

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ХВИЛИНОК У РОБОТІ ЗІ ШКОЛЯРАМИ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЯК ЗАСІБ ПЕРЕМІКАННЯ УВАГИ, РОЗВАНТАЖЕННЯ НЕРВОВОЇ НАПРУГИ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ

Клименченко Вікторія Григорівна

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація: у статті розглянуто проблему перемикання і утримування уваги молодших школярів, та наведені приклади віршованих фізкультхвилинок для створення фізичної рівноваги учнів молодшої школи засобом їх проведення.

Ключові слова: увага, учні молодших класів, фізкультурні хвилинки.

Вступ. Дистанційна форма організації навчання надала багато можливостей для самоорганізації здобувачів освіти, майже самостійно набувати нові знання та опановувати нові навички. Разом з тим виріс рівень гіподинамії, багатьом учням лінь піклуватися про здоровий спосіб життя та фігуру. Як результат: зайві кілограми, викривлена постава, загострення хронічних захворювань. Довготривале сидіння, часто у незручній позі, викликає багато негативних наслідків. Багато фахівців з різних галузей знань досліджували цю тему. У роботі Стасюк А. та Землянська О. відмітили, що малорухомий спосіб життя і неправильна поза при сидінні провокують послаблення м'язів, порушення кровообігу, погіршення стану шкіри, зниження імунітету, ожиріння [10]. Також відмічаються млявість, сонливість, поганий настрій, дратівливість, загальне нездужання, втома, зниження апетиту порушення сну, зниження працездатності. У своєму дослідженні Давибіда Н. О. та Кулик Т. Я., вивчивши сучасні статистичні дані, стверджують, що поширеність порушень постави серед школярів 1–3 класів складає 40–50 % [2].

Деформація хребта позначається на діяльності серця, легень, спинного мозку та внутрішніх органів. Відхилення від правильної постави можуть негативно впливати на стан нервової системи. Діти стають неспокійними, дратівливими,

сором'язливими, замикаються у собі. Подорослішав, діти скаржаться на болі в хребті, які виникають після фізичних навантажень або статичних поз.

Досліджуючи проблему корегування постави, Ткаченко Т. стверджує, що науковцями було розроблено чимало лікувально-реабілітаційних комплексів (ЛФК, масаж, фізіопроцедури, аквафітнес), але всі вони не достатньо ефективні для застосування під час шкільних уроків [12]. Тому розробка методики корекції та профілактики порушень постави учнів молодшого шкільного віку з використанням спеціальних рухливих ігор на заняттях фізичної культури є пріоритетною. Дубровська Л. О., Долматова М. П., Бойко М. В. вказують на необхідність використання фізкультхвилинок та фізкультпауз у навчально-виховному процесі молодших школярів з оглядом на педагогічні умови [3].

Темою використання фізкультурних хвилинок для профілактики захворювань хребта та збереження здоров'я людини в умовах учбового процесу дистанційної форми, та прикладною спрямованістю фізичного виховання майбутніх вчителів ми займаємось вже давно [4, 8]. У попередніх своїх роботах нами проведено аналіз сучасного стану організації навчального процесу, надані рекомендації з проведення рухової активності учнями різного шкільного віку [5]. Поєднавши спеціальні знання та терміни з історії, математики, біології, географії, англійської мови з фізичними вправами та рухливими іграми, розробили методичні картки та тематичні квести, довели, що активність на шкільних заняттях різної спрямованості добре впливає на фізичний та психологічний стан дітей різного шкільного віку, піднімає настрій, корегує поставу, позбавляє від сонливості та дратівливості, допомагає краще засвоювати навчальний матеріал.

Мета роботи - розробити та навести приклади віршованих фізкультхвилинок для легкого їх використання вчителями на заняттях зі школярами молодшого віку, для утримання увагу учнів на високому рівні.

У дослідженнях багатьох фахівців доведено, що увагу молодших школярів можна утримувати на високому рівні приблизно 10-15 хвилин. Після цього необхідно зробити невеличку перерву і перемкнути увагу на іншу діяльність [1, 6, 7, 8, 11].

Вчорашні малюки у своїй більшості гіперактивні. Вони не можуть і не хочуть довго сидіти на одному місці і виконувати незрозумілі завдання. М'язи спини та живота швидко втомлюються і не можуть довго утримувати хребет у правильному положенні. М'язи, зв'язки, хрящі здавлюють кровonosні судини і заважають кровотоку. У такі моменти важко сконцентруватися, запам'ятати важливу інформацію, безпомилково виконати завдання. Рівномірний розвиток м'язів, їх сила, навантаження та розслаблення грають важливу роль у вихованні стійкої звички для формування правильної постави. А перемкнути увагу і знизити рівень нервового навантаження учням мають допомогти педагоги.

Щоб створити комфортні умови для занять та швидше повернути увагу учнів до навчального матеріалу, ми пропонуємо у момент перерви проводити наступні фізкультурні хвилинки (таблиці 1-4).

Розроблені нами віршовані фізкультхвилинки добре сприймаються школярами. Ми пропонуємо використовувати їх у своїй роботі викладачам молодших класів, майбутнім педагогам а також батькам, які займаються разом зі своїми дітьми. Виконувати їх разом і надавати позитивний приклад для підтримки гармонійного розвитку своєї дитини.

Таблиця 1.

Вітаннячко

Текст	Рухові дії
Рано в ранці сонце встало	Стати на носки, руки в гору, потягнутися
Всі прокинулись зайчата	Махи руками по колу вперед, назад
Мама їх порахувала	Рухи пальцями по черзі, торкатися долоні
З добрим ранком привітала.	Нахили вперед

Таблиця 2.

Знає мама зайченят, довговухеньких малят

Текст	Рухові дії
Вухастик любить кліпати очима	Заплющити очі, відкрити
Пухнастик головою хитати	Нахил голови вперед, назад, вправо, вліво
Носастик любить присідати	Присіди
Глазастик ніжками бовтати	Махи правою, лівою ногами
Хвостастик любить гуляти	Кроки на місці: звичайні, на носках, на п'ятках, з п'ятки на носок
Гривастик весло стрибати	Стрибки на місці на правій, на лівій, на обох, по черзі на правій та лівій

Таблиця 3.

Киця – мама кошенят навчала

Текст	Рухові дії
Щоб була красива спинка –	Стоячи, руки на коліна
Прогинайся як корзинка;	Голову вгору, прогнути спину
Потім вигнись наче міст,	Голову вниз, вигнути спину
Потім знову вгору хвіст.	Голову вгору, прогнути спину
Знов повторимо ми вправу	Голову вгору, прогнути спину
Добре слухатися маму.	Голову вниз, вигнути спину

Таблиця 4.

Учні, стоп! Увага діти! Досить за столом сидіти

Текст	Рухові дії
Дружно встали, потягнулись,	Руки вгору, потягнутись
Наче стелі доторкнулись.	Стати на носки
Помахаємо руками	Руки в сторони
Наче пташечка крилами.	Махи руками вгору, вниз
Нахилимося вперед	Нахил вперед прогнувшись
Наче гнеться очерет.	Руки вперед, вниз
Пострибаємо як м'ячик	Стрибки на місці на обох
Мов підлога тут гаряча.	Стрибки з лівої на праву і навпаки
Зробимо глибокий вдих	На місці руки вгору, вдих
Та повернемося до книг.	Руки вниз, видих

Висновки. Віршовані фізкультхвилинки часто сприймаються школярами як короткі рухливі ігри. Вони сприятимуть розвантаженню нервової напруги, перемиканню з розумової діяльності на фізичну руханку, допоможуть корегувати

поставу, створити комфортні умови для подальших занять і знов перемкнути увагу дітей на вивчення нового для них матеріалу.

Перспективою роботи у цьому напрямку є подальша розробка фізкультурних хвилинок, рухливих ігор за напрямками шкільних предметів для учнів молодшої та середньої школи.

Література:

1. Білик Т. Взаємозв'язок навчальної діяльності учнів початкової школи з проблемою збереження їх фізичного і психічного здоров'я. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. Київ, 2006. №12(37). С.3-8.
2. Давибіда Н. О., Кулик Т. Я. Профілактика та корекція порушень постави різними методами фізичної реабілітації. *Медсестринство*. 2020. № 1. С. 61-64. DOI 10.11603/2411-1597.2020.1.11045
3. Дубровська Л. О., Долматова М. П., Бойко М. В. Педагогічні умови використання фізкультхвилинок та фізкультпауз у навчально-виховному процесі молодших школярів. *Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2017. № 2. С. 86-89.
4. Клименченко В. Г., Блізнюк С. С. Фізкультурні хвилинки - як засіб профілактики захворювань хребта та збереження здоров'я під час дистанційного навчання студентів. *Сучасні тенденції, спрямовані на збереження здоров'я людини* : збірник тез науково-практичної Internet-конференції з міжнародною участю, присвячена пам'яті проф. О. В. Пешкової. Харків, 23–24 квіт. 2020 р., 2020. Вип. 1. С. 86–88.
5. Клименченко В. Г., Кривенцова І. В., Несен О. О., Єнокян А. Рухова активність учнів на шкільних уроках з різних предметів. *Сучасні тенденції, спрямовані на збереження здоров'я людини* : збірник тез II науково-практичної

Internet-конференції з міжнародною участю, присвячена пам'яті проф. О. В. Пешкової. Харків, 22–23 квіт. 2021 р., 2021. Вип. 2. С. 102–106.

6. Макарова Л.Л., Гойденко Н.М. Характеристики уваги молодших школярів як фактор розбіжностей у рівнях їх навчальної успішності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Вип. 3(2). С. 61-67.

7. Максименко С., Терлецька Л., Главник О. Увага дитини. Київ : Главник, 2004. 112 с.

8. Несен О. О., Клименченко В. Г., Кривенцова І. В. Прикладна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів біології. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 98–104.

9. Несен О., Ільченко А. Прикладна спрямованість фізкультхвилинок на уроках англійської мови молодших школярів. *Матеріали ІІ міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі»*, 12 березня 2021 року. 2021. м. Умань. С. 125-128.

10. Стасюк А. Ю., Землянська О. В. Важливість профілактики малорухомого способу життя в умовах сьогодення. *XXVI Всеукраїнська науково-методична конференція «Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки»*, м. Київ, Україна : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. С. 137-140.

11. Тітова М.В. Розвиток уваги молодших школярів - одна із складових структур ключової компетентності вміння вчитися. *Початкове навчання та виховання*. 2007. № 10. С.18-20.

12. Ткаченко Т. Профілактика та корекція порушень постави учнів 1–4 класів на уроках фізичної культури. *The pedagogical process: theory and practice (series: pedagogy)*. 1-2 (60–61), 2018. С.57-65.