

*Міністерство освіти і науки України*

Державна наукова установа «Інститут модернізації  
змісту освіти»

*Харківський національний педагогічний університет*

імені Г. С. Сковороди

Установа адукацыі «Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П.М.  
Машэрава»

Гістарычны факультэт

Кіровоградський державний педагогічний університет

імені Володимира Винниченка

Київський університет імені Бориса Грінченка

**Актуальні проблеми методики навчання  
історії, правознавства та суспільствознавчих  
дисциплін**

**Випуск 8**

Харків – 2016

## **ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКА ЯК СПОСІБ РЕФЛЕКСІЇ НА УРОКАХ ІСТОРІЇ**

*У роботі розглядається використання фізкультхвилинки на уроках історії, яка допомагає вчителю підтримувати здоров'я дитини. Розглядається новий спосіб проведення фізкультпауз, за допомогою якої вчитель допоможе засвоїти, закріпити та перевірити здобуті знання дитиною під час вивчення нового історичного матеріалу.*

**Ключові слова:** фізкультхвилинка, фізкультпауза, урок історії, новий матеріал, здоров'я.

**Актуальність:** необхідність активізації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі є надзвичайно важливою умовою для проведення уроку, не виключенням є й уроки з історії. Тому одним із пріоритетних напрямів є поглиблення міжпредметних зв'язків з фізкультурою, реалізація нової концепції, використання фізкультхвилинки як засіб початкового закріплення знань учня з поданого нового матеріалу. Використання фізкультхвилинки допоможе покращити здоров'я дитини та слугуватиме ефективним способом засвоєння навчального матеріалу.

Фізкультхвилинка – короткотривалий активний відпочинок для школярів під час заняття. Виконуючи нескладні фізичні вправи і коментуючи зміст теми забезпечується міжпредметний зв'язок на уроці. За допомогою фізкультпауз можна попередити виникнення таких

захворювань: сколіоз, вади зору і зберегти здоров'я дитини, а також рухами зобразити фактичний матеріал.

Фізкультхвилинки як короткотривалі фізичні вправи традиційно проводяться у процесі уроків, що не вимагають інтелектуального напруження, вони призначені для профілактики втоми, та виконують релаксаційну, комунікативну, розважальну, виховну функцію [1, с.12-15].

Для профілактики стомлюваності, порушення статури, зору учнів початкових класів на уроках письма, мови, читання, математики тощо необхідно через кожні 15 хвилин уроку проводити фізкультхвилинки та гімнастику для очей [3, с. 23]. Переходячи на наступний, другий ступінь загальноосвітньої школи, ця корисна вимога наче губиться.

Отже, актуальність обраної теми посилюється тим, що важливою ланкою у розумовій

працездатності школярів є правильно організований руховий режим.

**Метою роботи** є розкриття можливостей міжпредметних зв'язків історії та фізкультури, а саме способу проведення фізкультхвилинки, за для гармонійного розвитку особистості з метою розкриття фактичного матеріалу та його засвоєння.

У зв'язку з впровадженням новітніх технологій, погіршенням екології та ряду факторів, що впливають на організм людини, а впершу чергу дитини, багато вчених та науковців розглядають питання, щодо покращення здоров'я дітей за допомогою навчальних закладів. Під час написання роботи спиралися на праці О. Л. Єременої [4], О. Д. Дубогая [5], В. М. Качашкіна [6], О. О. Монетової [1], Ю. М. Старко [2] та інших.

Для рефлексії та релаксації пропоную застосування нової концепції засвоєння та перевірки знань на уроках історії за допомогою фізкультхвилинки. Вчитель задає учням питання, запропонувавши дітям відповісти на них рухливими вправами. Взявши за основу урок вивчення теми «Національна-визвольна війна», то наводимо приклад, «Якщо національно-визвольна війна українського народу під проводом Б. Хмельницького почалась 1648 року, то підніміться», якщо діти не погоджуються то можна запропонувати їм присісти і т.д.

Пропоную використання 5-7 питань, бо така кількість не займе великого проміжку часу, тривалістю до 5 хвилин і дасть можливість дітям розім'ятися після тривалого часу знаходження у статичному положенні. Вважаю, що слід такий тест проводити швидко, змінюючи положення тіла дитини, використовуючи нахили тулуба, підняття рук та присідання, можливе використання вправ для очей та шиї. Можливим є запровадження таких фізкуртпауз декілька раз під час заняття, зменшивши кількість питань, та проведення тесту після кожного параграфу, в залежності від вікових особливостей дітей. Завдяки вчителю та креативному підходуможна підбирати вправи так, щоб при їх виконанні були охоплені різні групи м'язів.

До уваги пропоную відомий спосіб «релаксація», його також можна фактично застосовувати під час вивчення нового матеріалу на уроках історії. Наприклад, запропонувати заплющити учням очі і уявити образ історичного персонажа з данної теми, при цьому вчитель повинен читати, або розповідати про нього. Ця вправа дає можливість не тільки відпочити та покращити настрій учням, а й за допомогою фотографічної пам'яті краще запам'ятати новий матеріал.

Важливо пам'ятати пораду К. Д. Ушинського: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам в результаті більше, ніж цілий

тиждень напівсонних занять» [2, с. 25-26].

### **Висновки та перспективи подальших досліджень:**

Таким чином, зазначимо, що така перевірка знань, зможе забезпечити дітям стійку увагу до вивчення нового матеріалу та допомагати активізувати пізнавальну діяльність школярів на уроках, а також закріпити його вивчення.

На сучасному етапі реформування освіти в Україні треба тільки наголошувати на значення фізкультвправ на уроці та більш звернути увагу на процес їх використання. Бо педагоги мають перш за все піклуватися про здоров'я своїх вихованців, використовуючи багатоманітність педагогічної майстерності.

### **Джерела та література**

1. Монетова О. О. Оздоровчі фізкультпаузи на уроках / О. О. Монетова / Фізичне виховання в школах України. – 2013. – № 4. – С. 12-15.
2. Старко Ю. М. Позитивний вплив фізкультхвилинок на уроці / Ю. М.

Старко / Педагогічна майстерня. – 2011. – № 11. – С. 25-28.

3. Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально виховного процесу [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://mon.gov.ua/content/%D0%9E%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0/derz-stan.pdf>. –Дата звернення: 30.10.2016.

4. Еремина О. Л. Социально-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в школе полного дня / О. Л. Еремина: дисс. канд. пед. наук :13.00.04/ О. Л. Еремина. – Кострома, 2006.– С. 217.

5. Дубогай О. Д. Плекаймо здоров'я дитини / О. Д. Дубогай., Н. В. Маковецька. – Запоріжжя. 2007. – С. 264

6. Качашкін В. М. Методика фізичного виховання / В. М. Качашкін. – М., Просвіта. 1989. – С. 17.

**УДК 373.5.091.39:94**

*Ковальова А. О., студентка ІV курсу історичного факультету Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*

## **РОЛЬОВА ГРА НА УРОКАХ ІСТОРІЇ**