

## ВЛИЯНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ НА ЗДОРОВЬЕ УЧАЩИХСЯ

Лукьянова Тамара,  
учащаяся 10 класса МБОУ СОШ № 11  
Мозалевская Елена Николаевна  
учитель МБОУ СОШ № 11

### Обоснование актуальности проекта

В мире много богатств, но здоровье – самое главное богатство человека. И это богатство надо сохранять и укреплять с самого начала жизненного пути. Но результаты обследований последних лет свидетельствуют о том, что здоровье детей с каждым годом ухудшается. Малоактивный образ жизни, компьютерные игры, экологические проблемы, эпидемии болезней – все это отрицательно влияет на здоровье будущих граждан.

Для того чтобы помочь учащимся сохранить физическое и психическое здоровье необходимо проводить на каждом уроке динамические паузы, которые позволяют размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Ученые установили, что двигательные нагрузки в виде динамических пауз на занятиях снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально-положительное состояние. У учащихся после динамической паузы активизируется внимание, повышается работоспособность, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Если учащиеся начальной школы выполняют динамические паузы на каждом уроке, то в средних и старших классах динамические паузы на уроках почти не проводятся.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения количество здоровых людей сокращается в геометрической прогрессии. Основная тенденция к росту заболеваемости наблюдается в школьном возрасте. [1]

Основные виды заболеваний, чаще всего встречающиеся в нашей школе, общие, как и по всей России: это нарушение осанки, работы органов дыхания, пищеварения, органов зрения.

По сводке медицинского работника школы нарушением осанки страдает в начальной школе от 10 до 16% учащихся, в среднем звене эта цифра увеличивается до 20%, а в старшей школе она возрастает до 33%, заболеваний органов дыхания, в целом по школе выявлено около 5%, заболеваний органов зрения – в среднем от 13% в начальной школе до 37% в старшем звене.

По данным учителей физической культуры нашей школы ежегодно имеют ограничения по физической нагрузке приблизительно 50 – 60 человек.

Консультация учителя биологии по вопросу «Влияние физических упражнений на работу основных систем организма», а также изученная нами научная литература убедили нас в актуальности затронутой нами проблемы. [2, 3]

### Презентация проекта

**Цель проекта** – выяснение влияния систематичного применения динамических пауз на уроках на здоровье учащихся.

#### Задачи проекта:

- 1) Изучить литературу по данному вопросу для расширения своих знаний и использования их в проектной работе;
- 2) разработать и провести опрос среди учащихся и учителей с целью выявления их отношения к динамическим паузам (далее физминутки) на уроках;
- 3) создать банк физминуток для ежедневного использования их учителями и учащимися нашей школы на уроках с целью работоспособности и укрепления здоровья детей.

**Гипотеза исследования** – при систематичном проведении физминуток на уроках (даже в средних и старших классах), увеличится работоспособность учащихся и как следствие вырастет качество знаний и успеваемость учащихся нашей школы.

#### Планируемые мероприятия:

- 1) обратиться к разным источникам информации (литературные источники, Интернет, педагоги, библиотека, родители);
- 2) систематизировать полученную информацию;
- 3) получить консультацию учителя биологии и физической культуры о физиологических процессах, происходящих в организме учащегося на уроках, а также во время проведения физминуток;
- 4) разработать вопросы для опроса;
- 5) обработать результаты опроса;
- 6) представить результаты в виде диаграммы;
- 7) подобрать и систематизировать различные физминутки;
- 8) провести конкурс физминуток между учащимися школы.

### Теоретическая часть

Готовясь к защите проекта, мы изучили определённую учебную литературу и книги.

Для повышения умственной работоспособности учащихся, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, необходимо проводить физминутки примерно через 10 – 15 минут от начала урока или с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса. Время проведения физминуток составляет не более 3 – 4 минут. Физминутки можно проводить, учитывая специфику предмета, с музыкальным сопровождением, с элементами самомассажа и другими средствами, помогающими восстановить работоспособность. Музыкальное оформление физминуток делает их насыщеннее и интереснее. Физминутки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении. Несвежий воздух в классе при этом недопустим. Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон.

#### Группы физминуток:

- гимнастика для глаз – укрепляет мышцы глаз, способствует созданию комфортных условий на уроке;
- пальчиковая гимнастика – включает в себя развитие мелкой мускулатуры рук, развитие памяти, внимания, воображения, развивает коммуникативные навыки учащихся;
- физические упражнения для тела – помогает ученику отдохнуть, снять напряжение, снимает психоэмоциональную нагрузку, содержит сюрпризный момент, повышает активность на уроке [4,5].

#### **Исследование**

Мы провели опрос среди учащихся нашей школы и выяснили, что в начальных классах нашей школы физминутки на уроках проводятся регулярно, а в средних и старших классах лишь иногда на некоторых уроках. Работоспособность на уроках у учеников средняя, составляет 61%. Часто учащиеся не успевают выполнить объём работы, запланированный на данный урок. Дети быстро переутомляются (46% учащихся), вследствие этого начинают отвлекаться, перестают внимательно слушать объяснения учителя, снижается их активность, они допускают в ответах и самостоятельной работе большее число ошибок и неточностей. Мотивация к обучению также средняя, составляет 55%.

Затем мы выбрали и систематизировали физминутки для снижения утомления глаз, пальчиковую гимнастику, физминутки, которые можно проводить на уроках по разным предметам. Мы собрали учащихся из разных классов, которые входят в министерство спорта и здравоохранения школьного самоуправления и предложили им проводить физминутки на своих уроках. Кроме того, в нашей школе был проведён конкурс физминуток, в котором приняли участие учащиеся 1 – 11.

Через некоторое время мы провели повторный опрос, в результате которого были получены следующие данные. Работоспособность учащихся повысилась на 6%, стала составлять 67%. Утомляемость учащихся стала ниже (37% учеников). Мотивация к обучению возросла на 4%, составляет 59%. Ученики стали меньше отвлекаться на уроках, повысилась их активность и работоспособность.

#### **Вывод**

Вышеизложенное показывает, что систематичное проведение физминуток на уроках не только в начальных классах, но и в среднем и старшем звене, ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает школьников к работе по укреплению их здоровья, а также благотворно влияет на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию переутомления и повышает эмоциональный уровень учащихся, снижает статические нагрузки, а также организует активный отдых учащихся для повышения внимания и активности для следующего этапа урока.

В следующем учебном году мы планируем:

1. Провести с медработником школы повторный мониторинг по заболеваниям учащихся в начале года и сравнить результаты с данными, которые получены в этом учебном году.
2. Дополнить банк физминуток новыми вариантами.

#### **Литература:**

1. <http://www.sportkom.ru>
2. Виноградов Ю. А. Учебник для пединститутов. М.: «Просвещение», 2012 г.
3. Донской Д., Зациорский В. М. Учебник для институтов ФК. Биомеханика движений. М.: «Физкультура и спорт», 2007 г.
4. Клусов Н. П. Движение – это жизнь? М.: «Спорт-пресс», 2013 год.
5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 2013 год.