

# Фізкультхвилинки на уроках природознавства

**Тетяна ВАСЮТІНА,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та методики початкового навчання НПУ імені М.П. Драгоманова,

**Олександр СИРИХ,**

студент II курсу Інституту фізичного виховання та спорту НПУ імені М.П. Драгоманова

Фізичний розвиток особистості та збереження її здоров'я забезпечується в ході уроків з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі шкільного дня (фізкультурні хвилинки під час уроку, ігри та вправи на перервах і в режимі продовженого дня), в процесі позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання тощо) [3].

Загальновідомо, що одноманітна робота призводить до зниження уваги і працездатності школярів. Як наслідок, більшість дітей, стомившись, сутулять спину, лягають на край стола, нахилиють тулуб уліво або вправо, що негативно впливає на їхню поставу. Щоб запобігти цьому, в початковій школі проводяться фізкультхвилинки (короткочасна зміна діяльності у вигляді комплексів гімнастичних вправ), які дають можливість зменшити стомленість учнів і відновити їхню працездатність для успішної навчальної діяльності. Місце проведення фізкультхвилинки в структурі уроку визначає вчитель, помітивши послаблення уваги учнів [2].

Фізкультхвилинки можуть бути повними і скороченими. Скорочені складаються з однієї вправи (ритмічне стискання і розслаблення пальців, трясіння кистями рук тощо), застосовуються під час письмових робіт і виконуються сидячи за партою. До повних відносять імітаційні, віршовані, ігрові фізкультхвилинки, які складаються з декількох вправ і виконуються стоячи за столом або поруч з ним [2]. До них входять 4–5 зв'язаних простих, доступних вправ, які не ви-

магають великого напруження, складної координації рухів і впливають на основні групи м'язів дітей.

За впливом на організм дитини розрізняють декілька комплексів вправ для фізкультхвилинки. Такі вправи, як стрибки, піднімання і згинання ніг позитивно впливають на м'язи ніг, стимулюють діяльність органів кровообігу і дихання. Важливі є вправи для рук (обертання, трясіння кистями рук тощо), адже під час виконання письмових робіт м'язи рук школярів втомлюються від одноманітних динамічних навантажень і, як наслідок, порушуються каліграфічні навички. Крім того, виконуючи письмові роботи, учні довше перебувають у зігнутому положенні. Тому в комплексі фізкультхвилинки передбачено вправи, спрямовані на формування постави: інтенсивне потягування, виправлення та вигинання хребта, розправлення грудної клітки тощо. Традиційно фізкультхвилинки супроводжуються віршами і вигуками учнів, що активізує роботу органів дихання [4; 5].

Аналіз останніх публікацій, присвячених стану здоров'я молодших підлітків, привів нас до думки, що в основній школі слід продовжити традицію проведення фізкультурних хвилинки під час уроків, зокрема природознавства.

З метою забезпечення наступності з початковою школою та сприяння охороні здоров'я п'ятикласників до курсу «Природознавство» [6] авторами розроблено тематичні імітаційні фізкультхвилинки у віршованій формі із детальними рекомендаціями щодо виконання їх. Доцільно, щоб учні проводили їх самостійно, наслідуючи дії свого однокласника, а не вчителя. Для проведення фізкультхвилинки заздалегідь вибирають учня, номер прізвища якого за списком у класному журналі відповідає номеру уроку в календарному плані вчителя [1].

Загальні методичні рекомендації щодо проведення фізкультхвилинки такі: стежити за поставою тіла та ритмом дихання школярів (вдихати глибоко через ніс, а видихати ротом), узгоджувати рухи зі словами тексту, обов'язково провітрювати приміщення (див. таблицю, в якій відповідно до теми уроку подаються вправи фізкультхвилинки).

№	Тема уроку	Зміст фізкультхвилинки	Вправи
1	2	3	4
1	Поняття про природу. Місце людини в природі, овкілі	Угорі нам Сонце світить, На галяві квітнуть квіти, Пташка в вишині пурхає, В лісі гриб з землі зростає. Як це все ми називаєм? Хто про все навколо дбає? З відповіддю всі ми згодні — Ми живем серед ПРИРОДИ!	Руки на поясі, потім угору, потягнутися Напівприсідання, прямі руки розвести в сторони Підняти руки вгору, потрясти кистями рук Присісти, потрясти кистями рук Руки на голову, відвести плечі, зімкнути лопатки, затримати на 2–5 хв Руки на поясі, нагнувшись вперед, назад Руки на поясі, повертання тулуба
2	Вивчення природи людиною. Значення знань про природу в житті та діяльності людини	Сонечко згори нам світить, Всі до нього линуть діти. Ми природу дуже любимо І досліджувати будемо. Більшість явищ природничих Ми поясним двічі швидше, Якщо добре будемо знати Прилад і як ним користуватись. Лупа, рулетка, телескоп, Термометр, компас, мікроскоп... Все в нагоді стане нам Юним природодослідникам	Руки вгору, потягнутися навшпиньках Руки на поясі, ноги на ширині плечей, нахил тулуба вперед, назад, вправо, вліво Руки вгору, потягнутися, нахилитися, дістати пальцями кінчики ніг, присісти, випрямитися; вправу повторити  Кисті рук на плечах, колові рухи плечима Руки на поясі, колові рухи тазом Стрибки з плесканням долонями, руки підняті вгору, ноги в сторони відповідно до змахів рук

1	2	3	4
3	<b>Розділ І. Людина та середовище її життя</b> <b>Тема 1. Тіла і речовини, що оточують людину</b> Тіла. Характеристики тіла: довжина, маса, об'єм, густина. Вимірювання їх	Раз! Два! Три! Чотири! П'ять! Час прийшов нам спочивать. Тож піднімем руки вгору Об'єм виміряємо школи. А тепер всі — руки в боки, Як терези робим кроки. Десять! Дев'ять! Вісім! Сім! Час за парти нам усім	Крокування на місці  Підняти руки вгору, потягнутись, опустити через сторони, нахилитися, помахати руками Руки на поясі, нахил тулуба вліво, вправо Руки на поясі, нахил тулуба вперед, назад Кисті рук на плечах, колові рухи плечима Повернення на місця
4	Речовини. Твердий, рідкий, газоподібний стан речовини	Дощик крапав: крап-крап-крап. Ми раділи — так-так так. А узимку краплі стигли І ставали хутко снігом. А суворий Морозенко Набрив той сніг в цеберко, Щоб сніжок в погоді Заморозить льодом. Ось слід, он слід Став із краплі — лід	Напівприсідання, голову назад Руки вгору, потрясти кистями рук, голову назад Руки на поясі, ліве плече вгору, праве — вниз, почергово Руки вгору, нахилитися до низу, імітація насипання снігу у відро Обхопити тулуб руками за плечі, нахил уперед, назад Руки на поясі, пережат з п'ятки на носок
5	Атоми і хімічні елементи. Молекули, їх рух. Дифузія	Вітерець колише гілки, Запахи розносить стрімко. І у лісі, і у полі, І аж ген за видноколом. Атоми проникнуть скрізь У багато різних місць. І в рідині і у газі, І в тверді тіла із часом. Бо дифузія — це клас! Ми дослідим її враз!	Руки вгору, нахили тулуба вправо, вліво, вперед, назад Руки на поясі, колові рухи головою Руки на поясі, колові рухи тазом Руки в сторони, вгору, потрусити кистями рук Руки через сторони опустити, вільно помахати Руки вгору, нахил донизу, дістати кінчики ніг, присісти, руки перед собою Стрибки на місці з плесканням долонями Руки вгору через сторони, потягнутися
6	Прості і складні речовини. Неорганічні та органічні речовини. Чисті речовини і суміші. Повітря — природна суміш	Горизонт — це так далеко, Це туди летять лелеки. Восени над небокраєм Він ластівочок гойдає. У повітря стрімко ввись Клин журавликів здійнявся. Легко, славно їм літати, В небі сонячному грати. Бо повітря — річ складна, Адже суміш — це вона	Руки витягнуті, прямо, вправа «Ножиці» Імітація рухів крильми Руки через сторони вгору, потрусити кистями рук, опустити вниз, розслабити Руки вгору, потягнутися, нахили тулуба вправо, вліво, вперед, назад Руки на поясі, колові рухи тазом, зліва направо і навпаки Руки прями в сторони, колові рухи Руки на поясі, повороти головою
7	Вода — найпоширеніша речовина на Землі	З неба — дощиком водичка, Із землі вода — в криничці. І в рослинах, і в тваринах Є вода, також в людині. Всюди міститься вона На Землі вода — життя	Руки вгору, потягнутися, потрясти кистями рук Нагнутись, імітація зачерпання води відерцем Руки на поясі, колові рухи головою вправо, вліво, стрибки на місці, як зайчата Прямі руки розвести в сторони, звести спереду з плесканням долонями; руки підняти вгору, опустити через сторони, розслабити, помахати ними
8	Розчини у природі та побуті, приготування розчинів	У водичці плава рибка, І водичку лєм на квітку. У водичці ми перем, В їжу воду додаєм. А як хочеться купатись В воду дружно йдем ми гратись. Дуже добре, що водичка Є в домівці і в криничці	Імітація рухів плавця Руки на поясі, нахили тулубом вправо, вліво Руки вгору, опустити донизу, дістати пальці ніг, присісти (2 р.) Стрибки на місці, руки вгору з плесканням долонями  Руки на поясі, колові рухи тазом справа наліво і навпаки
9	<b>Тема 2. Світ явищ, в якому живе людина</b> Явища природи: механічні, звукові, теплові, електричні, магнітні, хімічні, світлові	Одна ворона, Поважна персона, Пішла в перукарню, І пофарбувалася гарно. Біла стала — справа й зліва, Й зверху, й знизу побіліла. Як на неї не дивись, Всюди біла, де не візьмись. Всі казкові зміни з нею Сталися тому, напевно, Що знання хімічні враз, Застосовують повсякчас.	Руки на поясі, повороти тулуба вправо, вліво Зімкнені ззаду руки випрямити і повільно підняти, голову поступово нахилити назад, підборіддя піднімати вгору Руки на поясі, повороти голови вправо, вліво, вгору, вниз Руки на поясі, нахил тулуба вліво, вправо, прямо, назад Кисті рук на плечі, колові рухи плечима вперед Колові рухи плечима назад Руки вгору, вдих, опускають через сторони вниз, видих
10	Джерела світла. Поширення світла. Сприйняття світла людиною	Лампа люстру драгувала, І таке їй виробляла! Як доходило до діла, Тільцем навкруги крутила, І нітрішки не світила. Раз — уліво повернулась, Два — ще трішечки крутнулась, Три — послабила ще ніжку, На чотири, анітрішки Не світилася ніяк, Втратила і струм й контакт. Люстра це терпіть не стала,	Напівприсідання, руки вгору Нахил, руки вгору Руки на поясі, колові рухи тазом вліво, вправо  Руки на поясі, поворот уліво Руки на поясі, поворот управо Розслабити ноги і потрусити ними Прямі руки за спину, взяти одна одну у замок, поступово піднімаючи їх і нахилиючи голову назад підборіддям угору

1	2	3	4
10		Раз хитнулась, два хитнулась, Три — вперед іще нагнулась. На чотири — вже назад, І здійснився лампопад	Руки на поясі, присідання Руки на поясі, нахили тулуба вперед, назад  Стрибки на місці
11	Теплові явища в природі (випадання дощу, снігу, утворення та плавлення льоду). Повторюваність явищ	Раз, два розпустились дерева! Три, чотири — прокинулись звірі! П'ять, шість — падолист! Сім, вісім — стихли птахи в лісі! Дев'ять, десять — знов сунічки Підвели червоні личка!	Руки на поясі, потім угору, розвести в сторони; руки вгору, потягнутися Руки вгору, потім нахилитися, дістати пальцями підлогу; руки в сторони, колові рухи; руки вгору, прямо перед собою, присідання; руки на поясі, нахили головою вперед, назад
12	Поширення звуку	Звуки линуть звідусіль: І з трамвая, і з таксі. Птахи крильми рухи роблять І поважна чапля ходить. Котик муркнув й вигнув спинку, Песик гавкнув на хмаринку. Звуки чують завжди люди, Бо джерела звуків всюди	Колові рухи головою Руки на поясі, нахил тіла вправо, вліво Колові рухи руками, розведеними в сторони Високе піднімання колін, почергово Руки на поясі, вигинання спини (2 р.) Руки на поясі, нахил головою прямо, назад, колові рухи головою (2 р.)
13	<b>Розділ II. Всесвіт як середовище життя людини</b> <b>Тема 1. Небесні тіла</b> Уявлення про Всесвіт. Всесвіт і життя людини. Дослідження Всесвіту людиною	Сонце грало у футбол І забило собі гол. Потім стало розминатись, І з м'ячем майстерно гратись. Ніжку вверх підкидає, М'ячик гарно підбиває І руками не займає. Вверх колінцем підбиває Раз-раз, раз-раз. Ось так майстер! Оце клас! Раз-раз, раз-раз. Сяє Сонечко для нас	Ноги разом, руки на поясі, піднімання на носки Руки вільно, нахили в сторони Імітація набивання м'яча на носі Руки за спину, почергове піднімання колін Руки на поясі, змах однією ногою вбік, назад; змахи іншою ногою Руки витягнуті вперед, присідання Руки на поясі, колові рухи тазом вправо, вліво Руки вгору, долоньями у замок, потягнутися
14	Зоряні світи — галактики. Зорі, сузір'я. Сонце. Сонце — джерело світла і тепла на Землі	Сонце спортом зайнялося, М'яч вхопило й подалося, У футболу в хмари грати, Щоб спортивну форму мати. По м'ячеві лупцювало, Ноги вгору піднімало — Праву, ліву, ліву, праву, Ще руками помаhalo. Потім тричі присідало, І на місці поскакало. І так личком розпашіло, Що навколо посвітліло	Руки вгору, потягнутися Імітація ударів руками по м'ячу Стрибки на місці з плесканням долоньями Руки на поясі, колові рухи тулубом, тазом Руки за спину в замок, почергове піднімання колін до грудей Руки прямі, витягнуті вперед, «Ножиці» Присідання, стрибки «Жабенята» Руки вгору, через сторони вниз, плечі розслабити
15	Визначення сторін горизонту за допомогою Сонця	Один мудрий капітан, По погоді складав план. Пальця вгору він підняв, Головою похитав. Ще в бінокля подивився, На погоду посварився. Бік рукою ще підпер, Носа в задумі потер, Ще наліво подивився, Знов управно посварився. Потім вийшов на місток, Свиснув хвацько у свисток. І промовив: «Зюйд і Вест». Руки в боки і ...враз щез.	Руки на поясі, повороти тулуба вліво, вправо Руки вгору, у замок долоньями догори, нахили тулуба вперед, назад, вліво, вправо  Руки на поясі, колові рухи головою Руки на поясі, нахили тулуба вправо, вліво  Руки на поясі, повороти головою вліво, вправо, вперед, назад Крокування на місці, руки за спину у замок, випрямити, поступово піднімаючи, голову назад, підборіддя догори Руки на поясі, потім випрямити і розвести в сторони
16	Сонячна система. Рух планет навколо Сонця	Сонечко, умивши личко, Завело ось переключку. Всі планети називало, Рухатися наказало. Першим відгукнувся Меркурій, Зупинився, розпрямився, Ніби танцівник, вклонився. Другою була Венера, Прискакала, мов Химера. І блакитная Земля, Закружляла — тра-ля-ля. Далі Марс прибіг галопом З присіданням і притопом. П'ятим — з плесканням Юпітер, Взяв у руки влади скіпетр. А за ним прийшов Уран І затанцював канкан. На завершення — Плутон Із Нептуном задали тон. Руки в боки, руки вгору, Всі планети в танці скорі	Руки вгору, потягнутись, імітація вмивання обличчя Руки вперед, пальці розчепірені, почергове згинання пальців Руки на поясі, прогнутися назад, випрямитися, нахилитися вперед, у сторони Руки на поясі, стрибки на одній нозі, на іншій Руки на поясі, стати на носочки, повороти на місці Руки вгору, нахилитися донизу, присісти, витягнувши вперед руки Стрибки на місці з плесканням долоньями Голову назад, руки вільно, повороти на місці вліво, вправо  Руки на поясі, колові обертання тазом, тулубом Руки в сторони, вгору Обертання навколо себе

1	2	3	4
17	Місяць. Обертання Місяця навколо Землі. Фази Місяця. Сонячні та місячні затемнення	Якось Місяць на дорозі, Підкачав задумав м'язи. Руки в сторони розвів, І згинав їх сто разів. Раз два, три, чотири, Стали руки, немов гірі. П'ять, шість, сім, вісім, Вже вони немов колісні. Як до ста дорахував Рук уже не відчував. От такі от викрутаси, Стали з Місяцевих м'язів	Ноги на ширині плечей, руки в сторони, зігнути, кисті рук до плечей, потім угору, потягнутися, потрусити кистями Руки на поясі, нахил тулубом управо, вліво Нахилитися вперед, помахати розслабленими руками Колові рухи прямими руками вперед, потім назад, «Млин» Руки витягнуті вперед, згинання пальців Кисті рук біля плечей, колові рухи плечима вперед, назад Потрусити руками у різних площинах
18	Земля — планета Сонячної системи. Форма та розміри Землі. Обертання Землі навколо своєї осі	Земна вісь... Навколо неї Крутиться стара Земля. Дуже швидко, дуже швидко Крутяться ліси й моря, І будинки, і квартали, Гори, села і поля — Світ увесь: і ти, і я (О.Коваль)	Руки угору, на носках, потягнутися Руки угору, повороти вліво, вправо Руки на поясі, колові рухи тулубом, тазом вліво, вправо і навпаки Руки прямі, витягнуті вперед, «Млин» Руки прямі, витягнуті в сторони, «Лелека» Руки прямо, присідання Руки вниз, змахи руками, потрясти кистями
19	<b>Тема 2. Умови життя на планеті Земля</b> Роль води у природі, колообіг води	Крапля в подорож збиралась, У валізу речі складала. Сіла в дощовий експрес Й без зупинки із небес. Полетіла до Землі. Її рідні прийняли У воді її зустріли, Танцювали і раділи. А як крапля накупалась, Знов у подорож збиралась. Сонечко згори пригріло, В паропотяг крапля сіла І додому попливла, Вдома справа вже була	Руки в замок, долонями назовні, потягнутися Кисті рук до плечей, колові почергові рухи плечима Стрибки на місці з обертанням на 360° Руки на поясі, колові рухи тазом  Руки на поясі, стрибки на місці на одній нозі Імітація рухів плавця, «Млин»  Почергово плечі угору, вниз, руки прямі Руки розслаблені, потрусити пальцями Напівприсідання, гребкові рухи руками Стати рівно, руки на поясі
20	Повітряна оболонка Землі. Температура та атмосферний тиск	Ми вдихаємо повітря Ось так, ось так. І дорослі, й малі діти Ось так, ось так. Як біжить спортсмен швиденько — Ось так, ось так, То вдихає чималенько Ось так, ось так. При спокійному лиш русі, Ось так, ось так. Ми вдихати менше мусим Ось так, ось так.	<i>Виконуються тільки в провітреному приміщенні!</i> Руки на поясі, розпрямити груди Вдих, видих Руки угору, потягнутися, нагнутися, присісти, вдих, видих Біг на місці Прискорені вдихи, видихи  Крокування на місці Вдихи, видихи спокійніші Руки угору, опустити через сторони, розслаблено помахати
21	Рух повітря. Вітер	Вітер вітами колише, То сильніше, часом — тихше. Дуб старезний — хить та хить, Може в дуба, що болить?! Трусить дідаган гіляччям, Крекче, мало аж не плаче. Поряд молоді дубочки, Листячком своїм тріпочуть. Враз ось вітруган ущух, Дуб старезний сказав: «Хух». А малесенькі дубочки Віти розпустили вбочки	Руки угору, нахили вліво, вправо Нахили сильніші, слабші Руки на поясі, колові рухи тазом справа наліво і навпаки Руки вниз, потрусити кистями Долоні до щік, нахили головою в сторони Руки на поясі, почергове піднімання плечей Руки угору, потягнутись, опустити, розслаблено помахати Руки прямі, витягнуті в сторони, колові рухи руками вперед, назад. Опустити, розслаблено помахати

Таким чином, у процесі навчання п'ятикласників слід приділити особливу увагу чергуванню різних видів діяльності: статичного навантаження та активного відпочинку учнів. Регулярне використання фізичних хвилинок при вивченні природознавства, з одного боку, сприятиме кращому засвоєнню учнями матеріалу з даного курсу та розвитку їхнього образного мислення, а з іншого, зміцнюватиме дитячий організм, який росте та формується.

### Література

1. Васютіна Т.М. Поурочне планування та дидактичні матеріали з курсу «Природознавство» (5 клас). — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2005. — 166 с.
2. Ващенко О.М., Ляуріна Т.В., Романенко Л.В. Фізкультхвилинки

в початкових класах: Навч.-метод. посібник. — К.: Навчальна книга, 2002. — 48 с.

3. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. — К.: Видавничий центр «Академія», 2003. — 576 с.
4. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів: Метод. посібник для вчителів початкової школи та фізичної культури, студентів та батьків / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. — К.: Оріяни, 2001. — 152 с.
5. Смирнов В.М., Дубровський В.И. Физиология воспитания и спорта: Учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. — 608 с.
6. <http://www.mon.gov.ua/education/average/new.pr/pr.doc>