

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Науковий вісник
Ізмаїльського державного
гуманітарного університету**

Випуск 36



Ізмаїл - 2017

<i>Козацька І.В.</i> Особливості організації процесу підготовки майбутнього учителя математики за допомогою комп'ютерно-орієнтованих засобів навчання.....	127
<i>Кононенко А.Г.</i> Модель формування професійної компетентності майбутніх слюсарів з ремонту автомобілів.....	132
<i>Корнієнко С. М.</i> Малі форми активного відпочинку школярів.....	139
<i>Коцур С.Г.</i> Екологічне виховання студентів на уроках англійської мови в країнах Європи (Австрія) (англ.).....	145
<i>Лебедь Г.М.</i> Освітня складова змісту фахової підготовки майбутніх програмістів... ..	149
<i>Лесіна Т.М.</i> Здатність до розвитку соціальних умінь і навичок дошкільників у фокусі професійної підготовки педагога	153
<i>Маніта В.О.</i> Своєрідність стратегій діяльності суб'єктів педагогічної взаємодії у стимулюванні позааудиторної роботи молодших школярів	157
<i>Мосейчук Ю.Ю.</i> Практичні аспекти реалізації системи формування культури здоров'я студентів факультетів фізичного виховання	162
<i>Мусоріна М.О.</i> Педагогічний досвід формування базових компетентностей із судноводіння в процесі профільного навчання	167
<i>Пахомова Н.Г.</i> Актуалізація інтегративних медико-психологічних і педагогічних знань при підготовці фахівця до роботи в умовах інклюзії	174
<i>Пейков В.М.</i> Педагогічні можливості застосування інформаційно-комунікаційних технологій на заняттях зі спортивно-оздоровчих дисциплін у вищій школі	180
<i>Пережняк І.В.</i> Формування правової компетентності військовослужбовців за контрактом державної прикордонної служби України	186
<i>Попова О.В.</i> Позааудиторна робота в системі професійної підготовки майбутніх перекладачів китайської мови	191
<i>Пріма Р.М., Пріма Д.А.</i> Правова освіченість майбутнього керівника загальноосвітнього навчального закладу на етапі магістерської підготовки	195
<i>Прокоф'єва Л.О.</i> Вияви агресивної поведінки особистості залежно від типу виховання	200
<i>Радкіна В.Ф.</i> Характеристика лінгвокультурологічного поля в методиці навчання іноземної мови в середній школі.....	206
<i>Радул В.В.</i> Критерії соціальної зрілості особистості.....	210
<i>Радул О.С.</i> Перші вищі навчальні заклади середньовічної Європи	219
<i>Река П.В.</i> Своєрідність впливу педагогічного краєзнавства на формування соціальної компетентності студентської молоді	224
<i>Смирнова І.М.</i> Формування професійних якостей сучасного учителя технологій в умовах інформатизації суспільства.....	228
<i>Соляр Л.В.</i> Авторська методика формування етнокультурної компетентності майбутніх учителів музичного мистецтва	235
<i>Сорока О.В.</i> Формування управлінської компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери засобами тренінгу	241
<i>Трунова В.А.</i> Формування каліграфічної компетентності учнів початкової школи.. ..	247
<i>Чапюк Ю.С.</i> Ігри-вправи як засіб розвитку креативного мислення молодших школярів на уроках англійської мови	251
<i>Шевчук Т.С.</i> Народна педагогіка населення Буджака як соціокультурне явище (за матеріалами графічних малюнків В. Афанасьєва).....	256

Kononenko A.H. The Model of Formation of Professional Competence of Future Mechanics on Car Repairs.....	132
Korniienko S.M. Small forms of active recreation of schoolchildren.....	139
Kotsur S.H. Environmental Education of Students in English Lessons in European countries (Austria).....	145
Lebed G.M. Educational component of content of professional preparation of future programmers.....	149
Lesina T.M. The Ability to Develop Social Skills and Abilities of Preschool Children in the Focus of the Professional Training of a Teacher.....	153
Manita V.O. Originality of Strategies of Subjects of Pedagogical Interaction in Stimulation of Extracurricular Activities of Younger School Students.....	157
Moseichuk Yu.Yu. Scientific principles of Realization of Students' Health Culture Formation of the Faculties of Physical Education: Practical Aspects and Perspectives.....	162
Musorina M.O. Pedagogical Experience of the Formation of Basic Competencies on Navigation in the Process of Profile Training.....	167
Pakhomova N.G. The actualization of integrative medical-psychological and pedagogical knowledge in the preparation of a specialist for work under the conditions of inclusion.....	174
Peikov V.M. Pedagogical possibilities of application in the high school of information and communication technologies at classes on sports and recreation disciplines in high school...	180
Peregnyak I.V. To the Problem of Forming Legal Competence in Ukraine's State Border Service by the Contracting Authority of Ukrainian State Border Service.....	186
Popova O.V. Extra-Class Activities Within the System of Professional Training Targeted to the Future Translators of Chinese.....	191
Prima R.M., Prima D.A. Legal Accomplishments of Future Headmasters of Secondary School: Pedagogical Support of Master'S Degree Curriculum.....	195
Prokofieva L.A. Aggressive Behaviour and its Manifestations depending on the Type of Education.....	200
Radkina V.F. The Characteristic of Linguocultural Field in Methodics of Foreign Language Haching in Secondary School.....	206
Radul V.V. Criteria of sociational maturity of personality.....	210
Radul O.S. The First Higher Educational Establishments of Europe.....	219
Rieka P.V. The peculiarity of the influence of pedagogical ethnography on the formation of social competence of students.....	224
Smyrnova I.M. Modern Teacher of Technologies: Formation of Professional Qualities under the Conditions of Informatization of Society.....	228
Solyar L.V. Author's Methods of Forming Future Music Art Teachers' Ethnic and Cultural Competence.....	235
Soroka O.V. The Formation of Management Capacity of Future Social Sphere Specialists by Means of Training.....	241
Trunova V.A. On the Question of Writing Skills in Elementary School.....	247
Chapiuk Y.S. Exercises and games as a mean of creative thinking developing of pupils at English language lessons.....	251
Shevchuk T.S. Traditional Pedagogy of Budjak as a Social and Cultural Phenomenon (based on the graphic images V. Afanasyev).....	256

УДК 373.3:796.035

МАЛІ ФОРМИ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ШКОЛЯРІВ

С.М. Корнієнко

кандидат педагогічних наук, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, Україна

У статті розкриваються зміст і методика організації малих форм відпочинку як засобу відновлення працездатності, уваги, зняття розумової та м'язової втоми, запобігання порушенню постави та підвищення емоційного рівня молодших школярів.

Ключові слова: малі форми, активний відпочинок, фізкультхвилинки, комплекси фізкультурних вправ, фізкультурні паузи, фізкультурні міні-паузи, імітаційні руханки, музичні паузи, ігрові хвилинки.

На сучасному рівні розвитку та комп'ютеризації навчального процесу в загальноосвітній школі все більш актуальною стає проблема підвищення працездатності учнів, а відтак і боротьби з утомою, що швидко наростає.

Як засвідчує педагогічна практика, вимушена статична поза, тривала розумова робота під час занять стомлюють школярів, знижують рівень їхньої працездатності, особливо у дітей молодшого шкільного віку. Це проявляється в погіршенні уваги, що призводить до збільшення кількості помилок на письмі, при читанні та лічбі, загалом до ускладнень у засвоєнні навчального матеріалу. Причину становить відносно одноманітна робота, що викликає тривале збудження окремих ділянок кори головного мозку. Внаслідок цього настає внутрішнє захисне гальмування, яке призводить до зниження уваги та працездатності дітей.

Разом з тим необхідно відзначити й одночасне наростання загальної м'язової втоми. Через обмежену амплітуду рухів зменшується рухливість плечових, кульшових, колінних і гомілковостопних суглобів, погіршується екскурсія грудної клітки, що змінює частоту та глибину дихальних рухів, порушується надходження кисню до внутрішніх органів, м'язів, головного мозку, з'являються передумови до порушення постави.

Наукові дослідження, проведені фізіологами та гігієністами [1; 2; 3; 4] впродовж останніх років, доводять, що рух є незамінною біологічною проблемою дитини: малорухливий спосіб життя – пряма причина неповноцінного фізичного й духовного розвитку школярів, а м'язова активність – один із найвагоміших і точних показників фізичного здоров'я організму.

Систематичне довготривале обмеження рухової активності дітей на уроках і перервах, а в більшості випадків і в домашніх умовах, призводить до пригнічення всіх фізіологічних функцій організму: погіршення самопочуття, функціонального стану серцево-судинної (частота пульсу, кров'яний тиск), дихальної системи та ін. Для молодших школярів довготривале перебування (година-півтори) в нерухомій позі шкідливе ще й тому, що у цьому віці дитячий організм погано сприймає статичні навантаження.

Для того щоб уникнути цих негативних явищ і полегшити дітям навчальну діяльність, необхідно навчити їх чергувати розумову і фізичну роботу, тобто активним відпочинком під час занять у школі та виконання домашніх завдань.

З огляду на це метою статті є розкриття змісту та методики використання малих форм активного відпочинку молодших школярів.

Результати досліджень дали змогу вченим вирахувати кількість рухів, що необхідні дітям молодшого шкільного віку для гармонійного розвитку всіх систем організму. Наприклад, здорова, добре розвинута дитина 8-9 років здійснює за день до 25 тис. рухів (умовних кроків) у середньому протягом 3-3,5 години. Такої норми можна досягнути тільки внаслідок проведення щоденних і якісних фізкультурно-оздоровчих заходів, до яких належать ранкова гімнастика, рухливі ігри та вправи на перервах між уроками й малі форми відпочинку на уроках. Вони не лише сприяють тренуванню серця і судин, даючи їм запас міцності на багато років життя, а й розвивають м'язи, так зване периферичне серце, яке за необхідності допомагає організмові.

Для комплексів вправ ранкової гімнастики радимо вибирати такі, що впливають одночасно на декілька м'язових груп – руки і тулуб, рук і ніг, м'язів черевного преса і спини, вправи на гнучкість хребта і рухливість тазостегнових суглобів.

Необхідно зазначити, що вправи ранкової гімнастики повинні виконуватися в певній послідовності, а саме:

- 1) ходьба і легкий біг без напруження;
- 2) потягування;
- 3) нахили вперед, назад;
- 4) нахили ліворуч – праворуч;
- 5) махові рухи руками і ногами;
- 6) присідання;
- 7) стрибки;
- 8) ходьба;
- 9) повільні широкі рухи руками в сторони, вгору.

Оскільки йдеться про заохочення до ранкової гімнастики молодших школярів, необхідно пам'ятати про те, що для дітей цього віку одноманітне повторення вправ протипоказане, тому для урізноманітнення заняття радимо використовувати ігрові елементи і предмети (м'ячі, скакалки, легкі гантелі). Можна також придумати веселі, образні назви для вправ («Вітрячок», «Пінгвін», «Клишоногий ведмедик», «Кішка вигинає спину» і т.ін.), які діти швидко запам'ятовують. Комплекси вправ бажано змінювати раз на тиждень. Це не означає, що треба відмовитися від усіх вправ у попередньому комплексі, просто необхідно час від часу прискорювати темп, збільшувати навантаження, ускладнювати рухи, щоб не загубилося смислове значення ранкової гімнастики.

Із введенням комплексної програми фізичного виховання учнів відтепер до обов'язків учителів загальноосвітньої школи першого ступеня входить і щоденне проведення на уроках з молодшими школярами малих форм відпочинку. Йдеться про такі види, як: фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні міні-паузи, імітативні руханки, музичні паузи.

Усі малі форми активного відпочинку об'єднує одна мета – відновити працездатність, увагу, зняти розумову і м'язову втому, запобігти порушенням постави, підвищити емоційний рівень учнів, тобто впродовж невеликого відтинку часу забезпечити терміновий активний відпочинок дітей.

Усі вправи малих форм активного відпочинку можна класифікувати за спрямованістю і впливом на організм людини.

Група вправ загального впливу сприяє активізації нервової, м'язової, серцево-судинної і дихальної систем організму дитини. Запобігає застійним явищам у ногах, черевній порожнині, ділянці малого тазу і грудної клітки. Переважно складається з різноманітних динамічних вправ, що виконуються з великою амплітудою.

Вправи, що застосовують при втомі плечового пояса, ший та рук, сприяють зниженню напруги, поліпшенню кровообігу, зменшенню втоми й больових відчуттів цих груп м'язів. Комплекси складаються в основному з елементів самомасажу, динамічних вправ для м'язів спини, ший, рук, які поєднуються з вправами на розслаблення м'язів.

Група вправ, спрямована на відновлення працездатності кистей і пальців рук, буде доречною в тих випадках, коли на ці дрібні м'язові групи припадає значне навантаження динамічного і статичного характеру. Таке зазвичай буває, коли школярі тривалий час пишуть, ліплять, малюють тощо. У комплексах використовуються вправи на розслаблення, розтягування, а також самомасаж м'язів і зв'язок пальців, долонної і тильної сторони кисті та променевоzap'ясткового суглоба.

Група вправ, для зменшення втоми очей сприяє розслабленню ококорухових м'язів, а також тих, що впливають на кришталик, знижує їхню напругу, поліпшує кровообіг очей і циркуляцію внутрішньоочної рідини, що створює сприятливі умови для функціонування органу зору, запобігає його перевтомі. Комплекси вправ можуть включати повороти, колові рухи очного яблука в різних напрямках, вправи для повік, елементи самомасажу, прогрівання очей долонями.

Група вправ, що сприяє підвищенню збудливості нервової системи або мобілізуючого характеру, використовується при монотонній роботі на уроці, а також при розучуванні нового матеріалу, що вимагає посидючості й уваги. В комплексах використовуються вправи динамічного характеру з певним фізичним навантаженням на різні групи м'язів, самомасаж ударного характеру. Такі вправи виконують у швидкому темпі, для припливу крові до кори головного мозку та інших органів.

Група вправ, спрямована на активізацію уваги та переключення з однієї діяльності на іншу, може бути підготовчим етапом до вивчення нового навчального матеріалу. В комплекси вправ доречно вводити вправи на координацію рухів, відчуття ритму й темпу.

Вправи формування та зміцнення постави спрямовані на зміцнення м'язів тулуба, випрямлення і розвантаження хребта. В комплекси входять вправи типу потягування, прогинання і вигинання спини, нахили і повороти тулуба та вправи статичного характеру на збереження правильної постави. Для профілактики порушення постави дозування таких вправ може бути збільшене.

Вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, а також дихальні, застосовуються при напруженій розумовій і фізичній роботі на уроці або в кінці навчального дня. До комплексів залучають вправи на потрушування, розгойдування різних ділянок тіла, сегментарне розслаблення рук, хребта з подальшим його випрямленням. Дихальні вправи можуть виконуватися у звичайній формі або з акцентом видиху, затримкою дихання, рухами рук, що допомагають роботі грудної клітки.

Організацію малих форм активного відпочинку радимо починати, перш за все, з підготовки приміщення. Для цього необхідно відчинити кватирки або вікна і ретельно провітрити клас. Учні можуть виконувати вправи в положенні сидячи і стоячи за партою, а також стоячи у проході між партами або чергуючи різні вихідні положення.

Фізкультхвилинки та фізкультпаузи не повинні заважати проведенню уроку, а вправи, виконувані учнями, – не мають викликати у них втоми або збудження. Їх призначення – захоплювати дітей, створювати позитивні емоції. Для того, щоб школярі не тільки розуміли значення малих форм активного відпочинку, а й добре та старанно їх виконували, необхідно проводити роз'яснювальну роботу. Наприклад, на початку навчального року вчителю варто провести з дітьми коротку бесіду, коментуючи значення вправ для збереження їхнього здоров'я і працездатності.

Досвід переконує, що розучувати комплекси вправ найкраще після уроків або на класній годині. Форми активного відпочинку радимо спочатку проводити вчителю, а потім його місце може зайняти фізорг або заздалегідь підготовлений учень. Виконання одного комплексу вправ фізкультхвилинки або фізкультурної паузи доцільно здійснювати протягом двох тижнів або 10 днів, після чого запропонувати новий комплекс вправ.

Усі малі форми активного відпочинку потрібно використовувати на уроках будь-якої спрямованості, за винятком тих, де немає статичного навантаження і дитина може переміщатися, а також для різних вікових груп – від дошкільнят до старшокласників.

Фізіологи стверджують [3; 4; 6], що діти молодшого віку активно сприймають на уроці навчальний матеріал лише 15-20 хвилин. Під час читання, письма, лічби збуджуються певні ділянки кори головного мозку. Якщо такі збудження тривалі й одноманітні, то виникає захисне гальмування, що спричиняє послаблення уваги. Далі з'являється рухова тривога як захисна функція організму від втоми. Через це діти сутуляться і низько нахилиють голову під час письма, лягають грудьми на парту, спираються на руки, тобто сидять у неправильній позі, закріплення якої призводить до порушення постави.

Зрозумілою є значущість для дітей молодшого шкільного віку активного відпочинку на уроці. Ефективними тут можуть стати різноманітні види фізкультурних вправ, які, за переконанням фізіологів [3; 6], викликають збудження в інших ділянках кори головного мозку, що сприяє короточасному відпочинку школярів. Окрім того, фізкультхвилинки сприяють зниженню втоми, що виникає внаслідок навчальної діяльності, зменшують вплив статичного навантаження на м'язи тулуба й кисті, підвищують позитивні емоції, працездатність. Під впливом м'язової діяльності прискорюється кровообіг та кровопостачання, поглиблюється дихання, кора головного мозку отримує заряд енергії для подальшої розумової праці.

Враховуючи державні концептуальні вимоги та рекомендації вчених-гігієністів [5; 6] щодо проведення уроків у початкових класах, вважаємо за доцільне фізкультхвилинки у першому класі проводити двічі за урок, а в наступних класах – один раз. Те саме стосується організації навчальних занять з молодшими школярами у групах продовженого дня і в домашніх умовах. Окрім того, частота проведення та зміст фізкультхвилинки залежать від порядкового місця уроку в розкладі, від його змісту та складності, фізичного й емоційного стану дітей.

Проведене дослідження також підтвердило доцільність збільшення кількості фізкультхвилинок на початку та в кінці тижня, навчального семестру, а також видозміни їхніх форм і змісту для підтримання інтересу й зацікавленості дітей.

Важливо, щоб вправи були прості за формою, цікаві за змістом, знайомі дітям і зручні для виконання на обмеженій площі. Тривалість комплексу вправ – 2-3 хвилини. Темп повільний і середній, вихідні положення – сидячи за партою або стоячи біля парти. Стимулом для заохочення може бути перехідний прапорець. Ним нагороджуються діти того ряду, який найкраще впорався із завданням.

У комплекси фізкультхвилинок для третьокласників ми включили загальні фізичні вправи, цільові вправи з речитативом, імітаційні рухи, музичні паузи, ігрові хвилинки, сюжетні вправи та відповідні їм рухи, що мають конкретні назви («Павучок», «Коник», «Маятник» і т. ін.).

З речитативом виконують такий чи інший вид вправи (наприклад, *раз – підняти руки вгору, два – нахилитися додолу*). Імітаційні руханки не лише забезпечують виконання фізичних вправ на уроці, а й активізують образне мислення дітей. Вони побудовані на руховій імітації дітьми того, про що йдеться у віршику (*дерева високі-високі – потягнуться вгору, трава низенька-низенька – присядьте*). Такі вправи, як свідчить дослідження, люблять діти й учителі, можливо, тому, що можуть легко перетворити фізичні навантаження на цікаву гру з елементами творчості.

Для музичних пауз можна використати як народні, так і авторські пісеньки, з чітко вираженою руховою основою («Гаяль по садочку ходила», «Подольночка», «Два півники», «Женчикок-брєнчикок», «Зайчик»).

Ігрові хвилинки надзвичайно різноманітні за своїм складом. Матеріалом для них слугують дитячі віршики, пісеньки, потішки, лічилки, скоромовки, які можна віднайти у запропонованих посібниках [7; 8; 9; 10].

Пропонуємо зміст і методику проведення окремих орієнтовних комплексів малих форм активного відпочинку.

Комплекси загальних фізкультурних вправ

I. Вихідне положення (в. п.) – сидячи за партою, руки на колінах.

- 1 – руки вгору (вдих);
- 2 – опустити кисті;
- 3 – опустити передпліччя (видих);
- 4 – розслаблено повернутись у в.п.

Методичні вказівки. В положенні «руки вгору» слід подивитися на руки і потягнутись.

II. Вихідне положення – сидячи за партою, руки долонями вниз на парті.

- 1–2 – нахил ліворуч, праву руку вгору (вдих);
- 3–4 – в. п. (видих);
- 5–8 – те саме, але в інший бік.

Методичні вказівки. Нахил виконувати в одній площині, не повертаючи тулуба.

Комплекс цільових фізкультурних вправ

Комплекс I. «Павучок» (рекомендується на уроках читання).

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей.

- 1 – лікті в сторони;
- 2 – в. п.;
- 3–4 – те саме;
- 5 – упор присівши;
- 6 – в. п. (*1-2 рази, темп середній*).

2. В. п. – стоячи на правій нозі, ліва зігнута в коліні, руки на поясі.

- 1–2 – легкі пружинисті підскоки на правій нозі;
- 3–4 – те саме на лівій нозі зі зміною положення ніг (*8-10 підскоків, темп середній*).

3. В. п. – зімкнута стійка (ноги разом), руки за голову.

- 1 – ліву ногу вперед на п'ятку;
- 2 – ліву ногу назад на носок;
- 3–4 – повернутись у в.п. (*2 притопи*);
- 5–8 – те саме з правої ноги (*4 рази, темп середній*).

Методичні вказівки. Комплекс виконується в легкому танцювальному ритмі. Під час виконання вправи 1 стежити за поставою, в упорі присівши вагу тіла перенести на руки. Вправа 2

сприяє формуванню відчуття рівноваги. Підскоки виконуються м'яко, з приземленням на носки. Тулуб уперед не нахилити. Вправа 3 – імітація українського танцю «Гопак».

Комплекс II. «Фізкульт-привіт!» – рекомендується на уроках математики.

1. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1–4 – згинання і розгинання рук (2 рази, темп повільний).

2. В. п. – о. с.; руки на пояс.

1 – нахил тулуба вперед прогнувшись;

2 – в. п. (2 рази, темп середній).

3. В. п. – о. с.

1–3 – три кроки на місці;

4–6 – три плескання перед грудьми (2–4 рази, темп середній).

4. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за спину.

1 – нахил тулуба ліворуч;

2 – те саме праворуч, дихання вільне (2–4 рази, темп середній).

5. В. п. – о. с. Промовити привітання, піднявши руки вгору та з'єднавши долоні (1 раз).

Методичні вказівки. Вправа 1 – стежити за поставою, лікті не опускати. Вправа 2 – при нахилах дивитися вперед. Вправа 3 – крокувати на місці, починаючи з лівої ноги. Вправа 4 – імітація хитання маятника. Стежити за поставою, ноги прямі. Вправа 5 – діти промовляють: «Фізкульт-привіт!».

Імітаційні руханки

1. Хто ж там, хто вже так втомився,

Що на парту похилився?

Треба дружно всім нам встати,

Фізкультпаузу почати.

Сонце спить, небо спить,

Навіть вітер не шумить.

Рано-вранці сонце встало

І проміння всім послало.

вийти з-за парт

очі закрити долонями

відкрити очі й підняти голови, піднятися на носки, руки піднести вгору, розвести у сторони

2. Раз! Два! Три! Чотири! П'ять!

Час прийшов нам спочивать.

Тож піднімем руки вгору,

Ніби глянемо на зорі.

А тепер всі руки в боки,

Як зайчата, – скоки-скоки!

Десять, дев'ять, вісім, сім!

Час за парти нам усім.

встати і вийти з-за парт

потягнутися

стрибки

3. Раз, два – всі присіли,

Потім вгору підлетіли.

Три, чотири – нахилились,

Із струмочка гарно вмились.

П'ять, шість – всі веселі

Крутимось на каруселі.

Сім, вісім – в потяг сіли,

Ніжками затупотіли.

Дев'ять, десять – відпочили

І за парти дружно сіли.

присісти

підстрибнути

нахилання тулуба вперед

імітація умивання

покрутитися

затупотіти

Музичні паузи

1. На мелодію до пісні «Улыбка», муз. М. Шайнського.

Пісенька про фізкультхвилинку.

Ця хвилинка дуже дорога,

І легенька, і гарненька, як пір'їнка.

Наша праця цього вимага,

Тож звучи для всіх дітей, фізкультхвилинка.

Щира пісенька у нас

Про веселий третій клас,

І звучить вона так виразно і дзвінко,

Щоб бадьорість була в нас,

Посміхаймось повсякчас.

Посміхнись і ти до нас, фізкультхвилинка.

Всі виконують довільні танцювальні рухи.

Ігрові хвилинки

1. Гра «Чарівна паличка».

Стоячи біля парти, діти передають один одному «чарівну» паличку, називаючи склади, слова, речення, ознаки явищ природи тощо, про що йдеться на уроці.

Пригадаймо, друзі, вміть,
Як пшениченька шумить:
Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш!
Потічок згори біжить:
Джр-Джр-Джр-Джр!
Як бджола в саду бринить:
Дз-Дз-Дз-Дз-Дз!
Як шумлять у птаха крила:
Ша-Ша-Ша-Ша-Ша-Ша-Ша!
В морі синьому вітрила:
Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш-Ш!
Вітер з гаєм розмовляє:
Шу-Шу-Шу-Шу-Шу-Шу-Шу!
Поміж листячком гуляє.
І ми трохи пошуміли,
Від роботи відпочили.

Систематичне й творче використання в організації навчального процесу молодших школярів малих форм активного відпочинку сприяє відновленню їхньої працездатності й уваги, зняттю розумової і м'язової втоми, запобіганню порушення постави, підвищенню емоційного рівня учнів. У короткий зазвичай 2-3-хвилинний відтинок часу потрібно забезпечити терміновий активний відпочинок дітей, достатній для їхнього фізичного і духовного розвитку.

Подальше дослідження вбачаємо у поглибленні теоретико-практичне вивчення наукових уявлень про творче використання малих форм активного відпочинку відповідно до особливостей і професійних якостей вчителя початкових класів.

1. Антропова М. В. Гигиена младшего школьника / М. В. Антропова. – М. : Знание, 1970. – 64 с.
2. Базарный В. Ф. Повышение уровня здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз» / В. Ф. Базарный и др. // Новые исследования по возрастной физиологии. – 1988. – № 2. – С. 69-73.
3. Возрастная физиология и школьная гигиена : пособие для студентов пед. вузов / А. Г. Хрипков, М. В. Антропова, Д. А. Барбер. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.
4. Борисенко А. Ф. Руховий режим учнів початкових класів : посібник для вчителя / А. Ф. Борисенко, С. Ф. Цвек. – К. : Рад. шк., 1989. – 192 с.
5. Ложкін Б. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року №42 2016 / Б. Ложкін // Фізичне виховання в рідній школі. – 2016. – № 4. – С. 2-5.
6. Петрук Л. А. Рухова і розумова активність дітей молодшого шкільного віку / Л. А. Петрук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – 2001. – Вип. 2. – С. 249-250.
7. Корнієнко С. М. Весела перерва. 1-4 класи : навчально-методичний посібник / С. М. Корнієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. – 96 с.
8. Корнієнко С. Здоров'я дитини: родинні обереги : навчально-методичний посібник / С. Корнієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2015. – 96 с.
9. Савченко О. Я. Розвивай свої здібності : навч. посібник для молодших школярів / О. Я. Савченко. – К. : Освіта, 1996. – 192 с.
10. Кравчук Л. Забезпечення рухової активності учнів на перервах, в урочний та позаурочний час. Методичні рекомендації / Л. Кравчук // Сучасна школа України. – 2014. – № 3. – С. 46-58.

Корнієнко С. М. Малые формы активного отдыха школьников.

В статье раскрываются содержание и методика организации малых форм отдыха как средства восстановления работоспособности, внимания, снятия умственной и мышечной усталости, предотвращения нарушения осанки и повышения эмоционального уровня младших школьников.

Ключевые слова: малые формы, активный отдых, физкультминутки, комплексы физкультурных упражнений, физкультурные паузы, физкультурные мини-паузы, имитативные движения, музыкальные паузы, игровые минутки.

Korniienko S. M. Small forms of active recreation of schoolchildren.

The article reveals the content and methodology of organizing small forms of rest as a means of restoration of work efficiency, attention, removal of mental and muscular fatigue. Small forms prevent breakdown of posture and increase the emotion level of high school student.

Key words: small forms, active rest, physical exercises, complexes of physical exercises, physical culture pauses, physical mini-pauses, imitative moves, music pauses, playing minutes

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Цокур О.С.