

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ИГР И ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ И НАПРЯЖЕНИЯ В ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОМ АППАРАТЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Павленко Наталья Викторовна

преподаватель кафедры музыки и эстетического образования
Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова
г. Могилев, Республика Беларусь

Аннотация. Проведение на уроках физкультминуток остается наиболее эффективным педагогическим инструментом для решения такой важной и актуальной проблемы, как снятие усталости и напряжения в опорно-двигательном аппарате у младших школьников. В статье изложены некоторые комплексы движений и танцевальных игр в помощь учителям начальных классов для проведения производственной гимнастики.

Производственная гимнастика – набор элементарных физических упражнений, которые выполняются с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Комплекс

упражнений для производственной гимнастики составляется с учетом особенностей трудового процесса.

В практике выделились две формы производственной гимнастики:

- вводная гимнастика;
- физкультурные паузы (активный отдых).

В комплекс вводной гимнастики обычно включают следующие компоненты:

- ходьба;
- упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);
- упражнения на растягивание мышц ног (выпады, приседания, бег на месте, подскоки);
- упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки);
- упражнения на точность движений, ориентацию в пространстве и концентрацию внимания.

Комплекс физкультурной паузы составляется, как правило, из следующих упражнений:

- упражнения на развитие мышц тела: шеи, туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением);
- упражнения махового характера для различных мышечных групп;
- наклоны, приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу;
- маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы;
- упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп с динамическими усилиями для других;
- упражнения на точность и координацию движений [1].

Кроме этих двух форм производственной гимнастики существуют также «физкультминутки», состоящие, как правило, из двух-трех упражнений. Они применяются для решения тех же задач, что и физкультурная пауза, как правило, при напряженном умственном и тяжелом физическом труде.

Роль движений для развития психики чрезвычайно велика. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением [2].

Организм ребёнка (особенно младшего школьника) не всегда готов воспринимать объём учебной нагрузки без каких-либо изменений со стороны здоровья. Как правило, через некоторое время после начала занятий, дети начинают проявлять повышенную отвлекаемость, слабую концентрацию внимания, что говорит о снижении умственной работоспособности и умственном переутомлении. И в этот момент помощником для учителя должна стать физкультминутка. Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы [3].

Классификация физкультминуток велика и разнообразна. Рассмотрим некоторые виды и приведем примеры.

Дидактические игры с движениями:

- игра «Светофор» (красный цвет – приседает, желтый цвет – прыгаем на месте, зеленый цвет – шагаем на месте, высоко поднимая колени);
- игра «1,2,3,4,5» (учитель называет, например, цифру 2 – дети хлопают 2 раза в ладоши, а затем 2 раза топают ногами на месте и т.д.).

Пантомимическая гимнастика:

- «Море волнуется раз...» (дети изображают различные фигуры, например «цветок», «дом», «балерина», «цифра 4» и т.д.);
- «Крокодил» (дети должны изобразить движениями повадки разных животных, к примеру, «как умывается котик», «как курочка клюет зернышки», «как прыгает лягушка» и т.д.).

Двигательно-речевые физкультминутки:

- «Цыпленок Пи» (скачать в интернете музыкальную композицию «Цыпленок Пи». Ноги поочередно сгибаются в коленном суставе, руками показывать под музыку животных и произносить слова: цыпленок «Пи», курочка «Ко», петух «Ку-ка-ре-ку», индюк «Глу-глу», голубь «Гур-гур», кошечка «Мяу», собака «Гав», козочка «Ме», баранчик «Бе», коровку «Му», бык «Му» и трактор «Брум»).

Общеразвивающие упражнения: наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах, строевые упражнения.

Начать комплекс общеразвивающих упражнений целесообразно с вращений головой (плавно вперед, назад, вправо, влево, круговые вращения по направлению часовой стрелки и против), а затем в плечевых суставах (поочередно правым и левым плечом вперед, назад, вверх, вниз, по кругу, а затем одновременно двумя плечами). Эти движения

способствуют увеличению мозгового кровообращения, что, в свою очередь, повышает тонус нервной системы, а также умственную и физическую работоспособность организма.

Далее следует продолжать, включая в комплекс упражнения для рук (поднимание прямых рук вперед, вверх, в стороны, вниз; парная работа – стоя лицом друг к другу, и упираясь ладонями – попеременные сгибания и разгибания рук при сопротивлении партнера).

Упражнения для туловища:

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые вращения туловищем;
- парная работа – стоя лицом друг к другу, держась за руки – попеременные наклоны – «перетягивание каната»;

- упражнение «мельница» - наклоны вниз с прямыми ногами, пальцами правой руки достать пальцы левой ноги и наоборот;

- упражнение «волна» – движение начинается с работы головы – голова опускается вниз, подбородком достать грудь, спина округляется, плечи наклоняются вперед, добавляется полуприседание, тазобедренный сустав отводится назад, руки спокойно опущены вдоль корпуса, далее тазобедренный сустав подается сильно вперед, спина выгибается, плечи и голова отводятся назад, затем тело возвращается в исходное положение);

- упражнение «кошечка» – эффективнее исполнять, стоя на четвереньках, но в учебном классе это не очень удобно. Между ногами и корпусом необходимо сформировать прямой угол и, не делая резких движений, поочередно прогибать и выгибать спину, голова при этом, когда происходит прогиб, отводится назад, а при выгибе спины – голова наклоняется к груди.

Упражнения для ног: поочередное поднимание коленей к груди, можно помогать руками; приседания; маховые движения; выпады; поднимание на носки с прямыми коленями.

Эффективным способом для снятия усталости и напряжения в опорно-двигательном аппарате является использование партерной гимнастики.

Список литературы

1. Васильков, Г. А. Гимнастика в режиме для школьников / Г. А. Васильков. – 2-е изд. перераб. и доп. – Москва : Просвещение, 1976. – 159 с.
2. Гревелинг, А. Боль в спине / А. Гревелинг, К. Брейер. – Санкт-Петербург : Питер Паблишинг, 1997. – 192 с.
3. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.