

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УРОЧНИЙ ТА ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

*Ніщо так не виснажує і не руйнує людину,
як тривала фізична бездіяльність.*

Арістотель

Актуальність. Як говорить народна мудрість: «Рух – це життя і здоров'я». Однією з життєво-важливих потреб дітей молодшого шкільного віку є потреба в русі, фізичному навантаженню, іграх і розвагах. Обумовлена ця потреба фізичними і психічними змінами, які відбуваються в дитячому організмі.

Мета статті: окреслити шляхи забезпечення рухової активності молодших школярів в урочний та позаурочний час.

Рухова активність – це сумарна кількість рухових дій, яка виконується людиною в процесі повсякденного життя. Фахівці зазначають, що Норма природної потреби в русі у дітей молодшого шкільного віку становить приблизно 1,5 – 2 години на добу. Але з приходом до школи рухова активність дитини помітно зменшується. Руховий режим з відносно довільного змінюється на обумовлений строгими правилами поведінки. Більшу частину доби дитина перебуває у статичному положенні. При цьому організм дитини несе велике фізичне навантаження, оскільки статичне навантаження вступає у протиріччя з фізичним розвитком дитини. Тривала нерухомість дитини під час занять, перебування протягом довгого часу в сидячому положенні викликає застій крові в області нижніх кінцівок, таза, живота. В результаті чого погіршується кровопостачання головного мозку, що негативно позначається на життєдіяльності нервових клітин. Як наслідок – зниження працездатності, млявість, позіхання, розсіяна увага, прояв негативних емоцій, погіршення загального самопочуття, скарги на головний біль. А у деякого з дітей спостерігається й порушення поведінки.

Крім того, дорослим потрібно пам'ятати, що у молодших школярів (особливо в учнів 1 – 2 класу) ще *слабка мускулатура, яка керує збереженням певної пози.* А це означає, що дитина може без утоми бігати і стрибати, а от залишатися в одній і тій же позі (сидіти, стояти) протягом навіть десяти – п'ятнадцяти хвилин видається для неї складним завданням: з'являється втома, що супроводжується неприємними відчуттями в області спини, шії, рук. У дитини спостерігається поява мимовільних рухів, порушення постави та координації рухів. Стає зрозумілим, що у такій ситуації думати про навчання молодший школяр уже не може. Йому терміново треба порухатися, змінити положення тіла і вид діяльності.

Отже, для попередження втоми і підтримки високого рівня активності та працездатності дитини на уроці та під час виконання нею домашніх завдань, необхідно чергувати розумове навантаження з виконанням фізичних хвилинок і пауз: щоб відпочивала голова, потрібно давати роботу тілу. У зв'язку з цим К. Д. Ушинський звертав увагу на таке: важливою умовою, яка підвищує роботу пам'яті, є здоровий стан нервів, для чого й потрібні фізичні вправи. Нагадаємо, що ознаки втоми у шестирічних дітей з'являються через 10 – 12 хвилин безпосередньої навчальної діяльності, у дітей 7 – 8-річного віку – через 12 – 15 хвилин!

Ж.-Ж. Руссо говорив: «Щоб зробити дитину розумною і розсудливою, зробіть її міцною і здоровою. Хай вона бігає, стрибає, пустує, хай грає і діє, перебуває у безперервному русі». А італійський фізіолог Анджело Моссо вважав, що фізичні вправи можуть замінити багато ліків, але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи.

Під час уроків значне навантаження припадає не тільки на м'язи тулуба, особливо спини, але й на органи зору і слуху, м'язи кисті працюючої руки.

Одним з найефективніших способів попередження стомлення, покращення загального стану дітей, зміни їх діяльності вважаються так звані фізхвилинки.

Фізхвилинка – це «хвилинка» виконання нескладних фізичних вправ з метою активного відпочинку. Вони знімають напругу м'язів, викликану малорухомим станом, перемикають увагу з однієї діяльності на іншу, заспокоюють нервову систему і відновлюють працездатність дітей.

Що запропонувати дітям для фізхвилинки? Це може бути низка нескладних вправ, що супроводжуються віршованими текстами, вправи для розвитку дихання, формування осанки, для очей, пальчикова гімнастика, вправи-енергізатори. Все гарно підходить для відпочинку, якщо вчасно і доречно.

Від чого залежить вибір тієї чи тієї вправи? Звичайно від того, що втомилася у дітей на даному етапі уроку. Якщо діти читали, то доцільним буде виконання вправ для очей, якщо писали – проведемо пальчикову гімнастику. Під час читання і письма діти сиділи за партами – запропонуємо встати і порухатися. Головна мета вправ – дати навантаження м'язам, які були незадіяними, а також сприяти розслабленню м'язів, на які припало значне навантаження. Скільки хвилин відпочинку під час уроку запропонувати дітям і на якій хвилині? Ці важливі питання вчитель повинен продумувати, перш за все, під час підготовки до уроку. Відповідно до вимог Державних санітарних правил і норм улаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу (ДСанПіН 5.5.2.008–01) на п'ятнадцятій хвилині кожного уроку має проводитись фізкультхвилинка, що складається з динамічних, дихальних вправ, вправ для збереження зору, пальчикової гімнастики тощо.

Але при цьому перший орієнтир – це діти і їх самопочуття. Тому діємо по ситуації. Чим більшим є статичне навантаження, тим частіше й активніше потрібно робити фізичні вправи. В першому класі необхідно проводити по дві фізхвилинки – на 10-ій і 20-ій хвилині кожного уроку. Якщо діти швидко стомлюються, можна провести і три фізхвилинки протягом уроку (особливо в першому півріччі). Але у будь-якому разі не потрібно чекати, поки діти

стомляться, а вже потім пропонувати їм відпочинок. Найкраща позиція – це попередження стомлення.

Фізхвилинка включає 3 – 4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3 – 4 рази в нормальному темпі. Тривалість фізхвилинки 2 – 3 хвилини.

Вправи мають добиратися таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів. Необхідно включати в комплекс вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів.

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, доцільно час від часу змінювати вправи (кожні 2 – 3 тижні), виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи.

Дітям також подобаються фізхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб не збивався ритм дихання у дітей, їх рухи були точними і сильними, при проведенні таких фізхвилинок вчитель промовляє текст, а діти виконують вправи.

Не потрібно забувати про відпочинок і під час виконання дітьми домашніх завдань (для учнів 2 – 4 класів). На групі подовженого дня фізхвилинки організовує вихователь, а вдома – батьки чи дитина робить це самостійно або під керівництвом батьків і разом з ними.

Фізкультурна пауза (фізкультпауза) – основна форма проведення гігієнічної гімнастики в режимі робочого дня. Мета – відволіктися від основної діяльності, переключитися на інший її характер, дати невеликий відпочинок нервовій системі і групам м'язів (або органам, наприклад, очам), які піддавалися впливу навантаження. Зміст і тривалість відрізняють фізкультпаузу від фізхвилинки. Так, фізкультпауза складається з 5 – 7 вправ, тривалість проведення – 5 – 10 хвилин.

Фахівці радять комплекси фізкультпауз складати у такій послідовності: ходьба на місці, вправи для плечового пояса і рук, нахили й повороти тулуба,

вправи на координацію рухів. На фізкультпаузах, крім виконання загальнорозвиваючих вправ, можна бігати, стрибати, гратися в рухливі ігри, використовуючи для цього м'ячі, скакалки, обручі тощо. Отже, фізкультпауза є більш придатною для використання під час перерв між уроками або під час прогулянок на групі подовженого дня. Разом з тим, не виключається можливість використання фізкультпаузи і на уроці.

Щоб робота по забезпеченню рухової активності молодших школярів на перервах, в урочний та позаурочний час була ефективною, вчитель, на нашу думку, має володіти не тільки професійною майстерністю, але й мати певну людську позицію, а саме глибоке переконання у важливості фізхвилинок, фізкультпауз, необхідності щоденного включення їх у навчальний процес початкової школи. А також формувати у молодших школярів розуміння важливості таких вправ, що допоможе відійти від формального їх виконання.

Прислухаймося до поради К. Д. Ушинського: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона винагородить вас знову десятьма хвилинами живої уваги, а десять хвилин живої уваги, коли ви змогли їх використати, дадуть вам в результаті більше цілого тижня напівсонних занять».

Підбираючи фізичні вправи й рухливі ігри до комплексів фізкультхвилинок і фізкультпауз потрібно:

- щоб вони відповідали віку учнів і були цікавими для них;
- враховувати вікові, психологічні й інші особливості учнів класу;
- урізноманітнювати вправи для та способи їх проведення з метою уникнення шаблонності.

Хотілося б зазначити таке: важливим моментом у забезпеченні рухової активності молодших школярів є правильна організація їх роботи і про це не варто забувати. Так, наочний матеріал бажано розташовувати по всьому периметру класної кімнати, а не тільки на дошці.

З метою проведення начальних занять в режимі зміни динамічних поз, потрібно дотримуватися системи чергування протягом навчального дня

предметів природничо-математичного і гуманітарного циклів з уроками фізичної культури, курсу «Основи здоров'я», музичного та образотворчого мистецтв, трудового навчання.

Окремої уваги, на наш погляд, потребує проблема «комп'ютер у школі» і, зокрема, у початковій. Більшість наукових досліджень, проведених в попередні роки, стосувались вивчення впливу умов та навчальних занять з використанням персональних комп'ютерів на працездатність і здоров'я учнів старших і середніх класів та студентів. Автори дійшли висновку, що ступінь стомлення учнів на уроках з використанням ПК вища порівняно із звичайними. Робота на ПК відрізняється від інших видів діяльності значними функціональними змінами нервово-емоційного статусу, потребує напруженої роботи зорового аналізатора, супроводжується вимушеною робочою позою. Це пов'язано з тим, що користувачеві комп'ютером доводиться читати інформацію на екрані монітора (роздивлятися букви, цифри, малюнки та ін.) і одночасно на клавіатурі, тобто дуже часто відбувається переведення погляду з екрана на клавіатуру, в результаті чого виникає часта переадаптація зору. Статична сидяча поза при цьому спричиняє напруження плечового поясу.

На підставі вивчення реакцій організму учнів, їх працездатності і здоров'я запропоновано такі норми тривалості безперервної праці молодших школярів на комп'ютері: для дітей 6-річного віку – 10 – 12 хвилин; 7 – 8 річних – 15 хвилин і для 9 – 10 річних – до 20 хвилин не більше, ніж чотири рази на тиждень. Ці нормативи стосуються практично здорових дітей. Учні, що складають групу ризику по зору та ті, що мають хронічні захворювання, повинні працювати не більше 10 хвилин на день і не частіше двох разів на тиждень з обов'язковим проведенням профілактичних вправ для зняття зорового і загального стомлення.

Як зазначає професор Никита Смирнов, більшість учнів початкових класів не вміють правильно дихати під час виконання фізичних вправ, а також і в умовах спокою. Неправильне дихання призводить до порушення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, до зниження насичення

крові киснем, порушення обміну речовин. Саме тому потрібно вводити у комплекси фізхвилинок, фізкультпауз вправи для тренування глибокого дихання, посилення видиху, в поєднанні з різними рухами тулуба і кінцівок.

Методичні поради щодо проведення вправ:

- на першому етапі (підготовчому) проводяться дихальні вправи без словесного супроводу. Вони можуть поєднуватися з рухами. За умови вільного, без перевтом і напружень, володіння дітьми процесом дихання, можна перейти до виконання дихальних вправ з вимовою слів, словосполучень, речень;
- усі вправи на дихання потрібно починати з видиху;
- дихання має бути спокійним, безшумним, плавним. Таке дихання називають реберно-діафрагматичним;
- залежно від характеру, від складності, дихальні вправи виконуються протягом трьох – п'яти хвилин;
- під час виконання таких вправ діти мають перебувати в спокійному стані, не напружуватись;
- заняття слід проводити в провітреній кімнаті;
- не рекомендується працювати над вправами після прийняття їжі;
- для отримання позитивного результату дихальні вправи проводяться щодня, із поступовим збільшенням рахунку для вдиху і видиху;
- учитель має виконувати вправи разом з дітьми.

Допомогти зняти втому, напругу, відновити енергію класу, підтримати інтерес до теми заняття можуть й вправи-енергізатори. Оскільки для виконання вправ-енергізаторів в основному потрібно багато місця, краще використовувати їх у якості фізкультпауз у шкільному коридорі чи на вулиці. Але є низка вправ-енергізаторів, які можна використовувати, як фізхвилинки.

Наведемо приклади таких вправ.

1. Вправа на імітацію рухів «Хто як ходить?»

– Пригадайте, як ходять діти?

Маленькі ніжки йшли по доріжці.

– Пригадайте, як ходять дорослі?

Великі ніжки йшли по доріжці.

Діти спочатку йдуть маленькими кроками, потім великими, велетенськими кроками).

– Як ходить дідусь?

– Як сірий вовк у лісі нишпорить?

– Як заєць втікає від нього?

(Низку персонажів можна продовжувати, кожного разу називаючи іншого).

2. «Слухай і виконуй»

Діти крокують або йдуть по колу. За сигналом ведучого діти зупиняються. Потім ведучий напівголосно промовляє команду (присісти, підняти праву ногу, взятися за руки тощо), діти виконують. За сигналом ведучого починають крокувати.

3. «Живий оркестр»

Учитель. Як ви думаєте, які звуки може видавати ваше тіло? А ось які: оплески, тупання, клацання пальцями, цокання язиком, губами...

Прослухавши знайому мелодію, діти за допомогою живих звуків відтворюють її. Варіантів відтворення може бути безліч. Все залежить від бажання дітей фантазувати. Можна навіть вибрати диригента.

4. «Передавалки»

1. Передай посмішку сусіду (по колу).

2. Передай «сердилку» (сердитий вираз обличчя).

3. Передай оплески (оплески можуть бути різними – обома долонями, однією долонькою об коліна, комбіновані оплески: плеск над головою і два об коліна). Ускладнення: оплески можуть передавати ритмічний малюнок.

4. Передай «добрий настрій».

5. Передай «страшилку».

6. Передай «смішинку».

7. Передай вітання.

8. Передай прощання.

5. «Голова, плечі...»

Діти стають у коло, повторюють за ведучим слова і торкаються до кожної згадуваної ним частини тіла.

- Голова, плечі, коліна, пальці (руками торкаються голови, перехрещеними руками – плечей, долоні кладуть на коліна, клацають великими пальцями рук);
- голова, плечі, коліна, пальці;
- коліна, пальці;
- коліна, пальці;
- брови, очі, вуха, ніс (двома долонями торкаються до очей, вух, носа та брів);

Слова повторюють то голосно, то тихо; швидко, дуже швидко, повільно і дуже повільно, у середньому темпі.

Учитель – це взірєць для дітей. Тому він не тільки організовує дітей для виконання фізхвилинок, фізкультпауз, а й сам стає їх активним виконавцем.

Висновки. Рухова активність – біологічна потреба організму, від задоволення якої залежить здоров'я дитини, її фізичний і загальний розвиток. Рухова активність молодшого школяра повинна бути цілеспрямованою, відповідати його досвіду, інтересам, бажанням, функціональним можливостям організму, що забезпечить індивідуальний підхід до кожної дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойченко Т. та інші. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001.
2. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В. Н. Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986.

3. Культура современного урока / Под ред. Щурковой Н. Е. – М.: Педагогическое общество России, 2000.
4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
5. Никита Смирнов. Учиться должно быть удобно // Здоровье детей. – 2005. – № 1 (275), 1 – 15 января.
6. Снигур М. Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 3.
7. Ушинский К. Д. Педагогическая поездка по Швейцарии. Письмо третье Берн. Einwohner-Madchenschule //Собрание сочинений, М., 1974.