



Использование физкультминуток на уроках

Е.А. ОВСЯННИКОВА,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры начального образования, Институт педагогики и психологии, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, Челябинская область

Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм школьников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, у них снижается устойчивость внимания, теряется интерес к деятельности, что, конечно, отрицательно влияет на ее эффективность. Утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Очевидно, что взрослые должны предупредить возникновение утомления у учеников, своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их. Каждый учитель должен знать, что признаки утомления у детей 6–7 лет появляются через 7–9 минут непосредственной образовательной деятельности; у детей 7–8 лет — через 10–12 минут; в 9–10 лет — через 12–15 минут. (Учитель начальных классов, как правило, использует на одном уроке 6–7 видов работы. Следует помнить, что смена деятельности требует от учащихся дополнительных усилий и также способствует росту их утомляемости.) Утомление может проявляться по-разному: зевотой, рассеянным вниманием, отвлекаемостью, раздражительностью, появлением непроизвольных движений, нарушением осанки и координации движений.

Одним из самых эффективных способов предупреждения утомления и улучшения общего состояния учащихся считаются кратковременные физические упражнения, так называемые физкультминутки, которые чаще всего проводятся в виде игровых действий. Физкультминутка — это один из обязательных, продуманных элементов урока в начальной школе. Она необходима и важна, это «минутка» активного и здорового отдыха.

Физкультминутки снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Физкультминутки, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1–2 минут. Большой эффект дает сочетание физкультминуток различного вида, но при этом нельзя превышать временной лимит.

Учащимся нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны. Они должны быть достаточно интенсивными, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными по физической нагрузке.

В последнее время в начальной школе все чаще проводятся электронные и анимационные физкультминутки. Они интересны и разнообразны по сюжету, удачно вписываются в содержание уроков. Такие физкультминутки повышают настроение учащихся и укрепляют их здоровье. Здоровый и неутомленный школьник активен, он быстрее и легче включается в учебную деятельность и более качественно усваивает учебный материал.

В наше время можно найти описание огромного количества физкультминуток в книгах, периодических изданиях, в Интернете. Выбор самой эффективной для конкретного урока физкультминутки зависит от того, какой вид деятельности выполняют учащиеся.

Рассмотрим основные виды физкультминуток.



Танцевальные. Они выполняются под музыку. (Чаще всего это популярные детские песни.) Движения учащихся в одних физкультминутках произвольны: все танцуют, как умеют. Другие физкультминутки требуют четкого исполнения элементов.

Физкультурно-спортивные. Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение направлено на укрепление определенных групп мышц. Упражнения включают бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Подражательные. Их содержание зависит от фантазии и творчества учителя. Можно предложить учащимся изобразить движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел и т.д.

Двигательно-речевые. Учащиеся хором читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют соответствующие тексту движения (как бы инсценируют их).

Мимические. Выполняются упражнения мимической гимнастики. Например:

Вытянуть губы трубочкой.

Растянуть губы как можно шире.

Сделать удивленные глаза.

Зажмурить глаза как можно сильнее.

Подвигать нижней челюстью вправо-влево.

Поднять-опустить брови, сморщить лоб.

Сделать лицо добрым и веселым.

Сделать лицо удивленным и радостным.

Свести и развести брови.

Сильно прищурить глаза — широко открыть глаза.

Растянуть губы в широкой улыбке, а затем поджать их.

Вытянуть шею, а затем опустить.

Плечи максимально свести и развести.

Обнять себя руками, погладить плечи и улыбнуться.

Приведем примеры разных видов физкультминуток.

Минутки покоя. Учитель читает текст, учащиеся выполняют движения.

Цветок

Наступило лето, расцвели цветы на лугу, в лесу, в саду. Они такие красивые, яркие, разноцветные! Представьте себя цветочками.

Солнышко еще не взошло, цветочки спят. Глазки у них закрыты, лепестки обхватили бутончики. Они дышат глубоко, ровно, спокойно.

Но вот выглянул первый лучик солнышка. Погладил по головкам цветочки.

Цветочки открыли сначала один глаз, потом другой, посмотрели вниз, влево, вправо, вверх. Зажмурились от яркого солнышка.

Открыли глаза широко и улыбнулись. Как рады цветочки солнышку!

Зазвенели колокольчики: «Динь-динь-динь».

Им ответили ромашки: «Тик-так, тик-так»...

Стали цветочки умываться росой. Моют щечки, глазки, плечики, грудку. Вот какие они чистые и свежие!

Посмотрели друг на друга и все вместе сказали: «Здравствуй, утро! Как хорошо жить!»

Ежата

Представьте, что мы живем в лесу. Я — мама-ежиха, а вы — мои маленькие ежата. Вы спите, свернувшись в клубочки и закрыв носики лапками.

Вдруг из-за высоких деревьев появился лучик солнышка, пригрел ежат. Они открыли свои черные, как бусинки, глазки. Посмотрели на раскрывающиеся лепестки ромашки — влево-вправо, потом посмотрели вниз — на зеленую травку, наконец, посмотрели вверх — на птичку, распевющую свою утреннюю песенку. Стали принюхиваться, пыхтеть.

Потом развели лапки в стороны и потянулись.

Умылись росой, попили росу из маленького зеленого листика. Какая прохладная, чистая вода! Посмотрели в лужицу и расчесались.

А вот и мама-ежиха появилась с вкусным завтраком. Ежата обрадовались, подбежали к ней, прижались и обняли. Как хорошо, что на свете есть мама!

Солнце

Представьте себя солнышком. Ночь подходит к концу. Солнышко еще сладко спит. Сторож-месяц отправился отдыхать и по пути постучался к солнышку, чтобы разбудить его.

Услышало солнышко, что в дверь постучали. Открыло свои глаза, а за окошком темно. Не хочется вставать.



Солнышко зевнуло и снова крепко закрыло свои глазки. Хочется ему еще поспать, но пора вставать: надо будить землю.

Солнышко потянулось и встало с кровати.

Умыло глазки, щечки, ушки.

Расчесало свои золотые лучики.

Лучики распрямились, ярко засияли.

Солнышко выкатилось на небо.

Вдохнуло свежий воздух и улыбнулось.

Развитие мелкой моторики. Выполняются упражнения для пальцев рук.

Свои пять пальцев

Каждый палец «здоровается» с большим и говорит ему «здравствуй». Сначала медленно, потом быстрее (3–5 раз).

Соединяем подушечки пальцев обеих рук, делаем «крышу». Напрягаем пальцы изо всех сил, а потом, дунув, расслабляем их (3–5 раз).

Гладим пальцы большим пальцем той же руки — от мизинца до указательного, затем делаем щелчок, как кастаньетами.

Стук-хлоп-топ

Пальчик об пальчик — стук, стук, стук!

Ладонка о ладонку — хлопок, хлопок, хлопок!

Ножка об пол — топ, топ, топ!

Мы писали

Кисти рук сжаты в кулачки. Сжимаем и разжимаем пальцы:

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали.

Вот немного отдохнем

И опять писать начнем.

Мой мизинчик

Кисти рук сжаты в кулачки. Называя пальцы, отгибаем их одновременно на обеих руках:

Мой мизинчик, где ты был?

— С безмянным — щи варил.

А со средним — кашу ел.

С указательным — запел.

А большой меня встречал

И конфеткой угощал.

Кран, откройся!

Хором произносим слова, показываем руками, что делаем:

Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойся сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся, шейка,

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

Оздоровительно-гигиенические. Упражнения можно выполнять как стоя, так и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

Упражнения для формирования правильной осанки.

У меня спина прямая

У меня спина прямая. (Ходьба на месте, руки за спину.)

Я наклонов не боюсь. (Наклон вперед.)

Выпрямляюсь, прогибаюсь. (Наклон назад, выпрямиться.)

Поворачиваюсь. (Повороты туловища.)

Раз, два, три, четыре. (Наклон вперед.)

Три, четыре, раз, два. (Выпрямиться.)

Я хожу с осанкой гордой. (Повороты туловища.)

Прямо голову держу. (Наклон вперед и выпрямиться.)

Никуда я не спешу. (Ходьба на месте, руки за спину.)

Раз, два, три, четыре. (Повороты туловища.)

Три, четыре, раз, два. (Ходьба на месте, руки за спину.)

Я могу и поклониться. (Наклон вперед и выпрямиться.)

И присесть, и наклониться. (Присед, наклон вперед.)

Повернусь туда-сюда! (Повороты туловища вправо-влево.)

Ох, прямешенька спина! (Наклон вперед и выпрямиться.)

Упражнение с хлопками

Раз, два, три, четыре.

Три, четыре, раз, два. (Повороты туловища.)

Наклоняемся с хлопком (Наклон вперед, хлопок в ладоши.)

И с хлопком потом встаем. (Выпрямиться, хлопнуть в ладоши.)

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка, хлопни громче всех! (Наклониться — хлопок внизу, распрямиться — хлопок над головой.)

Прыжки на одной ножке

На одной ноге мы скачем,

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.



Очень долго прыгать можем!
Дыхательные упражнения.

Трубач

Упражнение выполняется сидя. Кисти рук сжаты в трубочку и подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произнести «п-ф-ф-ф». (Повторить 4–5 раз.)

Регулировщик

Упражнение выполняется стоя. Ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом. Поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произнести «р-р-р-р-р». (Повторить 5–6 раз.)

Гуси летят

Медленная ходьба в течение 1–2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, опускать руки вниз — выдох, произносить «гу-у-у-у».

Упражнения для глаз.

Очень полезна зарядка для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Учащиеся могут просто следить глазами за движением руки учителя.

Исходное положение — сидя на стуле, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

1. Раз — поднять глаза вверх;

Два — смотреть прямо,

Три — вниз,

Четыре — прямо. (Повторить 8 раз.)

2. Раз — смотреть на переносицу,

Два — прямо. (Повторить 8 раз.)

3. Раз — смотреть влево,

Два — прямо,

Три — вправо,

Четыре — перед собой. (Повторить 8 раз.)

4. Круговые вращения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки. (По 4 раза в каждом направлении.)

5. Широко раскрыть глаза — плотно закрыть. (Повторить 5 раз.)

После выполнения упражнений для глаз полезно осторожно помассировать активные точки, расположенные вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.

Массаж для улучшения зрения.

Сложить пальцы в кулак, мизинец — на точке внутреннего угла глаза. Сделать 9 плавных движений по часовой стрелке и 9 — против нее. Провести мизинцем по кромке глазной впадины снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по 3 раза.

Сделать аналогичные движения в противоположную сторону — 3 раза.

Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу — 9 раз.

После массажа надо растереть ладони. Закрывать глаза, положить разогретые ладони на глаза. Постараться ощутить тепло ладоней (1–2 мин).

В конце хотелось бы вспомнить слова К.Д. Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. М., 2004.

Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1–4 классы): Практик. разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. М., 2007.

Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Метод. рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. М., 2008.

Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. М., 2003.

Щукина Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе. М., 1979.

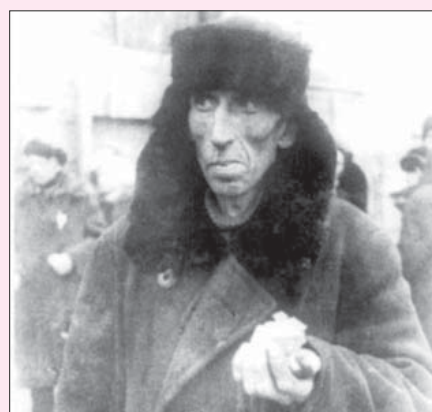
Блокада Ленинграда

8 сентября 1941 г. — 27 января 1944 г.



К началу блокады в городе не имелось достаточных по объему запасов продовольствия и топлива. Единственным путем сообщения с Ленинградом оставалось Ладожское озеро, находившееся в пределах досягаемости артиллерии и авиации осаждающих, на озере также действовала объединенная военно-морская флотилия противника. Пропускная способность этой транспортной артерии не соответствовала потребностям города. В результате начавшийся в Ленинграде массовый голод, усугубленный особенно суровой первой блокадной зимой, проблемами с отоплением и транспортом, привел к сотням тысяч смертей среди жителей.

Потери: военные — 332 059 убитых, 24 324 небоевые потери, 111 142 пропавших без вести; гражданские — 16 747 убито при артобстрелах и бомбардировках, 632 253 погибли от голода.



1941—1945

Оборона Севастополя и битва за Крым

12 сентября 1941 г. — 9 июля 1942 г.



К концу сентября 1941 г. немецкие войска овладели Смоленском и Киевом, блокировали Ленинград. На юго-западном направлении противник также добился значительных успехов: в битве под Уманью и в киевском котле были разбиты основные силы Юго-Западного фронта РККА, была занята большая часть Украины. В середине сентября вермахт вышел на подступы к Крыму. Крым имел стратегическое значение как один из путей к нефтеносным районам Кавказа (через Керченский пролив и Тамань). Кроме того, Крым был важен как база для авиации. 3 июля 1942 г. Совинформбюро дало сводку о потере Севастополя: «Севастополь оставлен советскими войсками, но оборона Севастополя войдет в историю Отечественной войны Советского Союза как одна из самых ярких ее страниц. Севастопольцы обогатили славные боевые традиции народов СССР. Беззаветное мужество, ярость в борьбе с врагом и самоотверженность защитников Севастополя вдохновляют советских патриотов на дальнейшие героические подвиги в борьбе против ненавистных оккупантов». Со стороны СССР участвовали: на 6 июня 1942 г. — 118 890 человек, 116 самолетов, 47 танков, 455 орудий армейской артиллерии, 151 орудие береговой артиллерии, 1770 минометов, 12 реактивных минометов М-8. Потери: около 18 000 убитых, 5000 раненых, 95 000 пленных, 622 артиллерийских орудия, 758 минометов, 26 танков, крейсер «Червона Украина», 4 эскадренных миноносца, 4 крупных транспорта, подводные лодки С-32 и Щ-214.

Дороги Победы