

***Методическая разработка  
«Влияние физкультминуток и  
упражнений для развития дивергентного  
мышления на усвоение учебного  
материала у учащихся»***

К.В. Сизенова, пдо

Иркутск, 2018

## **Введение**

**Актуальность:** В сложных современных условиях развития России чрезвычайно актуальной является проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей.

Федеральный Государственный Стандарт впервые определил такую составляющую, как здоровье школьников, как один из важнейших результатов образования.

Физическому воспитанию в школе всегда уделялось большое внимание. При этом речь идет не только о специализированных учебных заведениях со спортивным уклоном, но и об обычных школах. Идея гармонично развитой личности, у которой высокий уровень развития умственного должен соответствовать также физическому, известна нам еще со времен Древней Греции. Если же рассматривать специфику физического воспитания младших школьников, то отдельное место здесь занимает физкультминутка для учащихся начальных классов и воспитанников детских садов.

### **1.Здоровьесберегающие технологии в дополнительном образовании**

Как известно, растущему организму нужны физические нагрузки. И единичные уроки физкультуры не могут восполнить необходимый объём нагрузок. Двигательная активность детей должна быть организована таким образом, чтобы, с одной стороны, предотвратить малоподвижный образ жизни и в то же время не привести к переутомлению. Физкультурные минутки и паузы во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерывы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища и мелких мышц спины. Физическое развитие и состояние здоровья детей, особенно школьников, находятся в прямой зависимости от их утомляемости в процессе учебно -познавательной деятельности. Задача современного учителя состоит в том, чтобы создать на уроке условия, не приносящие вреда здоровью учащихся. Для этого необходимо использовать в работе методы, которые позволяют укреплять и сохранять здоровье детей. Для решения этой задачи используются здоровьесберегающие технологии:

- профилактические;
- информационно-обучающие;
- стимулирующие;
- компенсаторно-нейтрализующие (физминутки).

Использование здоровьесберегающих технологий позволяет не только сохранить и укрепить здоровье учащихся, но и повысить уровень их успеваемости.

За счет использования приемов реализующих здоровьесберегающие технологии поддерживается положительное отношение ребенка к себе, уверенность в себе, в своих силах и доброжелательное отношение к окружающим, изменяется микроклимат на уроке, атмосфера на уроке

становится более благоприятной для обучения и для межличностного общения.

Двигательная активность учеников на уроке способствует лучшему овладению программным материалом, снятию усталости и повышению мотивации к обучению. Формирование здорового образа жизни способствует включению в повседневную жизнь школьника различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья (физкультурные минутки на уроках, уроки здоровья).

Реализации здоровьесберегающих технологий на уроках способствуют различные приемы: смена видов деятельности; игровые приемы; физкультминутки.

## **2. Использование физкультурных минуток на занятиях**

«Дайте ребёнку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, а 10 минут живого внимания, если вы сумели ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий», К.Д.Ушинский (1948).

Оздоровительные минутки – это только часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психо-эмоционального состояния учащихся, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию взрослыми необходимости сохранения здоровья ученика не на словах, а на деле.

**Физкультминутки** - это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки.

**Физкультминутка** - это лучшее усвоение учебного материала, средство сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Цель: восстановление физических и духовных сил.

Задачи:

1.Предупреждение утомления и повышение работоспособности учеников;

2.Необходимость кратковременного, но эффективного отдыха органов слуха и зрения, испытывающих значительную нагрузку;

3.Активизация внимания учащихся, повышение способности к восприятию учебного материала.

О развитии переутомления у школьника свидетельствуют:

1. Снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнения заданий;

2.Ослабление внутреннего торможения: наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;

3. Появление чувства усталости.

Физминутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления признаков утомления.

**Утомление**, выражается в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном

ощущении усталости. При этом утомление – это защитная, охранная реакция организма. Отрицательное воздействие на здоровье оказывают постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

**Переутомление** – это крайняя степень утомления, при которой самопроизвольное физиологическое восстановление организма после нагрузки уже не происходит и необходимы специальные реабилитационные воздействия, программы, длительный отдых, а в некоторых случаях – лечебные процедуры, медикаментозная терапия.

**Признаки переутомления:**

1. Резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;

2. Расстройства невротического характера;

3. Стойкие изменения регуляции вегетативных функций; снижение иммунитета.

4. Продолжительная и относительно однообразная умственная работа физиологически связана с ритмическим возбуждением определенных участков коры головного мозга. Это возбуждение при утомлении сменяется внутренним торможением, вследствие чего ослабевает внимание детей, они начинают отвлекаться, разговаривать.

Физкультминутки на уроках обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Положительный эффект физкультминутки основан на физиологических механизмах активного отдыха.

**Условия проведения.** Физкультминутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает в себя 3,4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Комплексы могут проводиться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем. Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднятие головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки. Следует выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполняться вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движением рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя глаз на кисти.

**Виды физкультминуток**

1. Физкультурно-спортивные:

упражнения общеразвивающего характера;

подвижные игры.

2. Оздоровительные: пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз; ритмическая гимнастика; танцевальная гимнастика.

3. Двигательно-речевые: артикуляционная гимнастика; дыхательная гимнастика.

4. Когнитивные: развивающие игры, психогимнастика; дидактические игры, включающие в себя движение (двигательные действия, задания).

5. Креативные: сюжетно-ролевые игры; гимнастика для ума и др.

Физкультминутка для начальной школы может быть направлена на разные части тела ребенка – спину, шею, плечи, руки, ноги. Все зависит от интенсивности урока, на котором она проводится, а также от области (общей либо локальной) утомления. Если дети перед занятием много писали или рисовали, им необходимо провести комплекс упражнений на расслабление кистей рук. Если же на уроке детям пришлось много наклоняться, следить глазами за текстом – хорошо подойдут упражнения для снятия напряжения мышц шеи и плечевого сустава. Кроме того, желательно провести небольшую гимнастику для глаз. Кстати, для глаз существуют также электронные физкультминутки.

Физкультминутки общего воздействия ориентированы на различные группы мышц в организме ребенка. Результатом применения данных упражнений является мобилизация внимания и восприятия, а также стимулирование умственной работоспособности организма.

Чтобы физкультминутка для начальной школы была эффективной, важно соблюдать три главных условия:

1. Учет специфики урока, в который проходит физкультминутка, а также состояния детей на настоящий момент.

2. Эмоциональное сопровождение занятий. При этом желательно, чтобы использованная эмоциональная гамма была более или менее разнообразной (от спокойствия, умиротворения – до экспрессии). Но в любом случае это должны быть положительно окрашенные эмоции.

3. Наличие 2–3 условных знаков, благодаря которым педагог сможет переключать деятельность учеников с одного вида на другой.

Физкультминутки для начальной школы со стихами достаточно активно используются в образовательной системе. Наличие рифм задает дополнительный ритм занятию, делает его более динамичным. Например:

«Две веселые лягушки Ни минуты не сидят». (Дети кладут на парту кулачки пальцами вниз).

Ловко прыгают подружки, (Кулачки резко распрямляются, ладонь как будто подпрыгивает над партой. Затем кулачки снова резко сжимаются и кладутся на парту, пальцами вниз.)

Наши пальчики сплетем И соединим ладошки. (Дети сплетают пальцы рук, соединяя при этом ладони таким образом, чтобы как можно сильнее их стиснуть.)

А потом, как только можно, Крепко-накрепко сожмем. (Руки опускаются и ими можно немного потрясти.)

Также положительное воздействие на организм детей оказывают музыкальные физкультминутки для учащихся. Педагог ставит соответствующую музыкальную тему, и дети начинают выполнять комплекс упражнений под его команды, например:

«Все умеют танцевать...» (2 раза) – ноги ставятся на пятку, руки кладутся на пояс, затем производится повтор с другой ноги.

«Но не все умеют...» - дети делают 4 прыжка на обеих ногах.  
«Расслабляться, отдыхать...» - выполняется 8 шагов на месте.

«Есть игра у нас такая – легкая игра, простая...» - дети поднимают руки вверх, делается вдох.

«Станет медленным движенье» - руки расслабленно опускаются вниз, производится выдох.

«И исчезнет напряженье» - дети делают 4 шага на месте.

«Сразу станет нам понятно – расслабление приятно» - расслабленные руки находятся внизу, делаются повороты туловищем влево-вправо, через некоторое время можно потрясти кистями.

«Мы готовимся к рекорду – заниматься станем спортом» - руки разводятся в стороны, делается вдох, опускаются вниз – выдох.

Рациональное чередование видов деятельности помогает избежать снижения внимания, усталости. Разнообразие типов взаимодействия на уроке обеспечивает активный стереотип поведения учащихся на уроке и снимает усталость, делает урок более эмоциональным. Именно поэтому, на занятиях важно использовать для учащихся не только физическую разминку, но и гимнастику для ума.

Гимнастика для ума – это упражнения для ума, тренировка ума, с помощью которой можно научиться четко и ясно мыслить, решать задачи и головоломки, разгадывать загадки, шарады, ребусы, рассуждать, спорить, доказывать.

Тренируя ум, человек становится наблюдательным, сообразительным, проницательным, догадливым, дальновидным, изобретательным, находчивым, остроумным, а также приобретает многие другие важные и полезные качества, которые все вместе составляют культуру мышления или умственную культуру.

*Мышление* – это отражение общих свойств вещей и явлений и нахождение закономерных связей и отношений между вещами и явлениями.

*Мышление* – это процесс обобщенного и опосредованного познания действительности.

Как понять это выражение – «процесс обобщенного познания»? Дело в том, что окружающий нас мир мы познаем с помощью ощущений и восприятий – мы видим предмет, пробуем его на ощупь, на вкус, воспринимаем цвет и форму и таким образом узнаем его свойства, качества, особенности.

Бесспорно, все мы знаем, что наш мозг находится в черепной коробке в непрерывной связи с остальными частями нашего тела. Но на практике, когда мы исследуем мышление, пробуем стимулировать его, создавать благоприятные условия для учения и творчества, мы стремимся рассматривать его как бестелесный процесс, словно роль тела заключается только в том, чтобы "переносить" мозг с места на место и таким образом обеспечивать его важную работу.

**Конвергентное мышление** – стремиться к получению одного правильного ответа.

**Дивергентное мышление** – стремиться к поискам новых путей.

Но не всё мышление и учение сосредоточено лишь в голове. Напротив, наше тело играет объединяющую роль во всех интеллектуальных процессах, начиная с раннего детства и до глубокой старости. Важнейшая роль тела в процессе учения уже отчётливо доказана многими научными исследованиями. Чем подробнее учёные рассматривают сложные связи, существующие между мозгом и телом, тем отчётливее выявляется главное: движение необходимо для учения. Движение пробуждает и активизирует многие умственные способности.

Существует так называемая Гимнастика Мозга, упражнения которой активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему "интеллект-тело" и приводят её в готовность к обучению.

### **3. Упражнения для развития дивергентного мышления.**

#### **Гимнастика для ума**

##### *1. Перекрестные упражнения*

Эти движения выполняются под музыку. Одновременно с правой рукой двигается левая нога. Можно прыгать вперед, вбок, назад. Главное, чтобы перекрестное движение рукой и ногой как бы пересекало «среднюю» линию тела.

##### *2. «Ленивые восьмерки»*

Нарисуй восьмерку по три раза каждой рукой, а затем обеими руками сразу. Такие упражнения открывают возможности и желание узнавать новое, улучшают память и внимательность.

##### *3. Качалка*

Для расслабления мышц шеи и плеч служит упражнение «качалка». Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте ей медленно качаться из стороны в сторону, пока уйдет напряжение. По мере расслабления шеи подбородок вычерчивает на груди слегка изогнутую линию. После этого упражнения голос звучит уверенней, дыхание становится ровным.

##### *4. Точки мозга*

Прежде чем начать читать, можно сделать упражнение «точки мозга». Одну руку положите на пупок, а другой массируйте точки, расположенные

сразу же под ключицей, с правой и левой стороны груди. Выполняя это упражнение, представьте, что у вас на носу кисточка, и вы рисуете ею бабочку - цифру «8» на потолке. Можно водить взглядом по стене в том месте, где она пересекается с потолком.

После этих упражнений глаза легко скользят по тексту и не устают при чтении.

#### 5. Упражнение мозга «Путаница»

1. Нужно положить правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем слегка похлопывайте по голове, а живот поглаживайте круговыми движениями.

2. Нужно поглаживать левой рукой область вокруг пупка движениями по часовой стрелке, а правой рукой — область под левой ключицей против часовой стрелки.

#### Упражнение 1

- а) Придумать слова с заданной буквой начинающиеся на букву «а», «с».
- б) Оканчивающиеся на букву «т».
- в) Слова, в которых третья от начала буква «с».

#### Упражнение 2

Поиграем в коровью игру слова со слога «му», кто больше!»? Воронью игру «кар»?

#### Упражнение 3. Музыкальные слова

Добавьте к нотам буквы, чтобы получить новые слова.

--до	чудо
--ре	море
--ми	домино
--фа	арфа
--соль	фасоль
--ля	воля, доля
--си	лисица

#### Упражнение 4. Нахождение слов - антонимов

Упражнение лучше проводить с двумя-тремя учащимися в форме соревнования (кто лучше и качественнее выполнит задание).

Инструкция учащимся: "Я буду поочередно каждому из вас называть слово, вы должны отвечать словом, имеющим противоположное значение, т.е. называть слово-антоним. Старайтесь отвечать быстро и правильно. Выиграет тот из вас, кто назовет больше слов-антонимов. Пример: называется слово "ночь" - следует отвечать "день", на слово "узкий" следует отвечать "широкий" и т.д."

Основными неточными и ошибочными ответами могут быть слова-синонимы, слова, связанные с заданными по ассоциации, либо слова, образованные путем прибавления Гили изъятия частицы "не"), например: "веселый - невеселый", "легкий - нелегкий" и т.д.



Ниже приводятся пары слов-антонимов. В левом столбике помещены понятия, которые должен называть учитель в качестве слов-стимулов, в правом - возможный вариант ответа, ожидаемый от ученика.

- |                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1. Начало – конец          | 26. Больной - здоровый           |
| 2. Бедный - богатый        | 27. Молодой - старый             |
| 3. Тепло - холодно         | 28. Толстый - тонкий             |
| 4. Верх - низ              | 29. Аккуратный - неряшливый      |
| 5. Добрый - злой           | 30. Жара - холод                 |
| 6. Умный - глупый          | 31. Четный - нечетный            |
| 7. Большой - маленький     | 32. Кривой - прямой              |
| 8. Светлый - темный        | 33. Пасмурный - ясный            |
| 9. Лилипут - великан       | 34. Мягкий - твердый             |
| 10. Мокрый - сухой         | 35. Далекий - близкий            |
| 11. Низкий - высокий       | 36. Грубый - нежный              |
| 12. Трус - герой           | 37. Острый - тупой               |
| 13. Правда - ложь          | 38. Типичный - индивидуальный    |
| 14. Красный - уродливый    | 39. Простой - сложный            |
| 15. Тревога - покой        | 40. Легкий - тяжелый             |
| 16. Сильный - слабый       | 41. Совестьливый - бессовестьный |
| 17. Веселый - грустьный    | 42. Застенчивый - раскованный    |
| 18. Счастье - горе         | 43. Мелкий - глубокий            |
| 19. Голодный - сытый       | 44. Ленивый - работающий         |
| 20. Матовый - блестящий    | 45. Рассеянный - внимательный    |
| 21. Чистый - грязный       | 46. Живой - мертвый              |
| 22. Потолок - пол          | 47. Охладиь - нагреть            |
| 23. Активный - вялый       | 48. Спуск - подъем               |
| 24. Терпеливы – нетерпимый | 49. Нападение – защита           |
| 25. Медленный – быстрый    | 50. Война – мир                  |

#### Упражнение №5. Разберитесь в шифре

Однажды я шел по джунглям со своим фотоаппаратом. Вдруг к моим ногам упала стрела с запиской. Там было написано следующее:

Если беспечный фотограф, ты жаждешь знать, что тебя ожидает в пути вычеркни буквы, которые дважды в этой записке сумеешь найти

Записка перед вами. Что в ней написано?

ТЮИГЮФРЖЯДЫК

БЭМЗЧВЯЗЛЕДОПКА

ЖЭБОЙФОМАЙСЧУШШП

Ответ: тигры в лесу

#### Упражнение №6

Из имеющейся группы слов исключить лишнее слово.

а) 1. кисан

в) 1. сотл

2. кнёл

2. навид

3. нарядби

3. кшаф

4. рохе

4. слорек

5. нисамж

5. сакта

б) 1. ревете

2.загро

3.зора

4. тельме

5. рунага

Ответ: а) санки, клен, рябина, орех, жасмин. б) роза, ветер, гроза, метель, ураган. в) такса, стол, диван, шкаф, кресло

### Упражнение № 7

Какая пословица здесь написана? Сложи первые буквы нарисованных предметов и читай.



Ответ: Дело мастера боится.

### Упражнение № 8. Напряги извилины.

Из каждой пары слов путем перестановки букв составьте третье слово  
имя сказочного героя

Рак + слон

Тина + убор

Куш + лоза

Блок + око

Капля + шок

Лига + ум

Ответ: Карлсон, Буратино, Золушка, Колобок, Шапокляк, Маугли

## **ВЫВОД**

Использование физкультминуток и различных упражнений для мозга на учебных занятиях приводит к следующим положительным эффектам: обеспечению эмоционального подъема детей; снижению уровня тревожности; снижению нагрузки левого полушария при одновременном усилении нагрузки правого полушария головного мозга; стимулированию процесса запоминания учебного материала; стимулированию познавательного интереса учащихся.

## Литература

1. Сетевой источник Internet: <http://www.openclass.ru/node/47746>
2. Сетевой источник Internet: <http://do.gendocs.ru/docs/index-213833.html>