

# **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА КАК СРЕДСТВО УЛУЧШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ**

Н.А. Селиванова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа «Школа №62», Российская Федерация

Учебно-воспитательный процесс требует от учащихся большого напряжения сил. Возникающие нагрузки в школе, требующие от детей физической, интеллектуальной мобилизации, вызывают уже к началу ноября переутомление, проявляющееся общим снижением работоспособности, успеваемости, появлением частых головных болей, расторможенности в физическом смысле, снижается мышечный тонус, повышается заболеваемость. Одним из факторов, позволяющих приблизить школьную среду к естественной среде обитания ребенка, является оптимизация двигательного режима ученика. Двигательная активность ребенка, столь же естественная для него, позволяющая регулировать его мироощущения, накапливать свой жизненный опыт становится резко дефицитной в условиях школы, ограничивается не только формой (поза сидя), но и временем. А ведь психологами доказано давным-давно, что психическое напряжение может быть сброшено только посредством движения.

На уроках возможности учителя ограничены временными рамками. Поэтому одной из малых форм занятий по повышению двигательной активности, вводимых в структуру урока, является физкультминутка. Длительность физкультминутки обычно составляет на уроках теоретического цикла 2-3 минуты и включает комплекс из 3-5 правильно подобранных физических упражнений, повторяемых 4-6 раз. Выполняемые упражнения должны прежде всего дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а также способствовать расслаблению

мышц, выполняющих значительную статическую или статико-динамическую нагрузку. Мне, как учителю-предметнику работающему с детьми разного возраста (5-11 классы), при составлении комплекса упражнений физкультминутки приходится учитывать не только возрастные, но и психолого-физиологические особенности данной категории учащихся, а также биоритмологический оптимум работоспособности школьников в течение дня, разных дней учебной недели, тип и методы урока, преобладающие формы деятельности учащихся на уроках.

Мой опыт работы свидетельствует о том, что при преобладающем виде деятельности на уроке - письме (письменная контрольная работа, конспектирование, составление схем, диаграмм, лабораторные и практические работы) мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в длительном статическом напряжении. Поэтому я использую:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук.

Другой вариант преобладающего вида деятельности – чтение. С целью расширения зрительно-пространственной активности в режиме школьного урока использую гимнастику для глаз В. Базарнова.

Если преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение (рассказ, беседа, лекция), а работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, то на данном уроке использую гимнастику для слуха.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры большого полушария мозга, активизируют детей на уроке, поэтому я зачастую использую дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой.

При проведении физкультминутки мною учитывается специфика предмета «Биология».

Уроки морфологического содержания проводятся на основе наблюдения раздаточного или демонстрационного материала с преобладанием наглядных и практических методов (раздел «Класс птицы», тема «Внешнее строение птиц» 7

класс) используется комплекс упражнений, корректирующих осанку, или гимнастика для улучшения мозгового кровообращения.

Уроки анатомического содержания немыслимы без организации работы учащихся с микроскопом, т. е. используются практические методы (раздел «Клеточное строение организмов», тема «Строение клетки» 6 класс). На данных уроках провожу комплекс упражнений для снятия утомления мышц глаз, утомления мышц плечевого пояса.

Уроки физиологического содержания проходят с обязательным использованием эксперимента. В практике обучения эксперимент чаще применяется в качестве демонстрации, т. е. на уроке преобладают наглядные методы (раздел «Пищеварение», тема «Действие слюны на крахмал» 8 класс), провожу комплекс упражнений восточной энергетической гимнастики.

На уроках экологического содержания изучаются разнообразные взаимосвязи организмов со средой путем рассматривания живых объектов, гербарных экземпляров или коллекций, просмотра учебных кинофильмов и нахождения причин, обуславливающих наблюдаемые явления, т. е. преобладают наглядные и словесные методы (раздел «Организм и среда», тема «Адаптация организмов к различным условиям среды» 9 класс). Проводится комплекс упражнений общего воздействия.

Время начала физкультминутки выбираю, ориентируясь на состояние, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление (рост числа отвлечений, двигательного беспокойства, потеря внимания и интереса и т.д.). В течение урока провожу 1-2 физкультминутки, они обязательны на третьем и последующих уроках. Комплекс упражнений меняю 1 раз в триместр, начиная с 6-го класса, привлекаю к проведению специально подготовленных учащихся.

Очень важно обеспечение позитивного эмоционального настроя во время проведения физкультминутки и выработка для каждого класса 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря»), позволяющих быстро и эффективно переключить школьников на другой режим деятельности.

В рамках исследовательской работы мною проводилось тестирование среди учащихся 6, 9 классов на протяжении двух лет по методу семантического дифференциала (на примере диагностики самооценки Дембо-Рубинштейна) с целью определения эмоционального состояния учащихся до и после проведения физкультминутки. Ученикам было предложено определить своё эмоциональное состояние перед и после проведения физкультминутки с помощью шкалы.

Класс (2006-2007 уч. г.)	Улучшение	Без изменений	Класс (2007-2008 уч. г.)	Улучшение	Без изменений
5 А	62,5%	20,3%	6 А	63%	21%
5 Б	86%	11,2%	6 Б	87%	12%
8 А	74,5%	8,2%	9 А	77%	9%
8 Б	58%	22%	9 Б	60%	24%
8 В	79%	6%	9 В	80%	8%
8 Г	53%	9,8%	9 Г	55%	10%
Средний показатель	68,8%	12,9%		70,5%	14%

Анализ полученных данных показал несомненность влияния физкультминуток на улучшение эмоционального состояния школьников (наблюдается положительная динамика), т.е. такие паузы не только снимают физическое напряжение, но и осуществляют психологическую коррекцию эмоционального состояния школьников. Конечно, однозначно о существенном влиянии физкультминуток на эффективность учебного процесса не приходится говорить, но то, что это влияние присутствует, очевидно.