

Ковальчук О.В.

студентка;

Осип М.А.

викладач біології,

Луцький педагогічний коледж

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК НА УРОКАХ БІОЛОГІЇ

За словами К.Д. Ушинського: «Дайте дитині трішки 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».

Фізкультхвилинка – це комплекс коротких за тривалістю (2-3 хвилини) фізичних вправ, покликаних запобігти стомленню, перемкнути на інший вид діяльності, відновити розумову і м'язову працездатність. Такі фізкультурні міні-заняття проходять завжди весело і цікаво, тому позитивний настрій на подальшу діяльність після них гарантований.

Фізкультхвилинки є ефективним методичним прийомом на уроках біології та мають велике значення не тільки для перемикання і підтримки уваги дітей на уроці, а й для правильного розвитку їхнього організму, зміцнення здоров'я.

Фізкультхвилинки є короточасним відпочинком в першу чергу для центральної нервової системи. Відомо, що тривала нерухомість на уроці негативно діє на працездатність школярів.

Якщо правильно використовувати здатність «налаштуватися» на роботу, то він допоможе дитині більш успішно, ефективно працювати на уроках. У корі головного мозку школяра з'являється домінанта – центр, який мобілізує інші подразники, що надходять до центральної нервової системи, і тим самим стимулює діяльність кори головного мозку на виконання поставленого вчителем завдання. Але у такому напруженому рівні увага школяра не може утримуватися протягом цілого уроку.

Завдання вчителя полягає в тому щоб своєчасно помітити цей спад уваги у дітей і ввести в свій урок невеликий відрізок часу інший вид корисної роботи, щоб можна було знову підняти увагу всіх дітей на потрібний рівень.

Роль переключання уваги дітей можуть успішно виконувати фізкультхвилинки. Вони найбільш короткі за часом і ефективні за своїми результатами. Вправи для фізкультхвилинки необхідно підбирати з урахуванням характеру уроку. Всі фізкультхвилинки, які рекомендуємо застосовувати на уроках, ми ділимо на три групи:

- а) фізкультхвилинки, які знімають втому і сприяють розвитку м'язів пальців, кисті правої руки, передпліччя, спини, ніг;
- б) фізкультхвилинки, які забезпечують розвиток м'язів грудної клітки і покращують роботу серця, легень, кровообіг;
- в) комбіновані фізкультхвилинки.

Тематичні фізкультхвилинки. На уроках біології можна з'єднати проведення фізкультхвилинки з вивченням нового матеріалу чи закріпленням уже вивченого. Головне, що логіка уроку зберігається, зміна видів діяльності –

теж відпочинок. Деякі фізкультхвилинки можна адаптувала під предмет наприклад:

1. Учитель називає складові частини, діти повинні встати – сісти (встати, якщо частина відноситься до «Мікроскопу», сісти, якщо до «Клітини».

2. Підняти руки – опустити руки (називати бактерії, які приносять користь людям, дати завдання підіймати руки, хвороботворні бактерії-опускати руки).

3. Крок вперед – крок назад (твердження вірно – вперед, невірно – назад і т.д.).

Також фізкультхвилинки можна провести сидячи за партою. Для цього можна запропонувати завдання, щоб учні змогли повернутися, поплескати в долоні, підняти руки вгору, потягнутися, наприклад:

1. Передай кульку. Учні передають на сусідню парту маленький тенісну кульку, називаючи слова з визначеної теми, наприклад: ріст, розвиток, дихання, фотосинтез, обмін речовин та енергії, живлення.

2. Біологічна пошта. На картках написані назви властивостей живих організмів, частин рослин, органів клітин, частин мікроскопу і т.д. Учні повинні розкласти картки у конверти. Наприклад: картки з назвами представників певного класу рослин, властивостей процесів фотосинтезу, дихання.

3. Телеграф. Учні пошепки називають будь-які поняття з вивченої теми позаду сидячому учневі. Останній учень встає і називає своє поняття. Якщо це поняття уже зустрічалось, встає той учень, який його назвав. Тоді останній учень називає нове слово, і так до тих пір, поки не назве слово, яке не прозвучало.

Гімнастика для пальчиків і очей. Коли вчитель бачить, що пальці дітей втомлюються, він може провести одну з рекомендованих нижче фізкультхвилинок:

1. Біноклі. Почергово кожен палець на руці торкається подушечкою з великим пальцем – утворюється овал. Одночасно учні називають поняття, терміни, положення, назви, частини рослин. Потім учні дивляться в утворені біноклі.

2. Доброго дня. Подушечками пальців однієї руки діти почергово торкаються подушечок пальців іншої руки. При цьому можуть перераховувати назви чи слова з вказаної теми.

3. По гриби. Раз, два, три, чотири, п'ять ми йдемо гриби шукати. Цей ось пальчик в ліс пішов, цей ось пальчик гриб знайшов, цей ось пальчик раду дав, цей ось пальчик зготував, цей ось пальчик гарно з'їв і від цього потовстів.

Гімнастика для очей:

1. Північ-південь, схід-захід. Рухати очима вгору-вниз, ліворуч-праворуч. Закривши очі, зняти напругу, рахуючи до десяти.

2. Малювання носом. Подивитися на представника того чи іншого організму. Закрити очі. Накреслити у повітрі об'єкт носом. Відкрити очі, порівняти з оригіналом.

3. Розмальовка. Уявити будову клітини, органу рослини чи тварини. Подумки розмалюйте різними кольорами усі основні складові. Розмальовувати не швидко, не допускаючи пропусків.

4. Коло. Уявити велике коло. Обвести його спочатку очима за годинниковою стрілкою, потім проти неї. При цьому можна подумки називати складові організму, які знаходяться поруч один з одним, наприклад: клітинна мембрана, ядро, вакуоль, хлоропласти і т.д.

Емоційна розрядка:

- нахмуриться, як осіння хмара, роздратована людина, зла чарівниця;
- посміхнутися, як кіт на сонце, Буратіно, хитрий лис, дитина, яка побачила диво;
- встати, як тато після роботи, людина, яка підняла вантаж, мураха, притягнувши велику муху;
- відпочити як турист, який зняв важкий рюкзак, квітка-росянка, яка спіймала свою здобич.

Можна запропонувати дітям придумати аналогічні завдання самим. Ці фізкультхвилинки органічно поєднані з вивченим матеріалом, не втрачається логіка уроку. Вони займають небагато часу. Разом з тим розвивається пам'ять, логічне мислення, увага, уява, підвищується позитивне ставлення до навчання, працездатність, знімається фізична та емоційна напруга. Завдяки їм на уроці змінюються види діяльності. Для вчителя проведення фізкультхвилинки – це простір для розвитку фантазії.

У класах, де рідко проводяться фізкультхвилинки, де вчитель забуває про них, або вдається до них у кінці уроку, коли діти вже втомилися, коли їх увага розсіялася, а інтерес до досліджуваного загубився, фізкультхвилинка виявляється малоефективною. Вона не відновлює повною мірою уваги і недостатньо підтримує інтерес до вивченого матеріалу. Вчителю не можна забувати, що діти менше напружуються, якщо матеріал викладається яскраво, цікаво, емоційно, якщо в проміжках навчальної роботи проводяться фізкультхвилинка то це короткочасний, корисний відпочинок для дітей, що потрібен під час уроку біології.

Список використаних джерел:

1. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
2. Голобородько Г.П. Формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи / Г.П. Голобородько – Автореф. дис. на здобуття наук: 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки». – Харків, 1997. – С. 17.
3. Митник О. Роль психологічних знань у збереженні психічного здоров'я молодших школярів / О. Митник // Початкова школа. – 2006. – № 7. – С. 10-13.