексеевна, группа Ш-46, специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

благодаря формирующему этапу исследования, в котором мы разработали комплекс физкультурных минуток, предупреждающих утомляемость, которые мы реализовывали с помощью условий и требований предъявляемыми Санитарно - эпидемиологическими требованиями, а также правильному расписанию, снизили уровень утомляемости.

Заключение

В ходе работы над проблемой исследования была изучена литература таких авторов как Е.В. Ваганова, педагога - психолога - В.Н. Дружнина, врача психиатра - Э. Джекобсона, врача невропатолога - И. Шульца и др., а также Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования и Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях.

Это позволило

- 1) в первой главе определить теоретических предпосылки предупреждения переутомления обучающихся средствами физкультурной минутки, раскрыть сущность понятий «утомление», «физкультурная минутка»; охарактеризовать разновидности физкультурных минуток, их роль и особенности использования во время урочной деятельности.
- 2) во второй главе исследовать проблемы влияния физкультурных минуток на процесс обучения младших школьников, провести диагностики уровня утомляемости младших школьников, разработать и реализовать комплекс физкультурных минуток для предупреждения утомляемости младших школьников на уроках.

Таким образом получилось выявить предпосылки утомляемости младших школьников в процессе обучения, пересмотреть расписание класса и составить комплекс

Тема: «Физкультурная минутка как средство предупреждения утомления в процессе обучения младших школьников», Балдина Дарья Алексеевна, группа Ш-46, специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

физкультурных минуток для использования в процессе обучения младших школьников.

Это позволяет судить о решении задач и достижении цели выпускной квалификационной работы. Материал может быть использован в работе учителя начальных классов.

Список используемой литературы

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

2. Постановлении Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

3. Профессиональный стандарт педагога, утв. приказом Минтруда России от 18.10.2013 №544н;

4. Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) (С изменениями и дополнениями от: 11 декабря 2020 г);

5. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

7. Архангельский, В.И. Гигиена с основами экологии человека: учебник / В.И. Архангельский и др.; под ред. П.И. Мельниченко. - 2018. - 752 с.;

8. Ахутина, Т. В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход / Т. В. Ахутина, Н. М. Пылаева. - СПб.: Питер, 2019. - 320 с.;

9. Базарный, Ф.В. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома / Ф. В. Базарный. - М.: АРКТИ, 2005.;

10. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб.: Москва-Харьков-Минск, 1999.;

11. Ваганова, Е. В. Методика проведения физкультминуток в процессе образовательной деятельности

[Электронный ресурс] / Е. В. Ваганова. - 2017. - Режим

доступа:

nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/10/08/konsultatsiya-dlya-vospitateley-detskogo-sada-metodika-provedeniya;

12. Гринина О.О. Здоровье - основной раздел программы медико-социальной характеристики семьи / Гринина О.О., Кича Д.И., Важнова Т.В., Хило Е.В. // Здоровоохранение РФ. - 2016. - № 1 С. 53.;

13. Давыдов, В. В. Формирование учебной деятельности школьников / В. В. Давыдов.- М., 1982.;

14. Дзапарова Н.К. Педагогические основы формирования культуры здоровья младших школьников. // Этническая педагогика: теория и практика. Материалы всероссийской конференции. Горно-Алтайск: ГАГУ, 2016.- С. 63.;

15. Дружинин, В. Н. Психология. Учебник для гуманитарных вузов [Текст] / В. Н. Дружинин. - Санкт-Петербург, 2013. - Режим доступа: bibliotekar.ru/psihologia-2-1/67.htm;

16. Ерахтина, Т. А. Некоторые способы профилактики утомляемости у младших школьников [Электронный ресурс] / Т. А. Ерахтина.- Курганский государственный педагогический университет, Курган. - Режим доступа: lib.sportedu.ru/press/fkvot/2020N3/p_50-52.htm;

17. Есина, А. А. Сборник сюжетно - ролевых игр для младших и старших дошкольников [Текст] / А. А. Есина, Т. Ю. Филатова.- Красноярск, 2019. - Режим доступа: www.kpk1.ru/images/portfolio/2019/4.Esina/metod_2.docx;

18. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В. И. Ковалько. - М., ВАКО, 2011;

19. Макарова В.И., Дегтева Г. Н., Афанасенкова Н.В. и др. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // Российский педиатрический журнал. - 2012. - № 3. С. 75.;

20. Матвеев А.П.Методика физического воспитания с основами теории 1991г.;

21. Мониторинг и диагностика «Психологическое сопровождение развития и взросления школьников 1–11 классов» [Электронный ресурс] / Режим доступа: vashpsixolog.ru/documentation-schoolpsychologist/88-information-for-school-psychologist/1294-monitoring-idiagnostika-qpsixologicheskoe-soprovozhdenie-razvitiya-i-vzrosleniyashkolnikov-1-11-klassovq?showall=1;

22. Подласый И.П. «Педагогика. Новый курс: учебник для студентов высших учебных заведений» Центр ВЛАДОС, 2004.- кн. 1. Общие основы Процесс обучения;

23. Пратусевич Ю.М. Умственное утомление школьника. (Симптоматика, физиологическая природа и пути устранения). М.: Медицина, 1964;

24. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. - 2-е изд. М.: АРКТИ, 2008 - 320 с.

25. Тверская, Н. В. Некоторые подходы к диагностике здоровья школьников при формировании здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении [Электронный ресурс] / Н. В. Тверская. - 2013. - Режим

Тема: «Физкультурная минутка как средство предупреждения утомления в процессе обучения младших школьников», Балдина Дарья Алексеевна, группа Ш-46, специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

доступа: psyhoinfo.ru/nekotorye-podhody-kdiagnostike-zdorovya-shkolnikov;

26. Харитонов, Н. В. Проведение физкультминуток на уроках [Электронный ресурс] / Н. В. Харитонов. - Режим доступа: haritonowa.21617s06.edusite.ru/p29aa1.html;

27. Хрипкова, А. Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам [Текст] / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова. - М.: Педагогика, 2019. - 240 с. - Режим доступа: lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000N3/p50-52.htm;

28. Хрущев С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 2012. - № 1 С. 65.;

29. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продлённого дня школы 1980г.;

30. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника. / Д. Б. Эльконин. - М.: 1989. Давыдов, В. В. Формирование учебной деятельности школьников / В. В. Давыдов. - М., 1982.

Тема: «Физкультурная минутка как средство предупреждения утомления в процессе обучения младших школьников», Балдина Дарья Алексеевна, группа Ш-46, специальность: 44.02.02
Преподавание в начальных классах

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Протокол исследования на констатирующем этапе

Обучающийся «А» класса	3	MIN	MAX	Результат (%)
Анчев Андрей		13	22	59
Антипьева Эвелина		22	27	81
Борисов Михаил		13	17	76
Бурлакова Ксения		9	16	56
Волков Игорь		16	21	76
Гордеев Даниил		14	20	70
Докукина Алиса		13	21	62
Жикин Никита		21	25	84
Змеева Ева		12	19	63
Зырянова Валерия		22	29	76
Зырянова Ксения		13	21	62
Клинов Вячеслав		10	19	53
Кропачев Тимофей		20	28	71
Кучеров Лев		29	34	85
Лебедева Дарья		26	37	70
Мальцева Валерия		17	29	59
Нечаев Иван		12	15	80
Никифорова Дарья		18	25	72
Романюта Матвей		19	23	83
Русаков Михаил		16	19	84
Русинов Иван		12	18	67

Тема: «Физкультурная минутка как средство предупреждения утомления в процессе обучения младших школьников», Балдина Дарья Алексеевна, группа Ш-46, специальность: 44.02.02
Преподавание в начальных классах

Савина Милана	21	24	88
Селивановских Роман	17	21	81
Стариков Кирилл	21	27	78
Старков Марк	14	26	53
Титченко Алексей	19	30	63
Торгашов Андрей	18	27	67
Шарпацкий Ярослав	10	14	71
Якунчикова Виктория	15	26	57

Список отобранных и использованных физических минуток
для каждого предмета

<p>Русский язык</p>	<p>1) «Приставка» На доске записаны слова: Делать, сделать, написать, писать, подписать, вёз, отвёз, вывез, привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес. При указании на слова, в которых есть приставка, ученики поворачиваются друг к другу лицом и обмениваются хлопками, если в словах приставки нет, ученики приседают.</p> <p>2) «Мягкий знак» Если в названных словах мягкий знак служит для обозначения мягкости согласного - выполняйте приседание, для разделения согласного и гласного - рывки руками: царь, гладенький, льдина, волчьи, варенье, радость, сентябрь, соловьи, здоровье, ученье, неученье, тьма. - Кто догадался из какой пословицы три последних слова?</p> <p>3) «Родственные слова» Если я назову пару родственных слов, вы хлопаете в ладоши. Если назову пару слов, которые не являются родственными, вы приседаете. Постарайтесь сосчитать, сколько пар родственных слов будет названо. Лес - лесник, река - ручей, стена - потолок, кот - котик, сад - садовый, дом - домашний, дом - дым, поле - полюшко, гриб - грибной, обед - стол.</p> <p>4) «Сколько звуков в слове» Приседайте столько раз, сколько звуков в слове осень. Подпрыгните столько раз, сколькими буквами записано это слово. (открыть запись слова на доске) Наклонитесь столько раз, сколько букв в слове еж. (слово записано на доске) Потянитесь столько раз, сколько звуков в этом</p>
----------------------------	---

	<p>слове.</p> <p>5) «Суффикс» На доске написаны слова: Гора - горка, лес - лесок, поле - полюшко, сом - сомище, внук - внучек, город - городок, мяч - мячик, слово - словечко. При указании на слово, в котором нет суффикса, дети приседают. Если в слове есть суффикс - поднимают руки вверх. - Назовите суффиксы изданных слов, которые вы запомнили.</p>
Математика	<p>1) «Раз, два, три, четыре, пять, шесть» Раз - подняться, потянуться, Два - согнуться, разогнуться. Три - в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре - руки шире, Пять - руками помахать, Шесть - за парту сесть опять.</p> <p>2) «Пять пальчиков» Подтянулись на носочках Столько раз, Ровно столько, сколько пальцев На руке у вас! 1, 2, 3, 4, 5! Топаем ногами, 1, 2, 3, 4, 5! Хлопаем руками.</p> <p>3) «Раз, два, три» Мы считали и устали, Дружно все мы тихо встали. Ручками похлопали 1,2,3. Ножками потопали 1,2,3, Сели, встали, встали, сели, И друг друга не задели Мы немножко отдохнем, И опять считать начнем.</p> <p>4) «Лево-право, вперед-назад» На одной ноге постой-ка,</p>

	<p>Будто ты солдатик стойкий. Ногу левую к груди, Да смотри не упади, А теперь постой на левой, Если ты солдатик стойкий. Руки в стороны - в полет Отправляем самолёт, Правое крыло - вперед, Левое крыло - вперед. 1, 2, 3,4- Полетел наш самолет.</p> <p>5) «Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь» Раз, два - выше голова, Три, четыре - руки шире, Пять, шесть - тихо сесть, Семь, восемь - лень отбросим. Раз - согнуться - разогнуться, Два нагнуться, подтянуться, Три - в ладоши три хлопка, Головою три кивка. На четыре - руки шире, Пять, шесть - тихо сесть, Семь, восемь - лень отбросим.</p>
<p>Окружающ ий мир</p>	<p>1) «А в лесу растёт черника» А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. (приседания) Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. (ходьба на месте) В класс пора мне возвращаться, Чтобы снова заниматься. (учащиеся садятся за парты)</p> <p>2) «А над морем - мы с тобою!» Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем - мы с тобою! (учащиеся машут руками, словно крыльями) Мы теперь плывём по морю</p>

И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (учащиеся делают плавательные движения руками)
Поглядите: чайки важно
Ходят по морскому пляжу. (ходьба на месте)
Сядьте, дети на песок,
Продолжаем наш урок. (учащиеся садятся за парты)

3) «А теперь мы - ручейки»

А теперь мы - ручейки,
Побежали вперегонки.
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим. (учащиеся выполняют движения в соответствии с текстом)

4) «Белки»

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (прыжки на месте)

5) «Будем прыгать, как лягушка»

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка - попрыгушка.
За прыжком - другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок!(прыжки)

6) «Весело в лесу»

Зайцы утром рано встали,
Весело в лесу играли.
По дорожкам прыг-прыг-прыг!
Кто к зарядке не привык? (прыжки на месте)
Вот лиса идёт по лесу.
Кто там скачет, интересно? (ходьба на месте)
Чтоб ответить на вопрос,
Тянет лисонька свой нос. (потягивания - руки вперёд)
Но зайчата быстро скачут.
Как же может быть иначе? (прыжки на месте)
Тренировки помогают!
И зайчата убегают. (бег на месте)

	<p>Вот голодная лиса (ходьба на месте) Грустно смотрит в небеса. (потягивания - руки вверх) Тяжело вздыхает, (глубокие вдох и выдох) Садится, отдыхает. (учащиеся садятся за парты)</p>
<p>Литературное чтение</p>	<p>1) «Алфавит» В алфавите, в букваре, Проживала буква Е Как-то раз она шагала По тетрадке не спеша Замечталась и упала Превратилась в букву Ш... Школьник был, конечно, рад Вот так буква - акробат.</p> <p>2) «Буквой Л расставим ноги» Буквой Л расставим ноги, Словно в пляске - руки в боки. Наклонились влево, вправо, Влево, вправо... Получается на славу. Молодцы! Влево - вправо, влево - вправо... (расставили ноги, руки на поясе, наклоны влево, вправо)</p> <p>3) «Встретились Бяка и Бука» Встретились Бяка и Бука. (шагаем на месте) Никто не издал ни звука. (руки в стороны) Никто не подал и знака - (руки на пояс) Молчали (повороты туловища влево - вправо) Бяка и Бука. (наклоны туловища влево - вправо) И Бука Думал со скукой: (наклон туловища вперед) Чего он так смотрит - буквой? (руки в стороны) И Бяка думал: (руки на пояс) Однако (наклон туловища вперед) Какой он ужасный (руки вверх) Бяка... (руки опустили)</p> <p>4) «Загадаю вам загадку» Загадаю вам загадку, Становитесь на зарядку. (ходьба на месте)</p>

	<p>Раз - листочки поднимаем. (руки через стороны вверх) Два - листочки загибаем. (руки за спину) Три - ещё разок свернули, (обхватили руками плечи) На четыре - развернули. (руки в стороны) Буква спряталась внутри. (приседания) Кто догадлив? (прыжки на месте) Назови!</p> <p>5) «Звуки» (Учащиеся делятся на группы нарядом. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например: - гуси (Га-га-га.) - голуби (Гуля-гуля-гуля.) - ослики (Иго-го.) - собачки (Гав-гав.) (Учитель, проходя мимо каждого ряда, стучит по парте и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (учащиеся отвечают) Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (гуси встают)</p>
<p>ИЗО</p>	<p>1) «Кисточка» Держим кисточку вот так: Это трудно? Нет, пустяк! Вправо-влево, вверх и вниз Побежала наша кисть. А потом, а потом, Кисточка бежит кругом. Закрутилась, как волчок. За тычком идёт тычок!</p> <p>2) «Пальчик» Пальчик о пальчик тук да тук. (указательными пальцами постукивают палец о палец)</p>

Весело пляшут пальчики наши. (поднимают руки вверх, делают «фонарики»)

3) «Пальчики»

Мы сегодня рисовали, (сгибание и разгибание пальцев)

Наши пальчики устали.

Пусть немного отдохнут, (встряхнуть руками перед собой)

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)

Снова рисовать начнем.

4) «Две сестрички»

Две сестрички, две руки, (встряхивание кистями рук)

Рубят, строят, роют, (изображаем в движении слова текста)

Рвут на грядке сорняки

И друг дружку моют.

Месят тесто две руки -

Левая и правая,

Воду моря и реки

Загребают, плавая.

5) «Лошадка».

Вот помощники мои, (поочередное продвижение рук)

	<p>Их, как хочешь поверни. (по столу вперед то левой,)</p> <p>По дороге белой, гладкой (то правой рукой с одновременным</p> <p>Скачут пальцы как лошади (сгибанием и разгибанием пальцев)</p> <p>Чок-чок-чок, чок-чок-чок,</p> <p>Скачет резвый табунок.</p>
<p>Технология</p>	<p>1) «Мы лепили»</p> <p>Долго, долго мы лепили, (встряхивание кистями перед собой.)</p> <p>Наши пальцы утомили.</p> <p>Пусть немного отдохнут,</p> <p>И опять лепить начнут.</p> <p>В прятки пальчики играли (сжимание и разжимание кистей)</p> <p>И головки убирали.</p> <p>Вот так, вот так,</p> <p>Так головки убирали.</p> <p>Дружно руки разведем (отвести руки назад - вниз)</p> <p>И опять лепить начнем. (отклонившись на спинку стула)</p> <p>2) «Деревья в лесу»</p> <p>Руки подняли и покачали</p> <p>- (плавные покачивания)</p> <p>Это деревья в лесу. (поднятыми вверх руками)</p> <p>Руки нагнули, кисти встряхнули - (встряхивание</p>

рук)

Ветер сбивает росу.

В сторону руки плавно помашем (движения в соответствии)

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем -

Крылья сложили назад. (2 раза)

3) «Вот помощники мои»

Вот помощники мои, (смотрим на раскрытые ладони)

Их как хочешь поверни:

И вот эдак, и вот так, (потираем руками)

Не обидятся никак.

Раз, два, три, четыре, пять. (хлопаем в ладоши)

Не сидится им опять.

Постучали, повертели (стучим по столу)

И работать захотели. (потираем руками)

Поработают немножко,

Мы дадим им отдохнуть. (сложили ладони вместе)

Постучали повертели (круговые движения кистями)

И опять обратно в путь. (хлопаем в ладоши)

4) «Маша»

Маша варежку надела: (изображаем в движении слова текста)

- Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал!

Маша варезжку сняла,

- Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь - и найдешь.

Здравствуй, пальчик! Как живешь?

5) «Непосильный труд»

Нитку вдеть для пальца (движения для пальцев рук)

Непосильный труд, (встряхивание, поглаживание)

Но зато два пальца (постукивание, массажирование, разминание)

Платьице сошьют.

Три в альбоме нашем

Рисуют хоть куда.

Десять поле пашут,

Строят города.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Протокол исследования на формирующем этапе

Обучающийся	MIN	MAX	Результаты (%)
Анчев Андрей	17	22	77
Антипьева Эвелина	25	28	89
Борисов Михаил	16	19	84
Бурлакова Ксения	13	18	72
Волков Игорь	18	21	86
Гордеев Даниил	19	23	83
Докукина Алиса	17	20	85
Жикин Никита	24	28	86
Змеева Ева	15	19	79
Зырянова Валерия	28	33	85
Зырянова Ксения	14	18	78
Клинов Вячеслав	20	26	77
Кропачев Тимофей	20	23	87
Кучеров Лев	32	37	86
Лебедева Дарья	27	31	87
Мальцева Валерия	28	33	85
Нечаев Иван	14	17	82
Никифорова Дарья	25	29	86
Романюта Матвей	23	29	79
Русаков Михаил	19	22	86
Русинов Иван	15	20	75

Тема: «Физкультурная минутка как средство предупреждения утомления в процессе обучения младших школьников», Балдина Дарья Алексеевна, группа Ш-46, специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Савина Милана	24	27	89
Селивановских Роман	21	26	81
Стариков Кирилл	22	31	71
Старков Марк	17	29	59
Титченко Алексей	24	31	77
Торгашов Андрей	20	32	63
Шарпацкий Ярослав	17	19	89
Якунчикова Виктория	20	24	83

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Виды диагностик для определения утомления

1) Метод «Групповой хронометраж» (Н.М. Полетаева, 2000).

Урок разбивается на 9 интервалов по 5 минут или на 15 интервалов по 3 минуты. Фиксируются случаи отвлечений в течение каждого интервала урока. При этом поведение каждого учащегося в течение интервала оценивается только один раз. Общий итог наблюдений фиксируется в таблице.

Интервал урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Отвлекались (чел.)									

2) Методика определения утомления по внешним признакам (Практикум по валеологии / автор-сост. к.п.н. М.Г. Колесникова.)

Объекты наблюдения	УТОМЛЕНИЕ		
	незначительное	значительное	резкое

Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует
Поза	Непостоянная, потягивания ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, облакачивание, подергивание головы руками	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откинувшись на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка)
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задавание вопросов	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

3) Теппинг-тест

Методика Ю.З. Гильбуха (для учащихся младших классов)

Ученикам предлагается на протяжении 5 мин. как можно быстрее ставить точки в каждую клеточку листа из школьной тетради, ряд за рядом. Начало и конец работы определяются соответствующими командами («Приготовились. Начали!... Стоп! Прекратили работу!»). Затем ученики подсчитывают количество заполненных рядов. Зная длину ряда (32 клетки), делают они это довольно быстро. Методика позволяет выявить скрытые резервы учебного темпа.

4) Методика «Заучивание 10 слов»

Одна из наиболее часто применяющихся методик предложена А.Р. Лурия, используется для оценки состояния памяти, утомляемости, активности внимания.

Никакого специального оборудования не требуется. Однако в большей мере, чем при использовании остальных методик, необходима тишина: при наличии каких-либо разговоров в комнате опыт проводить нецелесообразно. Перед началом опыта экспериментатор должен записать в одну строчку ряд коротких (односложных и двусложных) слов. Слова нужно подобрать простые, разнообразные и не имеющие между собой никакой связи. Обычно каждый экспериментатор пользуется каким-либо одним рядом слов.

Однако необходимо использовать несколько наборов, чтобы дети не могли их друг от друга услышать. В данном эксперименте очень важна большая точность произнесения и неизменность инструкции.