

УДК 373.3.015.31:796.012.61

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ РУХАНОК У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Носко Ю.М.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Стаття присвячена проблемі ефективності використання руханок у початкових класах. У публікації розкривається сутність руханки в освітньому процесі закладу початкової освіти. Проаналізовано вплив руханок на стан здоров'я учнів закладів початкової освіти. Обґрунтовано ефективність систематичного використання руханок на кожному уроці в початкових класах для зниження перевтоми в учнів. Розкрито основні санітарно-гігієнічні вимоги до проведення руханок у початкових класах.

Ключові слова: руханка, заклад початкової освіти, освітній процес, учні початкових класів, санітарно-гігієнічні вимоги.

Постановка проблеми. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді.

Початкова освіта – перший рівень загальної середньої освіти, який, зберігаючи наступність із дошкільним періодом, забезпечує подальше становлення і розвиток особистості дитини, закладає базу для її навчання в основній школі.

Сучасний учитель школи I ступеня повинен «озброїти» дитину високим рівнем грамотності, навичками критичного мислення, сприяти розвитку її здоров'я і благополуччя, створити умови для розкриття потенціалу кожної дитини. Але тільки спільні зусилля всіх працівників освіти нададуть дітям можливість стати успішними учнями, які отримують задоволення від навчання та досягають у ньому успіхів.

У «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI ст.» визначено розвиток фізичної культури і спорту як один із головних принципів організації педагогічного процесу і показником його відповідності національним стратегічним інтересам. Освіта виступає чинником формування у дітей відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Здоров'я кожної дитини визначається співвідношенням зовнішніх і внутрішніх впливів на її організм, з одного боку, і можливостями самого організму протистояти небажаним впливам, захищатися від них, по можливості підсилюючи впливи корисних для здоров'я факторів, з іншого боку. Ступінь успішності цієї діяльності – усунення шкідливих впливів і підвищення стійкості до них – визначає напрям зусиль по збереженню і зміцненню здоров'я молодого покоління [1; 3; 4].

К.Д. Ушинський сформулював основний закон дитячої природи: «Дитина потребує діяльності, безперестанно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю. Змусьте дитину сидіти, і вона дуже швидко втомиться; лежати – те саме; йти вона довго не може, не може ні говорити, ні співати, ні читати і найменше – довго думати; але вона пустує і рухається цілий день, змінює і зміщує всі ці діяльності й не втомлюється ні на хвилину, чим молодший вік, тим різноманітнішою має бути діяльність». Видатний педагог рекомендує «Дайте дитині трохи порухатися, і вона подарує вам знову десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, вони дадуть вам в результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [5].

В умовах реформи сучасної освіти визначними напрямками виконання завдань оновленої

початкової школи на сьогодні стало створення відповідних умов для зміцнення та збереження здоров'я молодших школярів, а також для фізичного, соціального та інтелектуального розвитку особистості кожної дитини шляхом удосконалення освітнього процесу у початкових класах, розкриття творчих здібностей учнів через класну та позакласну роботу.

Основна мета початкової освіти – виховання особистості дитини, її гармонійний розвиток, збагачення досвіду життєдіяльності на основі загальнолюдських та національних цінностей, формування ключових і предметних компетентностей молодших школярів як бази для успішного навчання в основній школі.

Мета дослідження – проаналізувати ефективність використання руханок у процесі навчання учнів початкових класів.

Виклад основного матеріалу. Головним завданням сучасного закладу початкової освіти є забезпечення умов для інтелектуального, соціального, морального, фізичного розвитку і саморозвитку кожного учня, що реалізуються через оновлення змісту навчальних програм, методики проведення уроку, форм організації навчально-виховного процесу.

Приймаючи дитину до школи, потрібно враховувати, що маємо справу з дитячим організмом. Норма природної потреби в русі в дітей – приблизно 1,5-2 години на добу. Проте за час навчання у школі рухова активність дитини зменшується. Руховий режим з відносно довільного змінюється на обумовлений суворими правилами поведінки.

Виявивши в дітей перші ознаки перевтоми, необхідно робити перерви, під час яких діти б могли виконувати нескладні фізичні вправи. Такі перерви під час уроку (руханки) сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, що підтримують правильну поставу, позбавляють напруження з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців.

Руханки необхідні для збереження здоров'я учнів, для того, щоб підняти їм настрій, посилити крово- і лімфообмін застійних ділянок в організмі дитини, зняти статичну напругу. Тому їх потрібно проводити на кожному уроці для зняття навантаження, що буде відчутно впливати на продуктивність праці. Більшу частину доби дитина перебуває в статичному положенні, тобто сидить: у школі під час уроків; удома, коли виконує домашні завдання, читає, переглядає телепередачі або грає в комп'ютерні ігри. При цьому дитина несе велике фізичне навантаження. Статичне навантаження вступає у протиріччя з фізичним розвитком дитини. Як наслідок – розвиток перевтоми. У дитини знижується працездатність, виникають негативні емоції, погіршується самопочуття. Дитина скаржиться на головний біль. Дехто з дітей починає порушувати правила поведінки на уроці.

Для профілактики стомлюваності, порушення статури, зору учнів початкових класів на всіх уроках через кожні 15 хвилин обов'язково і необхідно проводити руханки та гімнастику для очей. Темп повільний і середній. Вдома учні повторюють вже знайомі їм комплекси вправ під час виконання ними домашніх завдань, під час занять на комп'ютері, під час читання книг або перегляду телепередач.

Для того, щоб досягти високої ефективності уроку слід враховувати фізіологічні та психологічні особливості дітей, плануючи такі види роботи, які б знімали втомлюваність. Проведення різноманітних оздоровчих хвилинок дозволяє використовувати час уроку більш інтенсивно та результативно. Після них учні стають більш активними, їх увага активізується, з'являється зацікавленість в подальшому засвоєнні знань.

Форми організації та проведення руханок бувають різними. Вони залежать, перш за все, від вікових особливостей учнів, теми уроку у умов, в яких вони проводяться. Можна, наприклад, проводити такі руханки, трансляція яких відбувається шляхом використання комп'ютера та мультимедійного екрану. Головним у їх проведенні є зацікавленість учнів в збереженні власного здоров'я. Хвилинки сприяють й збереженню психічного здоров'я учнів. Діти більше спілкуються один з одним, вчаться допомагати та підтримувати один одного, що впливає на зміни їх комунікативної культури.

Руханка має стати обов'язковим елементом кожного уроку в початкових класах (крім тих уроків, на яких сам процес навчання передбачає достатню рухливість, наприклад, уроків музики, трудового навчання, ритміки, фізичного виховання). Вони містять 3-4 вправи, що добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожну вправу виконують 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість руханки – 2-3 хв. Варіанти виконання комплексів вправ різні: сидячи, стоячи, у колі або в шеренгах, якщо дозволяє приміщення класної кімнати [6].

Усі вправи повинні бути простими, що враховують характер роботи яка була перед цим. Так, письмова робота вимагає вправ для м'язів кисті (згинання-розгинання пальців, протиставлення пальців, клацання, обертання пальцями і кистями, поштовхи кистями), при тривалому сидінні – вправи для м'язів спини (потягування, нахили, ходьба) у поєднанні з дихальними.

У процесі навчальної діяльності учням, упродовж одного і кількох уроків важко постійно утримувати активну увагу. Це пов'язано з властивим їм підвищенням збудження кори головного мозку, недостатністю активного гальмування, нестійкістю нервових процесів. Зайва рухливість може потім змінитися млявістю, пасивністю, а головне – байдужістю до навчального процесу.

Доцільно варіювати різноманітні форми проведення руханок (комплекси загальнорозвиваючих вправ, ігрові завдання, нескладні ігри малої інтенсивності, танцювальні вправи з музичним супроводом і т. д.). Вправи повинні бути різноманітні, так як одноманітність знижує інтерес до них, а отже, їх результативність. 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.

Руханки включають зазвичай не менше трьох вправ. Перше – типу «потягування» – впливає на хребет і грудну клітку (випрямляючий), друге – для ніг і третє – для тулуба. Вправи для рук окремо не проводяться, їх слід поєднувати з іншими вправами. У тих випадках, коли руханка

проводиться на уроках інформатики, слід в поєднанні з іншими вправами проводити вправи для пальців рук та очей.

Діти повинні розуміти значення руханок і свідомо виконувати включені в них вправи. Педагог проводить з учнями коротку бесіду, роз'яснює значення вправ і порядок проведення руханок.

При виконанні всіх фізичних вправ необхідно виконувати ще одну умову: дотримуватися режиму провітрювання. Якщо час літній, то вправи можна виконувати при відкритих вікнах. Якщо зимовий час, то приміщення провітрюється до і після гімнастики [2].

Завдання руханок і пауз під час уроків: повернути втомленій дитині працездатність, увагу; зняти м'язове і розумове напруження; попередити порушення постави.

Недооцінка руханок і пауз є однією з причин тієї парадоксальної статистики, яка свідчить, що кількість дітей із різними захворюваннями з класу до класу не зменшується, а навпаки, збільшується, досягаючи 4-5 разів порівняно з початком навчання у школі.

Виняткове значення фізкультхвилинки мають у роботі з молодшими школярами, особливо з шестирічками. Їм дуже важко висидіти весь урок. Для підвищення загальної працездатності, поліпшення їхнього здоров'я дуже корисні руханки і паузи. Вони знімають втому, нормалізують увагу й активність, відновлюють сили й робочий настрій, почуття бадьорості й свіжості, підвищують дисциплінованість.

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

Дітям подобаються руханки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, їхні рухи були точними і сильними, при проведенні таких руханок учитель промовляє текст, а діти виконують вправи.

Під час виконання вправ дуже важливо забезпечити приплив свіжого повітря в клас. Якщо є змога музично супроводжувати фізкультпаузи, то це є додатковим фактором відпочинку дітей. Бувають різні види руханок і пауз:

- комплекси фізичних вправ (передбачають вправи для м'язів рук, спини, ніг, які здатні зняти статичне напруження, активізувати дихання, посилити кровообіг (усунути застійні явища);
- кінезіологічні (з метою профілактики деяких соматичних захворювань у дітей);
- імітаційні (віршовані);
- ігрові (стимулюють пізнавальну діяльність молодших школярів) [7].

Учителі початкових класів використовують в освітньому процесі такі здоров'язберігаючі форми роботи: руханки; дихальну гімнастику; пальчикову гімнастику; казки та казкотерапію; гімнастику для очей; кольоротерапію; релаксаційні паузи (звуки музики у поєднанні із звуками природи спів пташок, шум води; тематичні виховні години, свята; зустрічі з медичними працівниками; уроки у природі; вправи-енергізатори.

Призначення енергізаторів на уроці – створення позитивної психологічної атмосфери в класі, відновлення енергії та посилення групової активності. Крім того, вони дозволяють учням проявити рівні здібності – тілесно-кінестетичні, візуально-просторові, міжособистісного спілкування. Енергізатори корисні для послаблення монотонності, збудження активності учнів й заохочення їх до подальшої праці. Майже кожен енергізатор містить елемент руханки, але не кожна руханка є енергізатором, тому що використовується не лише для зняття втоми, але й як релаксація.

Основна роль у здоров'язберігаючій діяльності загальноосвітнього закладу відводиться грамотній організації навчального процесу. Заклади початкової освіти мають працювати за моделлю здоров'язберігаючого середовища, найбільш значимими компонентами якої є: а) створення комфортних умов навчання (розклад уроків, перерв, режимні моменти); б) використання оздоровчих методик, які регулюють рухову активність, і прийомів реабілітації розумової і фізичної працездатності.

Висновки. Щоб навчальна діяльність була радістю, має бути така організація навчання, за якою дитина стає активним учасником процесу засвоєння знань. Тоді пізнавальний інтерес і задоволення від процесу та результату навчання дає моральний, психологічний комфорт, розуміння особистого успіху.

Напевне, ніхто не сумнівається в тому, що рух має величезне значення в житті дитини. Справді, коли вона рухається – ходить, бігає, стрибає, кидає м'яч, катається на велосипеді, дихання її прискорюється, серце б'ється частіше, а це означає, що організм краще працює, активізує процеси, які сприяють росту і розвитку.

Отже, діти відчувають величезну потребу в русі, що є для них засобом пристосування до життя, пізнання навколишнього світу.

Завдяки загальному зусиллю вчителів, учнів і батьків щодо здоров'язбереження, завдяки систематичній, послідовній і творчій роботі з організації руханок, динамічних пауз та інших технологіям забезпечується достатній рівень функціональної діяльності всіх органів та систем організму дітей на уроці, їхній загальний бадьорий стан.

Список літератури:

1. Денисенко Н. Ф. Витоки здоров'я дитини : Навчально-методичний посібник / Н.Ф. Денисенко, Л.В. Лиходід, С.Н. Лупінович, А.Ф. Михайліченко. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 160 с.
1. Методика використання фізкультхвилинок на уроці [Електронний ресурс] // Світовий Унікальний Словник – Режим доступу : <http://mpxsys.com.ua/metodika-vikoristannja-fizkulthvilinok-na-uroci.html>
2. Молодь за здоровий спосіб життя: щоріч. доп. Президенту України, Верхов. Раді України, Каб. Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2009 р.) / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Держ. ін-т розв. сім'ї та молоді; [редкол. : Н.Ф. Романова (голова) та ін.]. – К. : ТОВ «Основа», 2010. – 156 с.
3. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : «МП Леся», 2013. – 160 с.
4. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи: підручник для студентів педагогічних факультетів / О.Я. Савченко. – К. : Генеза, 2002. – 368 с.
5. Фізкультхвилинки на уроках [Електронний ресурс] // Українська педагогіка. – Режим доступу: <http://ukpred.com/okhorigona-zdorogov-ia/6939-fizkulthvilynky-na-urokakh.html>
6. Фізкультхвилинки на уроках у початкових класах [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://uchika.in.ua/fizkulethvilinki-na-urokah-u-pochatkovih-klasah.html>

Носко Ю.Н.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка»

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТПАУЗ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ УЧЕНИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**Аннотация**

Статья посвящена проблеме эффективности использования физкульт пауз в начальных классах. В публикации раскрывается сущность подвижные пауз в образовательном процессе учреждения начального образования. Проанализировано влияние пауз на состояние здоровья учащихся учреждений начального образования. Обоснована эффективность систематического использования физкультминутки на каждом уроке в начальных классах для снижения переутомления учащихся. Раскрыты основные санитарно-гигиенические требования к проведению двигательных пауз в начальных классах.

Ключевые слова: физкульт пауза, заведение начального образования, образовательный процесс, ученики начальных классов, санитарно-гигиенические требования

Nosko Y.M.

T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»

THE EFFECTIVENESS OF THE USE PHYSICAL PAUSES IN THE PROCESS OF TEACHING PUPILS IN ELEMENTARY EDUCATION INSTITUTIONS**Summary**

The article is devoted to the problem of the effectiveness using physical pauses in primary classes. The publication reveals the essence of motor pauses in the educational process in establishment of primary education. The influence of pauses on the, primary school pupil's health status in primary education is analyzed. The effectiveness of the systematic use of physical training in every lesson in primary classes is substantiated in order to reduce primary school pupil's overfatigue. The main sanitary and hygienic requirements for motor breaks in primary classes are revealed.

Keywords: physical education pause, institution of primary education, educational process, primary school pupils, sanitary and hygienic requirements.