

Динамическая пауза на занятиях в детском саду и на уроках в начальной школе

И.Б. Малюкова

Результаты специальных исследований, проведенных в последние годы, свидетельствуют о кризисном положении в состоянии здоровья детей в современном обществе. В школу поступают здоровыми только 20–25% детей, а по данным всеобщей диспансеризации (декабрь 2002 г.) только 10% школьников могут считаться здоровыми. Почти 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье, 30–35% детей, поступающих в школу, уже страдают хроническими заболеваниями [5]. За годы пребывания в дошкольных учреждениях и в школе число учащихся с близорукостью, нарушениями опорно-двигательного аппарата возрастает в 5 раз, с психоневрологическими отклонениями – в 1,5–2 раза [7].

По мнению ученых, **источниками утомления**, которое может вызывать отклонения в развитии детей в современной школе, являются:

– закрытые помещения, ограниченные пространства, обедненная природными сенсорными стимулами среда обитания;

– жесткие формы излучения: электронно-лучевое, «металло-звуковое», мерцающе-световое и т.д.;

– потоки абстрактной сигнальной информации на фоне обедненной различной среды (воображения);

– телесно-мышечная атония, гипокинезия, гиподинамия на фоне моторно-закрепощенных позно-тонических спастических состояний организма;

– угасание духовного потенциала в общении между педагогом и детьми [2].

Многие авторы полагают, что современные дидактические методы, реализуемые в образовательных технологиях, не всегда отвечают требованиям здоровьесберегающего педагогического процесса. Зачастую существующая система образования не только не способствует улучшению здоровья детей, но и содействует его ухудшению (З.А. Кокарева, 2002; С.И. Петухова, А.Л. Орлов, Н.А. Петухова, 2002; Г.В. Холодович, И.П. Флорандина, 2004; Н.А. Голиков, 2005). Современные педагогические технологии не учитывают уровень здоровья, а также адаптивные возможности детей [4].

В данной статье мы обратимся лишь к одному из множества педагогических патогенных факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье детей, – **вынужденному длительному статическому напряжению** на занятиях в ДОУ и на уроках в школе.

Профессор А.Б. Ситель в книге «Соло для позвоночника» резко и эмоционально высказывает свое мнение о недостатках современного школьного образования: «Возмутительно заставлять сидеть детей за партой 40–45 минут неподвижно, особенно в первых классах! Возникает напряжение мышц спины и шеи, снижается вентиляция легких, и там легко возникают воспалительные процессы... И хорошо, что многие "оболтусы", словно повинувшись мощному инстинкту, все-таки вертятся на уроках и, получая замечания, а порой и тумаки, находят

любой повод, чтобы спасти себя от неподвижности. И правильно делают!» [6].

Остается добавить, что вынужденное длительное статическое напряжение большого количества мышечных групп на занятиях в детском саду и на уроках в школе по предметам теоретического цикла приводит также к застою крови в венозных сосудах органов грудной и брюшной полостей, органов малого таза, нижних конечностей, всех отделов позвоночного столба. В результате нарушается кровоснабжение и нормальное функционирование всего организма в целом. Неоднократно приходилось наблюдать, как возникающее в подобных случаях утомление приводило к тому, что ребенок переставал воспринимать не только учебный материал, но и самого учителя.

Традиционно педагогическая наука на протяжении многих десятков лет предлагает использовать на уроках физкультминутки как эффективное средство повышения работоспособности учащихся. Выполнение 3–5 физкультурных упражнений в середине урока или занятия улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, организма в целом. «Положительный эффект физкультминуты (паузы) основан на физиологических механизмах активного отдыха. Ее целесообразно вводить в урок примерно через 20–30 минут от начала, когда появляются первые признаки утомления (неустойчивость внимания, вялость, нарушение правильной осанки и пр.). Особую важность эта форма занятий приобретает во второй половине учебного дня и недели» [1].

Однако практика показывает, что неожиданная смена позы и характера деятельности после проведения физкультминутки порой приводит к длительной двигательной и эмоциональной расторможенности детей. Педагог безуспешно стремится вернуть класс в состояние нарушенного покоя, сконцентрировать внимание учеников на изучаемом материале, добиться полной тишины и сосредоточенности, погасить излишне яркий эмоциональный всплеск. Ни для кого не секрет,

что многократные неудачи в проведении физкультминуток вынуждают некоторых педагогов свести их к минимуму или вообще отказаться от них.

Попробуем проанализировать причины подобных явлений, высказать свое мнение и поделиться с коллегами своим опытом в «использовании ресурсов самой педагогической науки в плане сохранения и укрепления здоровья детей» (Л.Ф. Тихомирова, 2004).

Проводимые нами в течение многих лет анкетирование, интервьюирование, устные и письменные опросы позволили выяснить, что большинство педагогов, работающих с дошкольниками и младшими школьниками (не говоря уже о студентах-практикантах), используют в своей работе ограниченное количество физкультминуток (в среднем от 3 до 5). В нашем исследовании самыми распространенными динамическими паузами оказались следующие: «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали...»; «Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся...»; «Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо...»; «Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой...»; «Мы капусту рубим, мы морковку трем...»; «На двери висит замок...» и т.д. Причем возрастная граница их использования начинается в младших группах ДОУ и заканчивается в 4–5-х классах обычных и в 7-х классах коррекционных школ.

Некоторые педагоги используют одну-единственную физкультминутку на уроках по всем предметам. Ряд респондентов применяют определенную динамическую паузу на уроках математики, другую – на уроках русского языка, третью – на уроках чтения. Почти у 90% опрошенных нами педагогов возникли затруднения в подборе динамических пауз к конкретным темам урока или занятия, например к таким, как «Знакомство с геометрическими фигурами», «Изучение названий частей тела» и т.д. Это позволяет предположить, что у многих педагогов физкультминутка не является гармоничной частью урока или занятия, нарушая его тематическую, смысловую и лексическую структуру.

В течение почти двадцати лет мы работали над проблемой повышения эффективности физкультурно-оздоровительной, коррекционно-развивающей и реабилитационной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Для решения этой проблемы мы предлагаем применять игровые комплексные упражнения творческого характера. Это серии специальных двигательных режимов, окрашенных художественным словом, требующие осмысления и регуляции. Итогом нашей работы стала **реабилитационная программа «Театр исцеляющих и развивающих движений»**. Изначально она была разработана нами для восстановления здоровья у детей с двигательными нарушениями центрального органического происхождения, такими как детский церебральный паралич. Но в процессе работы выяснилось, что эту программу можно использовать в качестве здоровьесберегающей технологии, так как комплексные упражнения с удовольствием выполняют и дети с проблемами в развитии, и вполне здоровые. И тогда мы стали использовать упражнения-образы не только в реабилитационной и коррекционной работе, но и в качестве развивающего, общеукрепляющего и профилактического средства для всех детей. Каждое упражнение представляет собой совокупность нескольких образов: зрительного (яркая иллюстрация), речеслухового (проговаривание стихотворения), кинестетического (движение), и поэтому удовлетворяет требованиям детей-визуалов, аудиалов и кинестетиков.

В нашей программе представлено более 600 комплексных упражнений творческого характера, которые можно использовать в качестве динамических пауз на занятиях в детском саду и на уроках в начальной школе. В программу входят: упражнения зрительной, дыхательной, пальчиковой, артикуляционной, мимической гимнастики; общеразвивающие упражнения для разных мышечных групп, способствующие профилактике нарушения осанки и плоскостопия, улучшающие координационные способности; приемы самомассажа и т.д. Условно они распределены нами

по следующим лексическим темам: «Цветы», «Зайчики пушистые», «Пернатые друзья», «Котенька-коток», «Ветер, ветерок, ветрище», «Дождик», «Весна в окно стучится», «Лето красное», «Осенние деньки», «Зимушка-зима», «Мир насекомых», «В лесу», «Вот так мастера», «Мы растем сильными, умелыми, здоровыми и смелыми», «В царстве водяного», «Зоопарк», «Солдаты», «Я учусь считать», «Домашние животные», «Транспорт», «Игрушки и гости из сказки», «Смех и радость мы приносим людям», «Невероятные истории», «Часы», «Птичий двор».

Этот художественно-двигательно-поэтический «арсенал» позволяет нам в считанные секунды подобрать соответствующую любой теме урока динамическую паузу. Особенностью наших физкультминуток является то, что мы используем стихи детских поэтов, учитывая генетически запрограммированную потребность детей в красоте родного слова.

Грамотно подобранная физкультминутка, соответствующая не только предмету, но и теме урока, способствует повышению эффективности усвоения учебного материала. Познание себя, своих возможностей, окружающего мира у дошкольников и младших школьников в значительной степени происходит благодаря моторной деятельности. Современные дети, в отличие от своих сверстников прошлых поколений, практически не играют в подвижные игры, предпочитая виртуальные компьютерные суррогаты, которые никак не могут удовлетворить биологическую потребность растущего и развивающегося организма в движениях и положительных эмоциях, сопровождающих реальные игровые действия. Многочасовые сидения у мониторов и телевизоров, подавляющие физическую активность, уменьшают потенциал интеллектуального и личностного развития. Поэтому использование двигательных действий в качестве динамической, творческой и эмоциональной иллюстрации изучаемого материала на занятиях в детском саду и на уроках в начальной школе по предметам теоретического цикла защищает еще не

окрепшую нервную систему и опорно-двигательный аппарат от длительных статических перегрузок. Давайте попробуем относиться к физкультминуткам не как к досадной необходимости, нарушающей спокойное течение урока или занятия, а как к средству повышения эффективности усвоения учебного материала, совершенствования восприятия, мобилизации разных видов памяти (словесно-логической, моторной, тактильной, эмоциональной, рефлексорной). Русская народная педагогика широко использовала речевое опосредование игровых, бытовых, трудовых, учебных действий, значит, потребность в такой форме организации деятельности содержится в нашей энергоинформационной основе. «Оречевление» и одушевление движений способствует развитию творческой, речевой, двигательной, эмоциональной, познавательной, сенсорной сферы у детей, а также совершенствованию их соматопространственной и пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации и т.д.

Обратимся еще к одному положительному аспекту динамических пауз. Остроумное, веселое, удачно подобранное маленькое стихотворение детского поэта или произведение устного народного творчества, прочитанное и динамически обыгранное хором, способствует снижению нервно-психического напряжения на уроке, повышению эмоционально-положительного фона учебной деятельности и совершенствованию коммуникативных навыков.

Итак, в данной статье мы обратились лишь к одному из огромного множества факторов, снижающих негативное влияние на здоровье детей вынужденных длительных познотонических и нервно-психических напряжений на занятиях и уроках, – динамической паузе. Наши многолетние наблюдения позволяют сделать следующие выводы:

- успешность применения физкультминуток на занятиях и уроках зависит от их разнообразия и качественных характеристик;
- грамотно подобранные динамические паузы, смысловое содержание

которых соответствует теме занятия или урока, становятся его гармоничной частью и способствуют повышению эффективности усвоения учебного материала;

– креативность и педагогическое мастерство воспитателей и учителей начальных классов, умелый подбор и неоднократное (в течение урока или занятия) включение в структуру учебной деятельности соответствующих игровых движений, сопровождаемых речью, способствует повышению интереса детей к учебному материалу, оказывает на них позитивное комплексное воздействие, помогает сохранить и укрепить их здоровье.

Литература

1. *Ашмарин, Б.А.* Теория и методики физического воспитания / Б.А. Ашмарин [и др.]. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

2. *Базарный, В.Ф.* Нервно-психическое утомление учащихся в традиционной школьной среде / В.Ф. Базарный. – Сергиев Посад, 1995.

3. *Васильева, Н.Н.* Актуальные вопросы физического развития детей раннего возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения / Н.Н. Васильева // Теоретические и прикладные аспекты современного дошкольного образования : мат. междунар. научно-практич. конф. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2006. – 351 с.

4. *Дунаевская, Ю.Л.* Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников с речевыми нарушениями в условиях современного образовательного процесса / Ю.Л. Дунаевская // Теоретические и прикладные аспекты современного дошкольного образования : мат. междунар. научно-практич. конф. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2006. – 351 с.

5. *Сабодих, Р.В.* Проблема адаптации детей к обучению в школе / Р.В. Сабодих // Начальная школа плюс До и После. – 2008. – № 2.

6. *Ситель, А.Б.* Соло для позвоночника / А.Б. Ситель. – М. : Метафора, 2007. – 240 с.

7. Теоретические и прикладные аспекты современного дошкольного образования : мат. междунар. научно-практич. конф. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2006. – 351 с.

Ирина Борисовна Малюкова – ассистент кафедры олигофренопедагогики Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского.