

## РОЛЬ ФІЗКУЛЬТХВИЛИНОК У ЗБЕРЕЖЕННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ

*Стаття містить інформацію про фізкультхвилинки, які учитель зможе застосувати на уроках української мови для збереження здоров'я школярів середньої та старшої ланок освіти.*

Одним із основних завдань держави в галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Особливо гостро це завдання постає сьогодні у зв'язку зі зростанням гіподинамії школярів, зумовленої подальшою інтенсифікацією їхньої розумової праці, з одного боку, і зниженням рухової активності, з другого (діти мало рухаються, менше грають у рухливі ігри через прив'язаність до телевізора й комп'ютера). За таких обставин планомірне та систематичне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в школі є надзвичайно важливою умовою подолання зазначених негативних тенденцій у сфері життєдіяльності сучасної молоді. Тому одним із пріоритетних напрямів реалізації концепції «Здоров'я через освіту» є спрямування педагогічного процесу на оптимальний розвиток і реалізацію духовного, інтелектуального й фізичного потенціалу учнів. Оскільки саме зі школи починається життєвий шлях – через навчально-виховний процес формується мотивація до здорового способу життя.

Тільки точне знання сутності здоров'я і чинників, що формують його, стає для людини порадиником на шляху до розвитку всіх потенційних можливостей організму – від життя без хвороб, до активного творчого довголіття. В. О. Сухомлинський писав: «Турбота про здоров'я людини, тим більш здоров'я дитини – це, перш за все, турбота про гармонію всіх фізичних, духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [2].

Діяльність учителя щодорочно повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визнання цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я.

Згідно з «Державними і санітарними правилами і нормами влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу ДСанПіН» для профілактики стомлюваності, порушення статури, зору учнів під час навчального процесу необхідно проводити фізкультхвилинки та гімнастику для очей. Дуже важлива роль у збереженні високої працездатності протягом уроку належить саме фізкультхвилинкам, особливо на уроках української мови. У зв'язку із цим на таких уроках слід проводити цілеспрямовану роботу з формування в учнів валеологічної свідомості, навичок здорового способу життя. А в нагоді цьому стануть фізичні вправи, проведені на уроках української мови.

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

Мета статті – розкриття ролі фізкультхвилинок у збереженні здоров'я дітей на уроках української мови.

Фізкультхвилинок проводять для того, щоб підвищити або утримати розумову працездатність школярів на уроці української мови, забезпечити короткотривалий активний відпочинок для школярів під час заняття, коли відбувається значне навантаження на органи зору і слуху; м'язи тулуба, особливо спини, що знаходяться в статичному стані; м'язи кисті працюючої руки. Тому вправи треба підбирати так, щоб при їх виконанні були охоплені різні групи м'язів. Фізкультхвилинки необхідні для збереження здоров'я учнів, для того, щоб підняти їм настрій, посилити крово- і лімфообмін застійних ділянок в організмі дитини, зняти статичну напругу. Тому їх потрібно проводити на кожному уроці української мови незалежно від типу уроку для зняття навантаження, що буде відчутно впливати на продуктивність праці.

Більшу частину доби дитина перебуває в статичному положенні, тобто сидить: у школі під час уроків; удома, коли виконує домашні завдання, читає, переглядає телепередачі або грає в комп'ютерні ігри. При цьому дитина несе велике фізичне навантаження. Статичне навантаження вступає у протиріччя з фізичним розвитком дитини. Як наслідок – розвиток перевтоми. У дитини знижується працездатність, виникають негативні емоції, погіршується самопочуття. Дитина скаржиться на головний біль. Дехто з дітей починає порушувати правила поведінки на уроці.

Як було зазначено вище, для запобігання перевтоми дітей необхідно на кожному уроці робити перерви, під час яких діти б могли виконувати нескладні фізичні вправи. Такими перервами є фізкультхвилинки, що сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, які підтримують правильну поставу, знімають напругу з органів зору і слуху, з утомлених від письма пальців.

Якщо в початковій школі фізичні вправи передбачені на кожному уроці, у 5–6 класах ще їх проводять, то в старших про них, на жаль, педагоги забувають.

Фізкультхвилинки як короткотривалі фізичні вправи традиційно проводяться у процесі уроків, що вимагають інтелектуального напруження, і призначені для профілактики втоми, викликані інтенсивними інтелектуальними навантаженнями. Вони можуть виконувати релаксаційну, комунікативну, розважальну, виховну функцію [1]. До таких уроків належать і заняття з української мови.

Існують різні форми проведення фізкультхвилинок на уроках української мови:

- 1) рухлива гра;
- 2) імітація трудових дій;
- 3) проголошення скоромовок, що супроводжується діями;
- 4) фізкультхвилинки у формі психофізичної гімнастики, коли діти мімікою, жестами і рухами зображують різних тварин.

Фізкультхвилинка має стати обов'язковим елементом кож-

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

ного уроку у всіх школярів. Вона включає 3-4 вправи, добре знайомі дітям і легкі для виконання. Кожна вправа виконується 3-4 рази в середньому темпі. Тривалість фізхвилинки 2-3 хвилини.

Щоб процес виконання фізичних вправ був цікавим для дітей, необхідно час від часу змінювати вправи (кожні 2-3 тижні), виконувати їх під музику, включати танцювальні рухи.

Дітям подобаються фізкультхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, їхні рухи були точними і сильними, при проведенні таких фізкультхвилинкок учитель промовляє текст, а діти виконують вправи.

Чим більшим є статичне навантаження, тим частіше й активніше потрібно робити фізичні вправи.

Важливо пам'ятати пораду К. Д. Ушинського: «Дайте дитині трохи порухатися, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а десять хвилин жвавої уваги, якщо ви зуміли їх використати, дадуть вам в результаті більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять» [2].

Оздоровчі хвилинки під час навчання повинні комбінувати в собі фізичні вправи для постави, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід, використовуючи українські народні пісні, наприклад, «Ой у полі два дубки», «Зелений гай», «Зелен клен». Ця робота допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів, розкутість. Дуже ефективним буде проведення вправ самими. Щоб відвернути увагу від матеріалу й сконцентрувати увагу на зміні діяльності школярів на уроках української мови, варто провести таку фізкультхвилинку, наприклад: зараз нахиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною, а назад усі, хто народився влітку та восени. Або: підніміть руки вгору і потягніться ті, у кого ім'я починається на голосний звук, і руки вперед – у кого на приголосний звук.

Для зняття втоми очей можна провести такі вправи:

- вертикальні рухи очей «вгору-вниз»;
- горизонтальні рухи «вправо-вліво»;
- повести очима за годинниковою стрілкою і проти неї;
- заплющивши очі, уявити по черзі кольори веселки якомога виразніше;
- на дошці написати будь-яку букву, слово й запропонувати дітям очима «написати» її. По-перше, це будуть вправи для очей, що рекомендують лікарі робити для учнів, у яких проблеми із зором, а по-друге, на уроках української мови школярі мають можливість змінити форму роботи.

Учитель може зіткнутися з проблемою неправильного дихання дітей на уроках української мови. Зазвичай це відбувається під час читання текстів. Неправильне дихання призводить до порушень діяльності серцево-судинної й дихальної систем, зниження насичення крові киснем, порушення обміну речовин. Для правильного дихання варто виконувати рухові такі вправи: «Задуги свічу», «Зігріти руки», «Зловити комара»,

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

«Рубання дров»: наприклад, діти стають прямо, ноги розведені ширше за плечі. Руки опущені, пальці зчеплені в замок. Підніміть руки вгору, вдихніть, прогніться назад. Потім, різко видихаючи, зі звуком «ха!» нахиліться, опустіть руки, як під час удару сокирою, поміж ніг і відразу підніміть їх угору. Повторити 5-10 разів. Дуже важливо, щоб звук «ха!» був результатом різкого видиху, ішов із грудної клітки. Вправа добре очищає дихальні органи, покращує їх роботу. Такі вправи можна рекомендувати учням 7-8 класів.

На уроках української мови, коли школярі пишуть диктант, переказ, власне висловлювання, можна проводити віршовані фізкультхвилинки (учитель читає і показує рухи):

*Ми писали, ми трудились,  
Наші пальчики втомилась.  
А щоб далі нам писати,  
Треба пальці розім'яти.  
Руки вгору потягніть.  
І до сонця підстрибніть.  
Всі присіли, встали враз,  
Знов чекає праця нас.*

Імітаційні фізкультхвилинки можна використовувати при вивченні теми «Дієслово», де діти замінюють дієслово рухами. Учитель уперше читає вірш з дієсловами (а потім роль учителя може замінювати учень, їм це дуже подобається), а вдруге читає без дієслів, і діти виконують рухи по пам'яті. Наприклад, «Пташки»:

<i>Крильця пташки розправляють</i>	(учні розводять руки в сторони).
<i>Їх до сонця підіймають</i>	(руки вгору, потягнутись).
<i>Потім можна політати</i>	(покрутитися навколо своєї осі, махаючи руками, вгору-вниз).
<i>І коماشок поганяти</i>	(виконуючи рухи вгору-вниз).
<i>На галявину злетілись</i>	(присісти).
<i>Там зернят вони наїлись</i>	(головою покачали, імітуючи дзьобання зерна).
<i>Потім знову полетіли</i>	(покрутитися).
<i>У гніздечко хутко сіли</i>	(сісти на місце).

Не лише цікавою, а й корисною для збереження здоров'я може бути вправа «Світлофор»: учні рухаються, а ведучий віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!» учасники продовжують іти й плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися й підняти руки вгору. Вправа виконується швидко. Її можна застосувати при вивченні прикметника, і учні, які помилялися, повинні підібрати іменники, які б асоціювалися з цими кольорами-прикметниками; разом із тим, учні повторять правила дорожнього руху, що забезпечить міжпредметний зв'язок.

Крім того, можна ще й так поєднати вивчений матеріал на уроках української мови з фізкультхвилинкою. Наприклад, у 5 класі при повторенні відомостей про частини мови можна провести таку вправу: «Осіній листопад». Учитель звертається до школярів: візьміть у руки свої листочки (з паперу вирізані різнокольорові листочки – на розсуд учителя вони можуть бути

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

різними: дубові, кленові, з каштана). Я читатиму поетичні рядки, а ви піднімайте руки догори, якщо звучатиме слово – самостійна частина мови, а якщо службова – опускайте їх донизу. Вправа виконується чітко з концентрацією енергії на досягнення мети – збереження здоров'я на уроках української мови та повторення навчального матеріалу.

У нинішній екологічній ситуації діти можуть стикатися з проблемою щитоподібної залози, тому вона потребує масажу, і під час уроків української мови можна проводити «Звукову гімнастику»: сядьте зручно. Розслабтеся, заспокойтеся. Рівно, протяжно, на одній висоті вимовляйте звук [а].

Вимова звука [и] в таких самих умовах активізує роботу мозку, нормалізує функцію нирок.

Промовляння звука [о] нормалізує стан середньої частини грудної клітки.

Чергування звуків [о], [и] масажує серце.

Такі вправи варто пов'язати із вивченням у 5 класі матеріалом (Тема «Голосні та приголосні звуки»).

У 7-9 класах можна запропонувати, наприклад, вправу «Динамічні». Її хід: «напишіть» у повітрі носом і підборіддям букви (наприклад, А, В, Д, О, У, К, М, П, Р, Ш тощо). Робити це треба з максимальним повертанням голови (букви повинні бути високими й великими). Можна малювати в повітрі різні предмети, фігури тощо, писати добрі слова. Виконуючи вправу, потрібно рухати шиєю плавно, без ривків і зайвого напруження. Тулуб тримати нерухомо, спину прямо.

Ця вправа покращує кровообіг головного мозку, роботу шийних хребців, позбавляє обличчя подвійного підборіддя. Адже на уроках української мови голови в дітей під час письма нахилені донизу, а ще більшість пишуть напівлежачи, то саме це призводить до скривлення спини тощо.

Десятикласникам можна запропонувати вправу «Напиши слово»: «Зараз ми будемо писати слово у незвичний спосіб (на дошці написане будь-яке слово з уроку, наприклад, «закінчення»). Учні, стоячи, за інструкціями вчителя виконують завдання:

Букву З – «пишемо» носом (кажемо і виконуємо),

Букву А – підборіддям,

Букву К – правим плечем,

Букву І – лівим плечем,

Букву Н – «пишемо» правим ліктем,

Букву Ч – лівим ліктем,

Букву Е – правим коліном,

Букву Н – лівим коліном,

Букву Н – правою ногою,

а Я – «хвостиком».

Ці вправи будуть корисними для учнів старшої школи, які не такі жваві, рухливі на перервах як п'ятикласники. Якщо останні бігають на перервах, то старшокласників не можна відірвати від парт, і «розім'яти свої кісточки» – це не для них. А особливо, якщо це останні уроки, то необхідно проводити такі вправи для зняття загальної втоми, психічного навантаження.

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

Для створення учнями власних висловлювань на уроках української мови можна застосовувати вправу «Релаксація» (її варто запропонувати як для середньої ланки, так і для старшої). Ця вправа заспокоює нервову систему, знімає напруження. У цьому випадку особливо важливим є голос учителя та його внутрішній спокій. Надається максимум уваги забарвленню голосу й темпу вимови слів. Такі вправи можна проводити під музичний супровід або з використанням відеоролика. Наприклад, вправа «Після грози»:

*Заплющить очі. Ви в лісі. Відгрімiла гроза. Проiшов дощ, виблискує мокре лiстя на березі. На траві – срібні краплі. Як гарно пахне в лісі! Як легко дихається. Ось конвалії – вдихніть їхній чудовий аромат. Вдихайте повільно, рівно, глибоко. Ви ступаєте босоніж по мокрій траві... (А далі учні із заплученими очима можуть продовжити розповідь).*

Доцільно вправу використовувати під час вивчення в 11 класі теми «Вимова голосних звуків. Милозвучність української мови». Далі учитель опрацює текст, щоб перевірити спостережливість учнів, ставлячи запитання: Які звуки переважають у тексті? Яку роль вони відіграють? Також учитель може запропонувати дітям підібрати тексти, де будуть переважати, наприклад, шиплячі чи свистячі звуки.

А вправа «Настрій» буде корисною на початку уроку, якщо діти мляві, без настрою, а особливо, якщо урок української мови 5–6-й за розкладом. Наприклад, діти починають ходити кімнатою, відчуваючи власне тіло.

*Подумайте про власний настрій, у якому ви починали вправу. За допомогою ходи продемонструйте різний настрій. Кожен рух виконуйте протягом 13-ти секунд. Рухайтесь як:*

- 1) дуже втомлена людина;
- 2) щаслива людина, яка отримала радісну звістку;
- 3) людина, яка постійно чогось боїться;
- 4) геній, який отримав Нобелівську премію;
- 5) людина, у якої «нечиста» совість;
- 6) канатоходець, який рухається по дроту.

*Повертаючись на своє місце, покажіть настрій, у якому перебуваєте зараз.*

Це дасть змогу мобілізувати учнів для уроку, настроїти їх на навчання.

Отже, фізкультхвилинки створюють емоційний комфорт, довірливі взаємини, учать приймати правила й умови роботи в колективі. Римовані рядки, торкаючись вразливого дитячого серця, позитивно впливають на психоемоційну сферу учня, що спрямовують діяльність дітей на позитивний результат, на досягнення успіху, а фізкультхвилинки зберігають здоров'я дітей. Та головне, що в цікавій ігровій формі діти зможуть відпочити, розслабити м'язи очей, рук, спини, пальців, а це попередить виникнення таких захворювань, як сколіоз, вади зору і збереже їхнє здоров'я. А в наш час це є одним із головних завдань школи.

Багаторічний досвід роботи переконує в тому, що фізичні паузи, які підвищують працездатність, допомагають активізувати пізнавальну діяльність школярів на уроках української

## СКАРБНИЦЯ МЕТОДИЧНИХ ІДЕЙ

мови. Фізкультхвилинка допоможе зробити наших учнів життєрадісними, активними, допитливими, а головне – здоровими. Процес засвоєння знань буде більш легким і радісним, якщо кожен учитель буде пам'ятати, що фізкультхвилинка повинна бути адресною, нетривалою, не повинна втомлювати дітей, і просто повинна бути!

### Література:

1. Монетова О. О. Оздоровчі фізкультпаузи на уроках / Фізичне виховання в школах України. – 2013. – № 4. – С. 12-15.
2. Старко Ю. М. Позитивний вплив фізкультхвилинки на уроці / Педагогічна майстерня. – 2011. – № 11. – С. 25-26.
3. Сутула В. Фізкультурні хвилинки / Освіта. – 2013. – № 30. – С. 15.

**Павлівська Г. В.\***

### **ІНТЕГРОВАНІЙ УРОК ЯК ІНТЕРАКТИВНА ФОРМА НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

*У статті обґрунтовано необхідність проведення інтегрованих уроків як інтерактивної форми навчальних занять у початковій школі. Висвітлено дидактичну відмінність цих уроків від традиційних. Запропоновано приклад інтерактивного уроку – «Математичний ярмарок».*

Проблема інтеграції (від латинського *integratio* – відновлення, поновлення) знань суб'єктів навчання має глибокі історичні корені. Ще в епоху Відродження вчені-педагоги, виступаючи проти схоластики у навчанні, підкреслювали необхідність формування в учнів цілісних уявлень про взаємозв'язок явищ природи. Я. А. Коменський зауважував, що для формування системи знань необхідно послідовно встановлювати зв'язки між навчальними предметами. Основоположник вітчизняної педагогіки К. Д. Ушинський слушно зазначав, що окрім спеціальних понять, які належать окремим наукам, є поняття, спільні для багатьох, а деякі – для всіх наук. Дидактично обґрунтувавши потребу інтеграційних зв'язків, учений вважав, що розумна система синтезованих знань дає можливість дитині оптимізувати їх у певній навчальній ситуації та використовувати в практичній діяльності. Шляхом інтеграції письма і читання К. Д. Ушинському вдалося створити синтетичний метод навчання грамоти. Прикладами проведення інтегрованих уроків «мислення на природі» насичений досвід В. О. Сухомлинського.

У сучасному розумінні інтеграція – це поєднання навчального матеріалу з кількох предметів, об'єднаного однією темою [3, с. 35]. Інтегративний підхід до планування уроків передбачає синтезування матеріалу, органічне поєднання уроків із різних предметів із підпорядкуванням їх головній дидактичній темі. Такий підхід надає учневі можливості цілісного сприйняття понять, явищ, подій, що вивчаються [1; 3].

Теперішнього часу для української національної школи

---

\* **© Павлівська Г. В.**