

«Влияние физкультминуток на здоровье детей»

Физкультминутка – это кратковременные физические упражнения в средней, старшей и подготовительной к школе группе в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, математика, ознакомление с окружающим и др).



Мышцы ребенка, поддерживают позу и принимают участие в разнообразных движениях например, раскладывание мелких предметов, во время работы с раздаточным материалом на занятиях с математического развития. Такое состояние часто приводит к общему утомлению дошкольников. При этом ухудшается внимание, память,

работоспособность и в целом резко снижается педагогическая эффективность занятия. Для того, что бы снять излишнее статическое напряжение на физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса). Эти упражнения могут выполняться непосредственно на рабочем месте воспитанника в сочетании с «вертикалью» (переходом в положение стоя)

Основное назначение физкультминуток состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомления у детей и снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала. Кроме того, хорошо организованная двигательная разминка способствует увеличению двигательной активности детей. Они снимают застойные

явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых работающим мышцам, а также органам зрения и слуха. Она проводится с целью активно изменить деятельность детей с умственной на физическую и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятий.

Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно эмоционального состояния .

Работы В. М. Бектерва доказали влияние манипуляций рук на функцию высшей нервной деятельности. Простые занимательные движения, по мнению автора, помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с лица снимают умственную усталость .

На не физкультурных занятиях, кроме физкультминуток, могут так же проводиться двигательные разминки. Двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями. Цель она преследует ту же, что и

физкультминутка, это активный отдых после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.

Исследованиями таких педагогов, как М. Гальщикова, М. Громбах, А. Нерсисян, Н. Терехова отмечено, что статическая нагрузка является самой тяжелой для дошкольников. Они показали, что происходит в организме ребенка во время статического напряжения. Н. Аскарнина выработала основные признаки утомления:

- Нарушение недавно сформированных умений;
- Нарушение координации мелких движений, их замедленность;
- Появление ранее существовавших, но уже изжитых автоматических движений (сосание пальцев, раскачивание, повышенная раздражительность) .

Эти признаки использовались при проведении экспериментальной работы такими педагогами, как кандидатом педагогических наук Г. Лесковой и кандидатом педагогических наук Н. Ноткиной. В начале 80-х годов они проводили работу, направленную на решение следующих задач:

1. Изучение влияния упражнений разного характера и интенсивности на физическое состояние и умственную работоспособность детей;
2. Определение оптимального объема физических упражнений, позволяющих быстро снять утомление и повысить работоспособность.
3. Уточнение требований к отбору упражнений для физкультминутки.

Результатом их работы явилось выработка различных комплексов физкультминуток для различных занятий, и разработана методика их проведения. По новому подошли к этой проблеме Н. В. Шебеко, Н. Н. Ермак и В. А. Шишкина, они более четко определили основные требования к проведению физкультминуток, и разработали разные формы их проведения, так как однообразие снижает интерес детей к физкультминуткам, а, следовательно, и их результативность. Существуют разные взгляды на проведение физкультминуток на занятиях по изобразительной деятельности. Так Н. Д. Хухлаева рекомендует в обязательном порядке проводить физкультминутки на занятиях по изобразительной деятельности, а А. И. Фомина говорит о том, что не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка. В. Н. Шебеко и соавторы предлагают проводить физкультминутки до занятия по изобразительной деятельности, а не во время занятия, что не отвлекать детей от творческого процесса.

На современном этапе доктор психологических наук В. Т. Кудрявцев и его коллеги, кандидат педагогических наук Б. Б. Егоров работали по проблеме «Организация двигательного-оздоровительных моментов на не физкультурных занятиях». Они отметили, собственно развивающе-воспитательно равно как и оздоровительный, эффект физкультминуток чаще всего не велик и предлагают нетрадиционные формы работ, которые служат широким воспитательно – оздоровительным целям. Среди них следует особо выделить:

- Развитие осмысленности, эмоциональной регуляции и произвольности тех движений и действий ребенка, формирование которых осуществляется на данном этапе;
- Обогащение творческого потенциала детей, прежде всего – возможности их обогащения;
- Создание и закрепление целостного, позитивного, психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности.

Они рекомендуют проводить двигательно-оздоровительные моменты в перерывах между занятиями и предлагают практических материал.

Таким образом, авторы сходятся во мнении, что физкультминутки снимают утомление мышц нервной системы у детей, вызывают положительные эмоции, которые способствуют повышению умственной работоспособности на интеллектуальных занятиях.