Коновал Анастасия Романовна

Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь

Научный руководитель: Кульчицкий В.Е.,

Доцент кафедры физической культуры ГБОУ ВО СГПИ

Г.Ставрополь, Российская Федерация.

E-mail: feeresu@gmail.com

**ВЛИЯНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОЙ ФИЗМИНУТКИ НА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА
АННОТАЦИЯ**

В данной статье раскрывается значение проведения тематической физминутки на уроках изобразительного искусства для детей младшего школьного возраста.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА**

Тематическая физминутка, младший школьный возраст, здоровье, физические упражнения.

Благотворное влияние активного отдыха в виде физкультминуток между занятиями отмечали в своих исследованиях многие ученые. В соответствии с особенностями детей младшего школьного возраста время, в течение которого ученик способен удерживать статическую позу, очень невелико. Отсюда - важное педагогическое условие организации процесса обучения младших школьников: избегать длительного, непрерывающегося сидения. Характер физических упражнений, выполняющих роль активного отдыха, должен обеспечить отдых тем уставшим мышцам, которые на занятиях подвержены значительной нагрузке. Очень важно, чтобы физкультминутки, помогающие снять усталость и напряжение у детей на уроке, были простыми, интересными, хорошо знакомыми. Физкультминутки могут быть тематическими, т. е. представлять собой набор физических упражнений, объединенных единым сюжетом, а также могут представлять собой последовательность 4-5 несложных общеразвивающих упражнений. Тематические физкультминутки, включающие в себя игровой компонент, способствуют не только двигательному, но и эмоциональному отдыху ребенка.

В преподавании «Изобразительного искусства" реализуются разнообразные технологии и методики преподавания. Особое место в изучении данного курса занимают здоровье сберегающие технологии, среди которых многие учителя особо выделяют физкультминутки.

Однако, необходимо отметить, что зачастую учителя используют давно известные, тривиальные физкультминутки, например, "Мы писали, мы писали, наши пальчики устали…" или "Утром бабочка проснулась, потянулась, улыбнулась…", которые идут вразрез с изучаемой темой урока, а порой, противоречат возрастным особенностям учащихся.

Будет ли иметь должный эффект проведённая физкультминутка? Мы считаем, что намного интереснее, если это новая физкультминутка и к тому же соответствует изучаемой теме на уроке. Физкультминутки, органично включенные в ход урока и соответствующие его содержанию, мы называем тематическими. Проведение тематических физкультминуток способствует повышению продуктивности детей, дает «второе» дыхание – позволяет взглянуть на картину под другим углом, способствует творческому развитию, и, что очень важно, улучшает самочувствие.

 Длительное пребывание в стоячем или сидячем положении, постоянное напряжение кисти, запястья и пальцев рук, редкие перерывы в работе или их отсутствие, и безраздельная преданность искусству, пагубно сказываются на состоянии опорно-двигательного аппарата. У живописцев и ваятелей особенно страдают позвоночник и суставы.

При отсутствии достаточной физической нагрузки в мышцах отмечается атрофия со структурными и функциональными изменениями, ведущими к мышечной слабости. Так, из-за ослабления мышц, связочного и костного аппарата туловища и нижних конечностей развиваются нарушения осанки, деформация позвоночника, грудной клетки, таза и т. д., которые влекут целый ряд нарушений здоровья, что приводит к снижению работоспособности. Также, уменьшение импульсации, поступающей в центральную нервную систему от работающих мышц, снижает ее тонус и функциональное состояние. Как следствие, уменьшается работоспособность головного мозга, в том числе снижаются высшие функции мозга (мышление, память, внимание и др.). Во избежание таких проблем следует упомянуть и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний.

Задачи**,** которые реализует тематическая физминутка: снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности; добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений; возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями; формировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Для ее проведения должны быть реализованы следующие условия. Физкультминутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает в себя 3,4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Комплексы могут проводиться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем.