

направленности способствует формированию у детей осознанной мотивации к ЗОЖ, снятию физического и психического напряжения, повышению интереса к учебному материалу.

Вопросам организации учебного процесса в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики уделяется немаловажное значение в практикоориентированной подготовке будущих учителей в области методики начального обучения математике.

Поскольку в начальной школе урокам математики в расписании учебных занятий отведено одно из центральных мест (18–20%), то, несомненно, на этих уроках учитель имеет немалые возможности для выработки у младших школьников сильной и осознанной мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья.

В ходе подготовки и проведения пробных уроков, преддипломной педагогической практики авторским коллективом преподавателей и учащихся разработана и введена в действие *система мероприятий по формированию осознанной мотивации к ЗОЖ, сохранению и укреплению здоровья детей*, которая включает:

- применение интерактивных методов и приемов обучения, адаптированных к содержанию предмета;
- использование мультимедийных средств обучения, способных рационализировать детский труд и оптимизировать процессы запоминания учебного материала;
- организация и проведение предметных, сюжетных, ролевых, деловых, имитационных игр;
- малые литературные формы, занимательный материал: пословицы и поговорки, задачи-шутки, задачи в стихотворной форме и со сказочным сюжетом, кроссворды, головоломки и т. д.;
- проведение электронных зарядок для глаз, физических и динамических пауз для рук, головы, туловища, шеи, ног и «подвижных» учебных заданий (частые выходы к доске, групповые упражнения в нахождении подходящей пары по карточкам и т. д.).

Особого внимания требует проблема предупреждения вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с проведением урока (ограниченное пространство, напряжение органов зрения, нарушение кровоснабжения, недостаток двигательной активности и т. д.). Ее решение предполагает применение *специальных упражнений, приемов снятия физического и психического напряжения, физических и динамических пауз* достаточно широко предлагаемых отечественной периодикой. Вместе с тем, все эти упражнения должны проводиться в комплексе и иметь игровую направленность.

В результате опроса 27 учителей начальной школы, большинство из которых выпускники Оршанского колледжа, было выявлено:

- 48,1% педагогов в своем арсенале имеют около 13-15 динамопауз и убеждены в том, что важно не разнообразие специальных упражнений (в т.ч. их текстовое содержание), а оздоровительный эффект, который они должны принести детям.

УДК 373.3

*А.Э. Богатырева*

(Оршанский колледж учреждения образования  
«Витебский государственный университет  
им.П.М. Машерова»)

#### **ПРИМЕНЕНИЕ ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПРИЕМОВ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ В АСПЕКТЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования. Использование будущими учителями на уроках математики комплексных упражнений и приемов игровой*

– 22,2% респондентов смогли назвать только по 3-4 физминутки, наиболее часто проводимые на уроках.

– 14,8% считают, что «всякого рода упражнения – это зря потраченное время, которого в ряде случаев не хватает на изучение сложных тем». Безусловно, такая позиция не отвечает требованиям квалификационной характеристики современного учителя, который должен использовать в своей практической деятельности здоровьесберегающие технологии, методы и приемы, способствующие укреплению здоровья учащихся.

– 14,9% опрошенных нами учителей не испытывают затруднения в выборе динамических пауз к конкретным учебным дисциплинам и темам отдельных уроков. Причем затруднений не возникает по той причине, что педагоги сами являются авторами смыслового содержания «найденных» игровых комплексных упражнений. Таким образом, решая проблему «дефицита текстового содержания» для приемов снятия физического и психического напряжения детей, ряд учителей творчески подходят к решению данной проблемы.

Рассмотрим более детально специфику применения на уроках математики игровых комплексных упражнений творческого характера, самыми популярными из которых являются динамические паузы.

*Динамическая пауза* – это пауза в учебной деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности и предназначенная для предупреждения утомления и снижения работоспособности младших школьников. С развитием двигательных навыков тесно связано звукопроизношение, поэтому важно использовать динамические паузы со словами, четверостишиями разной тематики и пр. Акцентируем внимание на основных функциях динамопаузы:

– развлекательная – создание благоприятной атмосферы;

– релаксационная – снятие напряжения, вызванного негативными эмоциями, перегрузками нервной системы, мозга;

– коммуникативная – объединение детей в группы, взаимодействие их между собой;

– воспитательная – формирование моральных и нравственных качеств;

– развивающая – развитие речи, внимания, памяти, мышления;

– коррекционная – «исправление» эмоциональных, поведенческих и других проблем ребенка;

– профилактическая – предупреждение появления психологических заболеваний [1].

Вместе с тем динамические паузы включают *физкультминутки, микропаузы*, последние из которых, по мнению ряда ученых, должны проводиться на 10-й и 30-й минутах урока. Их длительность – 10–20 секунд. При проведении первой микропаузы обычно используют *гимнастику для глаз, речевую разминку, пальчиковую и дыхательную гимнастику*, что способствует развитию мелкой моторики, артикуляции, навыков правильного дыхания, укреплению мышц глаза.

Во время второй микропаузы целесообразно провести *зрительную гимнастику, психологическую паузу* (для нормализации эмоционального тонуса у учащихся, развития воображения), *релаксацию* (для снятия эмоционального напряжения у детей) [2, с. 169].

*Физкультминутка* – кратковременная серия (1–1,5 мин.) физических упражнений, используемых для активного отдыха на уроке, которая проводится на 20–25 мин. урока и позволяет активизировать внимание учащихся, повысить способность к восприятию учебного материала, уменьшить отрицательное воздействие однообразной рабочей позы и т. д.

Грамотно подобранная физминутка, соответствующая не только предмету, но и теме урока, способствует повышению эффективности усвоения учебного материала. Например, при ознакомлении учащихся с понятиями «вперед-назад», «вправо-влево» рекомендуем упражнение:

А теперь, ребята, встали, быстро руки *вверх* подняли.  
В стороны, *вперед, назад*.

Повернулись *вправо, влево*, тихо сели, вновь за дело.

Во время проведения *пальчиковой гимнастики* рекомендуется перейти от разминки пальцев и ладоней на их массаж, а весёлые стихи помогут ученикам снять моральное напряжение.

Воздух в ручки мы поймаем

Оп, и воздух мы сжимаем,

Схватим воздух ещё раз –

Получается у нас.

(На каждой строчке на 4 счета сжимаем-разжимаем кулачки).

Наибольшая эффективность от динамических пауз достигается тогда, когда они по форме и содержанию разнообразны. Особенно дети любят танцевальные физкультминутки или ритмические упражнения, которые выполняются под веселую музыку известных детских песен. Интерес к выполнению таких упражнений возрастает в несколько раз, если они будут представлены с помощью компьютерных средств в виде интерактивных презентаций или видеороликов, которые можно как позаимствовать в глобальной сети Интернет, так и создать самому на основе использования программного приложения Microsoft PowerPoint, графического редактора Macromedia Flash и пр. Главное в мультимедийных проектах, на наш взгляд, – красочность, музыкальность, интерактивность и, безусловно, качественные характеристики.

Младшим школьникам очень нравится подражать тому, «кто» или «что» им симпатизирует. Поэтому герои детских мультфильмов или песен весьма востребованы детской аудиторией в качестве участников виртуального танцпола, копируя которых учащиеся выполняют различные упражнения.

Довольно часто учителями активно применяются *электронные зарядки для глаз*. Опять же при помощи мультимедийных средств (не более 2–3 минут). Под музыкальное сопровождение необходимо глазами следить за движущимися объектами.

Таким образом, умелый подбор и неоднократное включение в структуру урока соответствующих игровых движений, сопровождаемых речью, способствует повышению интереса учащихся к учебному материалу, оказывает на них позитивное комплексное воздействие, помогает сохранить и укрепить здоровье [3, с. 22]. Более того, знание и применение методов и приемов, которые позволяют сохранить здоровье ребенка за годы его учёбы в школе, – одна из важнейших составляющих профессиональной компетентности современного педагога.

### **Список использованной литературы**

1. Фомина, Е. И. Применение динамических пауз в течение дня / Е. И. Фомина // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/538602>. – Дата доступа: 20. 02.2019.
2. Овечкина, М. В. Совершенствование динамических пауз – необходимое условие оптимизации двигательной активности учащихся / М. В. Овечкина // Школа – территория здоровья: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, 25 декабря 2010. – М. : Издательский дом Паганель, 2010. – С. 169–170.
3. Малюкова, И. Б. Динамическая пауза на занятиях в детском саду и на уроках в начальной школе / И. Б. Малюкова // Начальная школа плюс До и После. – 2009. – № 2. – С. 18–22.