

Микропаузы на уроках

В копилку учителя

■ При поступлении детей в школу их двигательная активность снижается почти наполовину. Возникающая гипокинезия (низкий мышечный тонус) неблагоприятно сказывается на умственной работоспособности школьников, показателях физического развития и общем состоянии здоровья.

Обеспечить необходимый детям двигательный режим, интегрировать коррекционные и оздоровительные упражнения в учебный процесс помогают двигательные микропаузы (физкультминутки). Они уменьшают негативное воздействие гипокинезии и укрепляют здоровье детей.

Новое качество образования не может быть достигнуто без создания благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Знание здоровьесберегающих технологий — важная составляющая профессиональной компетентности современного педагога. Одно из основных направлений заботы о здоровье школьников — профилактика утомления.

Утомление — состояние организма, возникающее при длительном воздействии физических и умственных нагрузок и характеризующееся снижением работоспособности [см. 3]. Об утомлении школьника свидетельствуют следующие признаки:

- ослабление внимания, памяти, замедленное протекание мыслительных процессов;
- увеличение количества ошибок и неправильных ответов во время выполнения заданий;
- нарастание внутреннего возбуждения (двигательное беспокойство, частые отвлечения, разговоры);
- ощущение усталости.

У здорового ребенка эти признаки нестойкие: при смене вида деятельности на уроке, во время активного отдыха на перемене, пребывания на свежем воздухе они быстро исчезают и умственная работоспособность восстанавливается.

При правильной организации урока педагог поддерживает умственную работоспособность учащихся на высоком уровне, предупреждая их преждевременное утомление.

На тех уроках, где младшим школьникам приходится много писать, значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом напряжении, кисть пишущей руки. Необходимо давать учащимся возможность отдохнуть, переключиться на

другой вид деятельности. Микропаузы снимают усталость, помогают восстановить работоспособность, повысить эффективность урока. В микропаузы включаются упражнения для снятия общего и локального утомления мышц туловища, кистей рук, глаз, для улучшения слуха, коррекции осанки.

Есть еще один аспект использования микропауз на уроках. С началом обучения у 67—69 % детей возникают невротические реакции: страхи, эмоциональные срывы, плаксивость, заторможенность. Дети боятся учителей, боятся выйти к доске, получить плохие отметки, опоздать на урок. Игровые, двигательные, словесные микропаузы оказывают на первоклассников коррекционное психологическое воздействие: раскрепощают, снимают страхи.

Учителя начальной школы выполняют общие рекомендации по проведению микропауз на уроках, но одна из них — **участвовать в микропаузе самому учителю** — иногда игнорируется. А ведь это обязательное условие их качественного проведения!

Двигательные упражнения

Смена позы

Вставать и садиться очень полезно. Лучше сделать это несколько раз:

- встать и потянуться макушкой к потолку;
- сесть и положить руки и голову на стол (парту);
- встать, подняться на цыпочки и вытянуть руки вверх;
- сесть и обнять себя;
- встать и повернуться вправо, посмотреть далеко назад;
- повернуться влево, посмотреть далеко назад;
- присесть на пол рядом со стулом;
- встать и поднять ногу, согнутую в колене;
- сесть, удерживая на весу согнутую ногу;
- встать и изобразить дерево, которое качается на ветру;
- присесть на корточки.

Море волнуется раз

Учитель повторяет эту известную фразу три раза с вариациями. Первый раз: "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура, замри!" Дети замирают на 10 секунд, учитель говорит, чья поза ему нравится больше всех. Далее он просит усилить движение: "Море штормит раз, море штормит два, море штормит три, морская фигура, замри!" Дети двигаются интенсивнее, затем замирают. Учитель выбирает лучшую позу и повторяет фразу в третий раз: "Море бушует раз, море бушует два, море бушует три, морская фигура, замри!" Выбрав лучшую позу, учитель завершает упражнение.

Вперед-назад

Дети строятся друг за другом между рядами. По команде учителя они становятся на цыпочки и маленькими шажками двигаются назад. Учитель

навучанне: фізічная культура і здароўе

считает до 10. Затем говорит: "Стоп". Дети поворачиваются на 180 градусов и шагают в обратном направлении.

Напиши свое имя

Дети становятся возле своих парт, и учитель предлагает им написать в воздухе свое имя ладонью правой руки, затем фамилию — ладонью левой руки. Потом то же самое, только локтями.

Подзорная труба

Дети становятся возле парт. Учитель предлагает сложить руки в виде подзорной трубы и посмотреть в нее сначала левым глазом, закрыв правый, затем правым, закрыв левый. Потом остановить взгляд на каком-то предмете и рассмотреть его, подумать об этом предмете что-то необычное или смешное.

Найди и коснись

Дети встают. Учитель называет (конкретно или описательно) какой-либо предмет в классе, который нужно найти, подойти к нему и коснуться рукой:

- чего-либо красного;
- подоконника;
- холодного;
- того, что весит примерно полкило;
- красивой ручки;
- карточки с числом 22.

Хватательный рефлекс

Ребята ставят карандаш вертикально на стол, отпускают его и ловят другой рукой. (Вторая рука должна лежать неподвижно, пока первая не отпустит карандаш.) Затем поднимают карандаш высоко над головой, отпускают и ловят его другой рукой внизу. Перебрасывают карандаш из правой руки в левую, постепенно увеличивая расстояние между руками.

Игры

Пластилин

Дети встают. Учитель предлагает им представить, что у каждого в руках большой кусок пластилина, и дает команды:

Начните разминать пластилин, стараясь сделать мягким.

Крутите пластилин между ладоней, как бы скатывая "колбаску".

Сомните "колбаску" и слепите шар.

Положите шар на пол, станьте на него и "приклейтесь к полу".

Раскачайтесь, не сдвигаясь с места.

Фотограф

Дети делятся на пары. Один принимает разные позы и меняет выражения лица (можно строить рожицы), а другой снимает воображаемым фотоаппаратом. По команде учителя "фотограф" и "модель" меняются ролями.

Повтори за мной

Учитель выстукивает карандашом по столу ритм, например известной песни. Кто-то из детей по желанию его повторяет, а за ним этот ритм воспроизводит весь класс.

Убить комара

Все дети одновременно делают глубокий вдох, надувают живот и на выдохе тянут звук "з-з-з". Как только воздух закончится, нужно хлопнуть в ладоши — "убить комара".

Дорисовки

На доске нарисована незаконченная фигура:



Надо дорисовать фигуру, чтобы получился какой-нибудь предмет.

Соноскоп

Дети закрывают глаза. Учитель стучит карандашом по какому-либо предмету в классе (окно, книга, доска, пол, карандашом о карандаш). Тот, кто догадался, что это за предмет, называет его, но глаза никто не открывает, пока не будет дано разрешение или команда "Стоп-игра".

Словесные упражнения

Слова

Учитель бросает мяч кому-либо из учеников, а тот должен, поймав его, быстро назвать любое слово на заданную букву. Затем он бросает мяч учителю и игра продолжается.

Три слова

Необходимо составить как можно больше предложений, включающих только три слова:

- озеро, медведь, карандаш;
- очки, сумка, велосипед;
- цветы, мама, бумага;
- слон, сторож, ограда.

Скажи другими словами

Надо изменить предложения так, чтобы их смысл сохранился, но был высказан другими словами, например: "Лето будет теплым". — "На каникулах каждый день будет жарким".

Ученик опоздал на урок.

Дети весело отдыхали.

Я люблю конфеты.

ЯЧТ

Учитель предлагает придумать предложения, где каждая буква обозначает слово. ЯЧТ: "Я человек творческий". Буквы можно переставлять, например: "Яблоко точит червяк".

Вопросы

Учитель бросает кому-либо из учащихся мяч и задает разные вопросы. Тот, кто поймает мяч, должен быстро ответить:

- Как быть всегда здоровым?
- Что надо сделать, чтобы мама улыбнулась?
- Когда человеку скучно?
- Почему дарить подарки приятно?
- Какая одежда самая удобная?
- Почему надо убирать в своей комнате?

Можно предложить учащимся задавать вопросы друг другу, бросая мяч по очереди.

Придумай историю

Учитель начинает рассказывать историю: "Лежит на берегу речки крокодил..." — и просит придумать, что произойдет дальше. Дети по цепочке добавляют по одному предложению, чтобы получился интересный сюжет.

Ассоциации

Учитель просит детей придумать слова-ассоциации со словами "окно", "карандаш", "лес", "апельсин" и др. Дети по цепочке называют свои слова.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья / Н. И. Дереклеева. — М. : Вако, 2004. — 150 с.

2. Купина, Н. А. Риторика в играх и упражнениях / Н. А. Купина. — М. : Флинта ; Наука, 2002. — 227 с.

3. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. — М. : БРЭ, 2008. — 300 с.

4. Фопель, К. Энергия паузы / К. Фопель. — М. : Генезис, 2002. — 234 с.

Е. А. ЗЕМЦОВА,
старший преподаватель ИПКиПК БГПУ им. М. Танка