

Міністерство освіти і науки України
Управління освіти і науки
Кіровоградської обласної державної адміністрації
Кіровоградський обласний загальноосвітній навчально-виховний комплекс
гуманітарно-естетичного профілю (гімназія-інтернат-школа мистецтв)

ГАННА ЯКИМЧУК

ФІЗКУЛЬТХВИЛІНКИ НА УРОКАХ



Кіровоград – 2011

Методичні рекомендації щодо проведення фізкультхвилинок на уроках у Кіровоградському обласному навчально-виховному комплексі гуманітарного профілю (гімназія-інтернат – школа мистецтв).

Укладач:

Г.В.Якимчук, практичний психолог, психолог-методист, вчитель вищої категорії, вчитель-методист.

Рецензент:

А.В.Кривенко, заступник директора з наукової та навчально-методичної роботи, вчитель-методист, відмінник освіти України.

Технічний редактор:

Д.О.Денисов, провідний спеціаліст технічного центру Кіровоградського обласного загальноосвітнього навчально-виховного комплексу гуманітарно-естетичного профілю (гімназія-інтернат-школа мистецтв)

Рекомендовано методичною радою Кіровоградського обласного загальноосвітнього навчально-виховного комплексу гуманітарно-естетичного профілю (гімназія-інтернат-школа мистецтв) (протокол №2 від 21 листопада 2011 року)

Більшу частину доби дитина перебуває у статичному положенні, тобто сидить: у школі під час уроків; удома, коли виконує домашні завдання, читає, переглядає телепередачі або грається у 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, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. Дитина скаржиться на головний біль. Дехто з дітей починає порушувати правила поведінки на уроці.

Тому при виявленні в дітей перших ознак перевтоми необхідно робити перерви, під час яких діти б могли виконувати нескладні фізичні вправи.

Такі перерви під час уроку (фізкультхвилинки) сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, які підтримують правильну поставу, знімають напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців.

Фізкультхвилинка включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість фізкультхвилинки 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, необхідно час від часу змінювати вправи (кожні 2-3 тижні), виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи.

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

Пропонуємо вашій увазі фізкультхвилинки різних видів.

Комплекс вправ 1 (сидячи за партою)

1. Вихідне положення – руки на парті, витягнуті вперед;
- 1-2 – підняти руки вгору, потягнутися;
- 3-4 – вернутися у вихідне положення, 2-3 рази.

2. Вихідне положення – руки за головою, лікті вперед;
1-2-3 – лікті розвести в сторони, прогнутися.
3. Вихідне положення – руки за голову;
1 – руки вгору, потягнутися;
2 – у вихідне положення;
3-4 – те ж саме, 2-3 рази.
4. Вихідне положення – руки на пояс;
1 – нахил вправо;
2 – нахил вперед;
3 – нахил вліво;
4 – вихідне положення те ж саме. Те ж саме у другий бік. 2-3 рази.
5. Вихідне положення – руки до плечей, лікті притиснути до тулуба;
1-2-3-4 – обертання рук вперед; 5-6-7-8 – те ж саме назад, 2-3 рази.

Комплекс вправ 2 (стоячи за партою)

1. Вихідне положення – основна стойка;
1-2-3-4 – підняти руки вгору, стискаючи і розтискаючи пальці;
5-6-7-8 – повільно руки вниз, стискаючи і розтискаючи пальці, 2 рази.
2. Вихідне положення – основна стойка;
1- дугами вперед руки вгору, потягнутися, вдих;
2 -опустити руки, видих;
3- круг головою вправо;
4- теж саме – вліво, 2-3 рази.
3. Вихідне положення – стійка, руки на пояс,
1- праву ногу у бік на носок ,нахил вправо;
2 - вихідне положення;
3-4 – те ж саме – у другий бік, 2-3 рази.
4. Вихідне положення – стоячи, руки на пояс,
1- нахил назад;
2 - вихідне положення;
3 - нахил вліво;
4 - вихідне положення;
5 - нахил вперед;
6 - вихідне положення;
7 - нахил вправо;
8– вихідне положення ;2-3 рази.

5. Вихідне положення – стоячи, руки перед грудьми,
 - 1 – руки вгору, піднятися на носочки;
 - 2 – руки на пояс;
 - 3 – руки вгору, піднятися на носочки;
 - 4 – вихідне положення ;2-3 рази.

Комплекс вправ 3 (для розвитку дихання)

За рекомендацією Є.В.Давиденка:

1. Вихідне положення – стати рівно, руки вниз;
 - 1-2 – руки в сторони – вдихнути;
 - 3-4 – різко обняти себе руками за плечі – видихнути.Повторити 3-4 рази.

- 2 Вихідне положення – стати рівно, руки вниз.
 - 1-2 – руки в сторони – вдихнути;
 - 3-4 – присісти, обняти руками коліна – видихнути.Повторити 3-4 рази.

3. Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом.
Повторити 4-5 разів.

Комплекс вправ 4 (гімнастика для очей)

1. Швидко покліпати очима; заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5.
Повторити 4 -5 разів.

2. Міцно замружити очі.
Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь.
Порахувати до 5. Повторити 4 – 5 разів.

3. У середньому темпі проробити 3 – 4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само - у лівий.
Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1 – 6.
Повторити 1 – 2 рази.

Комплекс вправ 5 (для профілактики короткозорості)

1. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки в боки.
Кругові рухи руками вперед і назад. Весь час стежити за кінчиком великого пальця. Повторити 3-4 рази.

2. Вихідне положення – сісти на стілець.
Замружити і відкрити очі. Повторити 3-4 рази.
Виконувати в середньому темпі.
3. Витягнути руку вперед.
Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 – 4.
Потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 – 6.
Повторити 4 – 5 разів.

Комплекс вправ 6 (з віршованими текстами)

1. Встаньте, діти, посміхніться,
Землі нашій уклоніться
За щасливий день вчорашній.
Всі до сонця потягніться,
Вліво, вправо нахиліться,
Веретенцем покрутіться.
Раз присядьте, два присядьте
І за парти тихо сядьте.
2. Хто ж там, хто вже так втомився,
І наліво нахилився?
Треба дружно всім нам встати (вийти із-за парт)
Фізкультпаузу почати
3. Раз! Два! Час вставати:
Будемо відпочивати.
Три! Чотири! Присідаймо,
Швидко втому проганяймо.
П'ять! Шість! Засміялись,
Кілька раз понахилились.
Зайчик сонячний до нас
Завітав у вільний час.
4. Ми писали, ми трудилися,
Наші руки вже стомилися,
А щоб гарно написати,
Треба пальці розім'яти.
Руки кілька раз тряхнемо
І писати знов почнемо.

5. Трава низенька-низенька, (Всі присіли)
Дерева високі-високі.(Піднімають руки вгору)
Вітер дерева колише-гойдає(Обертаються)
То вліво, то вправо нахиляє (Нахил вправо, вліво)
То вгору, то назад, (Потягуються вгору, назад)
То вниз нагинає. (Нагинаються вперед)
Птахи летять – відлітають, (Махають руками)
А учні тихенько за парти сідають.(Всі сідають).
6. Раз – підняти руки вгору,
Два –нагнутися додолю,
Не згинайте, діти, ноги,
Як торкаєтесь підлоги,
Три, чотири – прямо стати,
Будем знову працювати.
7. Раз –присіли, два – встали,
Хай мужніє наше тіло.
Хто втомився присідати,
Може вже відпочивати.
Руки в боки, руки так,
Руки вгору, як вітряк.
8. Трава низенька-низенька, (Всі присіли)
Дерева високі-високі.(Піднімають руки вгору)
Вітер дерева колише-гойдає(Обертаються)
То вліво, то вправо нахиляє (Нахил вправо, вліво)
То вгору, то назад, (Потягуються вгору, назад)
То вниз нагинає. (Нагинаються вперед)
Птахи летять – відлітають, (Махають руками)
А учні тихенько за парти сідають.(Всі сідають).

Комплекс вправ 6 (для використання на уроках англ. мови)

На уроках англійської мови в 5 – 7 класах проведення фізкультхвилинок-римівок, рухомих ігор допомагає боротися проти порушень постави та зору, активізувати пам'ять, увагу, розумову працездатність. Водночас фізкультхвилинки розвивають навички мовлення, збагачують словниковий запас, підтримують інтерес учнів до вивчення англійської мови.

Римівки, пісні, ігри сприяють міцному запам'ятовуванню слів та словосполучень

Фізкультхвилинки-римівки

Учитель говорить слова вірша декілька разів та виконує дії, а учні повторюють дії за ним:

1. Stand up!
Bend forward,
 Bend back,
 Bend right,
 Bend left.
 Sit down.
2. The wind blows,
The wind blows.
The leaves fall down,
The leaves fall down.
We gather the leaves,
We gather the leaves.
And we jump!
3. Stand up!
 Clap your hands in front,
 Clap your hands behind,
 Clap your hands above,
 Sit down.
4. I wiggle my fingers,
I wiggle my toes,
I wiggle my shoulders,
I wiggle my nose.
Now no more wiggles are left in me,
I will be still as still as still can be.
5. Up, down, up, down
(Піднімаємо та опускаємо руки)
Which is the way to London town?
(Крокуємо на місті)
Where? Where?
(Повороти в сторони.)
Up in the air,
(Дивимося вгору.)
Close your eyes
(Закриваємо очі руками.)
And you are there!
(Розводимо руки в сторони.)
6. Hands up! Hands down!
 Hands on hips, sit down.
 Stand up! Hands up!
 Bend left, bend right
7. Head and shoulders,
 Knees and toes,
 Knees and toes,
 Knees and toes.
 Eyes, ears,
 Mouth and nose.
8. Stand up!
 Hands up,
 To the side,
 Turn left,
 Turn right.
 One, two, three, hop!
 One, two, three, stop!
9. Step – step, clap – clap,
 Step – step, clap – clap.
 Nod your head and turn around
 And then you clap, clap, clap.
 Hands up, clap – clap,
 Hands up, clap – clap.
 Nod your head and turn around
 And then you clap, clap, clap.
10. I have ten little fingers
 And they all belong to me.
(Руки зігнути в ліктях перед собою, обертальні рухи кистями.)
 I can shut them up tight,
 I can open them wide,
 I can put them together
 Or make them all hide.
(Стиснути пальці в кулак, широко розкрити, притиснути подушечки пальців до великого пальця, заховати руки за спину.)
11. I can make them jump high,
 I can them jump low,
 I can fold them quitely
 And hold them just so.
(Пальці растопирити, спочатку підняти руки вгору, потім опустити, скласти руки долоньками разом.)

Фізкультхвилинки – ігри

1. Гра «У магазині» (8 хвилин)

На столі розкладені малюнки із зображенням фруктів, овочів та інших продуктів. Учні по черзі стають біля столу в ролі «продавця», решта – «покупці». Гра відбувається у формі діалогу:

- Good morning!
- Good morning!
- Can I have / buy a plum?
- Here you are!
- Thank you.
- You are welcome.
- Good-bye!

2. Гра «Збери портфель/сумку/ранець» (4 хвилини)

На столі розкладено шкільне приладдя. Учням пропонується як швидше скласти речі у портфель. При цьому вони повинні називати їх англійською.

3. Гра «Зіпсований телефон» (5 хвилин)

Гра проводиться по рядах, де у кожному не менше 5 гравців. Учитель або учень пошепки говорить першому гравцеві в кожному ряді одну і ту саму фразу (з теми уроку). Перший повертає голову вліво і шепоче другому і т. ін. Говорячи інше слово, гравець повертає голову вправо.

4. Гра «Відчуття ліктя» (6 хвилин)

Учні стають у коло. Потім повертаються попарно обличчям один до одного. Це партнери. Коли вчитель або учень промовляє фразу: «Elbow to elbow», учні мають доторкнутися ліктями один до одного. Далі подаються команди «head to head», «nose to nose», «ear to ear», «hand to hand», «leg to leg», «knee to knee», використовуючи назви різних частин тіла.

5. Гра «Упізнай слово» (10 хвилин)

Для цієї гри необхідна кольорова крейда.

Учитель у довільному порядку пише на дошці вивчені слова. Учні читають їх вголос. Потім клас ділиться на дві команди. Кожна з команд отримує крейду різного кольору. Учитель називає слово, а перший учень з кожної команди біжить до дошки та обводить

слово. Потім – другий, третій... Виграє команда, яка обведе більшу кількість слів.

6. Гра «Назви слова на букву» (5 хвилин)

Необхідно за чергою вставати та називати слова, які починаються на одну й ту саму букву. При цьому можна називати не лише іменники, але й дієслова, прикметники, інші частини мови. Виграє той, хто назве більше слів.

Комплекс вправ (психологічні фізкультхвилинки)

Здібність людини до саморегуляції стану, до психічної перебудови забезпечує і її ефективну адаптацію в довіллі, в стосунках з іншими. Навчати керувати своїм психофізичним станом треба починати з дитячих років.

1. « Морозиво»

Ви всі любите морозиво. Уявіть, що ви завітали до Снігової Королеви. Замерзли і стали самі схожі на морозиво. Тіло, руки, ноги, голова скуті холодом... Брр... Але прийшов добрий чарівник і сказав:

- Заплющіть очі! Покладіть руки на коліна. Вам зручно, вам ніщо не заважає... Зараз почнемо відтавати. Зігріваються і відтають пальчики ніг, зігріваються і відтають ступні, зігріваються і розслабляються коліна. Тепло йде від пальчиків ніг вгору, ноги теплі, вони розслабляються. Зігріваються пальчики рук. Пальці розслабляються. Зігріваються і розслабляються долоні. Зігріваються і розслабляються кисті рук. Тепло від кистей піднімається до ліктиків. Від ліктиків до плечей. Руки теплі, розслабились. Вам тепло. Тепло йде по всьому тілу, від животика піднімається до грудей, шиї, голови. Обличчю жарко. Обличчя розслабилося, ротик відкрився, голова повисла.
Розтануло морозиво, розтеклося солодкою калюжею по підлозі.

2. Аутогенне тренування

Аутогенне тренування (від гр. autos — сам, genos — проходження) — «самопороджуюче тренування», у процесі якого людина сама собі надає необхідну допомогу. Щоб опанувати АТ-1, треба не менше трьох місяців щоденних занять по 10—30 хв. самому вчителю. Основні сім форм АТ-1, які можна назвати класичними:

- 1) Я зовсім спокійний.
- 2) Моя права (ліва) рука (нога) дуже важка.
- 3) Моя права (ліва) рука (нога) дуже тепла.
- 4) Серце б'ється спокійно і сильно.
- 5) Дихання зовсім спокійне, мені дихається легко.
- 6) Сонячне сплетіння випромінює тепло.
- 7) Чоло приємно холодне.

Виконання кожної вправи варто розглядати як дослід, експеримент, який ставиться на самому собі. Вивчати будь-який прийом АТ треба за такою схемою: а) початкове (експериментальне) виконання вправи (заняття ГТР); б) визначення результатів шляхом самоспостереження (на кожному занятті); в) перевірка достовірності результатів (три самостійні заняття); г) перевірка повторюваності результатів за допомогою цілеспрямованого викликання самонаказом (не менше чотирьох самостійних занять). Отже, АТ розглядають як набір прийомів свідомої психічної саморегуляції. Використовуючи ступені АТ-1, поліпшується увага, воля, удосконалюється здатність до саморегуляції емоційних станів і моделювання певного настрою.

Найважливіша задача АТ – опанування власними емоціями.

Список використаної літератури:

1. Бойченко Т. та інші. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.
2. Запорожець А.В. Значение ранних периодов детства для формирования детской личности// Принцип развития в психологии. – М., 1978.- С.263.
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя/ Под ред. В.Н.Кардашенко. – М.: Просвещение, 1986. –С.16-17
4. Методические рекомендации по организации воспитательной работы с учащимися шестилетнего возраста в условиях продленного дня и в школах-интернатах.-К., 1986. – С.81- 86.
5. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи: Підручник для студентів педагогічних факультетів- К.: Абрис, 1997. –С. 291. В.Ф.Новосельський. “Фізична культура і здоров'я школярів.” Київ. Знання. 1984р.
6. Н.А. Козленко “Школьникам в привычку заниматься физкультурой.” Київ. Радянська школа. 1985р.
7. В.М. Качашкін. “Методика фізичного виховання”. Москва. Просвіта. 1989р.
8. М.Д. Ріпа. “Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе”. Москва. Просвіта. 1985р.
9. В.К. Балыевич. “Физическая культура для всех и для каждого”. Москва. ФІС. 1988р.
10. Качанова О.В., Кальницька Л.М. Усі уроки англійської мови. – Харків, «Основа», 2009.
11. Наговицына О.В., Дзюина Е.В. Поурочные разработки по англ. языку. 4 кл. – М., «ВАКО», 2004.
12. Розова О., Пузанова Л. English Rhimes for Children. – СПб, 1997.
5. <http://festival.1september.ru/authors/104-315-457>.

Фізкультхвилинки на уроках

Методичні рекомендації щодо проведення фізкультхвилинок на уроках у Кіровоградському обласному навчально-виховному комплексі гуманітарного профілю (гімназія-інтернат – школа мистецтв).

Надруковано в технічному центрі
Кіровоградського обласного комплексу
(гімназія-інтернат – школа мистецтв)
25006, м.Кіровоград, вул.Леніна, 7
Тел.: (0522) 22-17-44
Факс: (0522) 24-96-95
E-mail: prolisok_ua@kw.ukrtel.net

