

УДК 7967012.68: 373.3: 37.02

***АКТИВИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ
ШКОЛЫ НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА С ПОМОЩЬЮ
ФИЗКУЛЬТМИНУТОК***

Денисова Е. С.

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

Важным аспектом сохранения здоровья обучающихся начальных классов является правильная организация двигательной деятельности: помимо занятий физической культурой необходима дополнительная активность, в частности – физкультминутки. В статье охарактеризованы виды физкультминутки, которые могут применяться в начальной школе на уроках английского языка, а также на основе литературных источников описано воздействие, оказываемое данным видом физической активности на концентрацию внимания и работоспособность учащихся начальных классов. Представлены результаты опроса учителей относительно внедрения физкультминутки в учебную деятельность в начальной школе.

Ключевые слова: учащиеся начальных классов, двигательная активность, физкультминутка, психические процессы, работоспособность, английский язык.

***STRENGTHENING THE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN
ENGLISH LESSONS WITH THE HELP OF PHYSICAL EDUCATION
MINUTES***

Denisova E. S.

Student,

Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

*Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health
Technologies,*

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

An important aspect of maintaining the health of primary school students is the proper organization of motor activity: in addition to physical education, additional activity is needed, in particular, physical education minutes. The article describes the types of physical education minutes that can be used in elementary school in English lessons, as well as, based on literary sources, describes the impact of this type of physical activity on the concentration and efficiency of primary school students. The results of a survey of teachers regarding the introduction of physical education minutes into educational activities in primary school are presented.

Key words: primary school students, physical activity, physical education minute, mental processes, efficiency, English

Актуальность. Уроки иностранного языка отличается достаточно высоким уровнем умственной нагрузки и интенсивностью, что требует от

учеников высокой концентрации внимания и напряжения сил. Поэтому необходимо заботиться о здоровье обучающихся и создать такие условия, которые бы обеспечили детям высокую работоспособность на протяжении всего урока, позволили бы им избежать переутомления.

Чем младше дети по возрасту, тем большую потребность они испытывают в движении, тем большее значение для них приобретает физкультминутка на уроке [3]. Физкультминутка на уроке представляет короткий комплекс упражнений длительностью в 3–5 минут, который способен значительно повысить уровень работоспособности и снизить усталость.

Цель научно-педагогического исследования: провести теоретический анализ информации и доказать эффективность воздействия физкультминуток на концентрацию внимания и работоспособность учащихся начальных классов.

Задачи:

1. Провести анализ научных публикаций и исследований, посвященных влиянию физкультминуток на учебный процесс.
2. Оценить эффективность использования физкультминуток на уроках в начальных классах для увеличения концентрации внимания и работоспособности учеников.

Методы исследования: сбор информации о проблеме, анализ научно-методической литературы, проведение опроса среди учителей.

Методология исследования.

В процессе анализа литературы нами была выявлена следующая проблема исследования: обучение в школе является для ребенка серьезной нагрузкой, поскольку необходимо долго сидеть на одном месте, воспринимать и перерабатывать большой объем информации, в результате чего накапливается напряжение (как физическое, так и умственное) и возникают предпосылки для возникновения нарушений в состоянии здоровья.

Особенно велика роль двигательной активности в начальной школе: её правильная организация способствует не только укреплению физического тела,

но и активизации психических процессов (внимания, памяти, воображения и пр.), а также умственной деятельности.

В начальной школе помимо уроков физической культуры необходимо организовывать дополнительную двигательную активность: важными являются фоновые виды физической активности, в частности – физкультминутки. Физкультминутки – это несложные физические упражнения, направленные на уменьшение негативного влияния учебной нагрузки, которое может привести к переутомлению учащихся. Во время проведения физкультминутки происходит смена позы и характера деятельности, снимается утомление, восстанавливается эмоционально-положительное состояние обучающихся [5].

Восприятие информации на уроке английского языка требует активного функционирования сенсорного аппарата ребёнка, а также мозговых структур, ответственных за внимание, память и мышление. Нередко можно заметить, что ребенок проявляет на уроке двигательное беспокойство: старается изменить позу, отвлекается, не слушает учителя и своих одноклассников, не может сосредоточиться. В начальных классах с целью увеличения работоспособности и снижения отвлекаемости рекомендуется включать в урок зарядку с использованием различных видов движений, песен или танцев. Их применение способствует торможению умственной деятельности учащихся, а музыка и слово, выступая в единстве, воздействуют на чувства и сознание детей [1].

Исследования ученых показывают, что через каждые 20 минут на уроке необходима смена деятельности. В этом случае физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, восстанавливают эмоционально положительное состояние. На уроках можно проводить физкультминутки в сопровождении легко запоминающихся считалок, рифмовок, коротких стихотворений, которые обучающиеся проговаривают хором. Музыкальное сопровождение физкультминуток делает их насыщенными и интересными, улучшают эмоциональное состояние обучающихся и способствует повышению работоспособности организма.

По направленности в начальной школе выделяют следующие физкультминутки: оздоровительные (танцевально-ритмические); для воспитания правильного дыхания, развития голоса, речи (двигательно-речевые); физкультурно-спортивные (общеразвивающие); когнитивные (дидактические игры); креативные (гимнастика ума, пальчиковая гимнастика) [3]. Выбор конкретной формы зависит от задач урока и уровня утомления учащихся.

Во время имитационных физкультминуток обучающиеся на уроках повторяют за учителем текст, жесты и движения. Танцевально-ритмические физкультминутки проводятся под музыку. Музыкальное сопровождение делает их интереснее, положительно влияет на настроение, повышают работоспособность организма и эмоциональное состояние обучающихся. Дети исполняют английские песни, сопровождая их танцевальными движениями.

В таблице 1 представлены примеры текстов для проведения физкультминуток.

Таблица 1. Примеры текстов для проведения физкультминуток на уроке английского языка

Текст на английском языке	Двигательные действия учащихся в биомеханических поза-движениях
Hands up! Clap, clap.	<i>поднимают руки и хлопают над головой</i>
Hands on the hips! Step, step!	<i>ставят руки на пояс и шагают на месте</i>
Bend your left,	<i>сгибают левую руку</i>
Bend your right,	<i>сгибают правую руку</i>
Turn yourself around.	<i>поворачиваются вокруг себя</i>
Hands up! Hands down!	<i>понимают руки вверх и вниз</i>
Hands at sides and sit down!	<i>вытягивают руки вдоль корпуса и садятся на свое место</i>
Show me your shoulders,	<i>ставят руки на плечи</i>

Show me your neck,	<i>перемещают руки на шею</i>
Clap, clap your hands,	<i>хлопают в ладоши</i>
And show me your back.	<i>поворачиваются спиной, и снова разворачиваются</i>

Очень важно понимать, что физкультминутки могут помочь обучающимся не только сменить деятельность, но и запомнить активную лексику урока по какой-либо теме (это могут быть части тела, животные, предметы и пр.) Песенки и стихи, которые дети запоминают, не должны быть сложными, при этом желательно, чтобы каждое слово сопровождалось каким-либо движением [4]. Включение физкультминуток в урок английского языка может осуществляться не только на этапе знакомства с новой лексикой, но и при активной работе с ней [2].

Физическая активность помогает улучшить кровообращение и уровень кислорода в организме, что в свою очередь способствует улучшению деятельности головного мозга, оптимизации скорости протекания психических процессов. Дети более активно включаются в занятие, лучше усваивают новый материал и допускают меньше ошибок при выполнении контрольных заданий [2]. Исследования О. М. Адаевой и П. Н. Шишкиной также подтвердили, что использование элементов здоровьесберегающих технологий способствовали улучшению психоэмоционального настроения в классе, а также увеличению мотивации к изучению иностранного языка [1].

В апреле 2024 года нами был произведен опрос учителей относительно внедрения физкультминуток в уроки в начальной школе. Всего в опросе приняли участие 15 педагогов начальной школы. Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Большая часть учителей регулярно используют в уроках физкультминутки (11 педагогов, 73,33%), 4 педагога используют время от времени (26,66%);

2. Относительно предпочитаемых видов физкультминуток мнения разделились следующим образом: 9 педагогов предпочитают использовать общеразвивающие и оздоровительные физкультминутки, 6 педагогов стараются внедрять когнитивные и креативные физкультминутки (при этом учителя отмечают некоторые сложности с их внедрением в начальной школе);

3. 12 респондентов отмечают, что после физкультминуток дети становятся более внимательными и перестают отвлекаться (80% опрошенных).

Необходимо отметить, что при организации физкультминуток нужно учитывать индивидуальные особенности учащихся, а также адаптировать упражнения к конкретным условиям и потребностям каждого класса. Дальнейшие исследования в этой области могут помочь более глубоко понять механизмы влияния физической активности на учебный процесс и разработать оптимальные способы внедрения физкультминуток в уроки английского языка, их длительность и частоту применения.

Выводы. Изучение научной литературы по теме исследования позволяет сделать вывод о положительном эффекте, оказываемом физкультминутками на учебный процесс. Результаты теоретического обзора указывают на то, что физическая активность во время уроков английского языка способствует активизации психических процессов, умственной деятельности, что способствует лучшему усвоению информации.

Проведённый опрос позволяет сделать вывод о том, что учителя активно используют физкультминутки различной направленности в своей деятельности и отмечают снижение отвлекаемости и увеличение внимательности среди детей непосредственно на уроке.

Вместе с тем, остаётся актуальным поиск оптимальных путей внедрения физических упражнений в учебный процесс, определение их длительности и содержания, а также частоты применения.

Библиографический список

1. Адаева, О. М. Роль и место здоровьесберегающих технологий на уроке английского языка в школе / О. М. Адаева, П. Н. Шишкина // Поволжский педагогический вестник. – 2020. – Т. 8. – № 4 (29). – С. 44–51.

2. Луговая, А. В. Проведение физкультминутки на уроке английского языка в начальной школе / А. В. Луговая, Е. А. Широкова // XXIV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск. – 2022. – С. 104–109.

3. Скрыбина, Е. Ю. «Игра-пятиминутка на уроках иностранного языка / Е. Ю. Скрыбина, М. К. Шакиров // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. – 2022. – № 18. – С. 340–343.

4. Сорочединова, Л. Л. Традиционная физкультминутка на уроках как одно из условий формирования здоровой образовательной среды / Л. Л. Сорочединова, А. П. Радченко, Т. А. Городова // Вестник научных конференции. – 2022. – № 1–3(77). – С. 116–117.

5. Степанищева, С. Н. Важность проведения физкультминуток на уроках английского языка в начальной школе / С. Н. Степанищева, А. Ю. Пыхтунова, О. С. Ваганова // Вестник научных конференций. – 2021. – №10-4 (74). – С. 119–120.

Оригинальность 79%