

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики психологии и социологии
Кафедра информационных технологий обучения и непрерывного
образования

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ О.Г. Смолянинова
« ____ » _____ 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА
44.03.01 Педагогическое образование
44.03.01.09 «Информатика и информационные технологии в образовании»

**Разработка электронного сборника физкультминуток для
первоклассников**

Руководитель _____ канд. пед. наук, доцент Н. В. Бекузарова
подпись, дата

Выпускник _____ Д. С. Авдеева
подпись, дата

Красноярск 2016

Содержание

Введение.....	3
1 Психолого-педагогические основы разработки электронного сборника физкультминуток для первоклассников.....	5
1.1. Возрастные особенности учащихся первых классов.....	5
1.2. Физкультминутки: сущность, виды, особенности использования.....	23
1.3. Электронный сборник: особенности, сущность.....	38
Выводы по первой главе.....	45
2 Разработка электронного сборника физкультминуток для первоклассников.....	47
2.1 Описание электронного сборника.....	47
2.2 Результаты экспертной оценки электронного сборника.....	60
Выводы по второй главе.....	66
Заключение.....	67
Список использованных источников.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	72

Введение

Сегодня, как никогда, остро стоят проблемы снятия утомления школьников в процессе урока и повышения их двигательной активности. Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учёба.

Основная задача начальной школы – так организовать учебный процесс, чтобы каждый ребенок, независимо от своих возможностей, мог успешно развиваться, реализовывать себя в познавательной деятельности. Правильно организованный урок дает детям возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы и изучение образовательной практики определили необходимость разработки электронного сборника физкультминуток для первоклассников.

Всё вышеизложенное послужило основанием для выбора темы выпускной квалификационной работы «Разработка электронного сборника физкультминуток для первоклассников».

Цель исследования: разработать электронный сборник физкультминуток как малых форм физической активности первоклассников и провести его экспертную оценку.

Объект исследования: учебно-методическое обеспечение физической активности первоклассников.

Предмет исследования: содержание физкультминуток как малых форм физической активности первоклассников.

Гипотеза исследования: электронный сборник физкультминуток для первоклассников будет частью учебно-методического обеспечения физической активности учащихся первых классов, если комплекс

разновидовых физкультминуток соответствует возрастным психофизиологическим особенностям обучающихся.

В соответствии с целью, гипотезой и предметом исследования поставлены основные **задачи**:

1. Описать психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста 6-7 лет (первоклассников).
2. Проанализировать учебно-методическое обеспечение физической активности первоклассников.
3. Разработать электронный сборник разнообразных физкультминуток для первоклассников.
4. Организовать экспертную оценку разработанного электронного сборника.

Методологической основой исследования явились: теория психофизиологического развития личности (А. Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И. Бажович, Л.С.Выготский), законодательные документы о современной школе (Закон РФ «Об образовании», Национальная доктрина образования в России, Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, постановления об утверждении СанПиН).

Для решения поставленных в исследовании задач использовались следующие **методы**: изучение и анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; обзор нормативных документов (образовательные стандарты, учебные планы, программы и т.п.); анализ существующих физкультминуток в образовательных учреждениях и практики их использования; метод экспертной оценки.

Исследование выполнялось в 2015 – 2015 уч. г.

Объем и структура работы: введение, две главы (5 параграфов), заключение, библиографический список, приложение.

1 Психолого-педагогические основы разработки электронного сборника физкультминуток для первоклассников

1.1 Возрастные особенности учащихся первых классов

Развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Этот возраст в известном отношении является переломным: почти все органы тела (за исключением половой системы) к 7 годам приобретают свойственную им структуру и в дальнейшем их развитие выражается лишь в их росте и усовершенствовании взаимосвязей друг с другом. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7-12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы [8]. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, так же продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг. Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7 лет составляет 1400 мл, у девочек 7 лет - 1200 мл. У мальчиков 12 лет - 2200 мл, у девочек 12 лет - 2000 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [11].

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Другими словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у

старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Именно поэтому необходимо четко согласовывать дыхание детей с движениями тела. Очень важно при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста обучить детей правильному дыханию [11].

В тесной связи с дыхательной системой функционируют все органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин.). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека.

Сердце младшего школьника лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Показатель кровяного давления у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм. рт.ст., к 9-12 годам - 105/70 мм рт.ст. При достаточно напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После заданий, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическое

выполнение физических упражнения обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей младшего школьного возраста [8].

Уроки, занятия физическими упражнениями и участие в общественной жизни школы требуют от младших школьников значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому необходимо учитывать большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, при организации занятий с младшими школьниками, и помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают качественней, именно поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но, следует учитывать, что подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерная учебная нагрузка, физические перегрузки, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка. Учителю младших классов в особенности необходимо уделить большое внимание планированию нагрузки и расписанию занятий с младшими школьниками. Формирование органов движения – костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата – имеет огромное значение для роста детского организма [11].

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла. И отдача тепла, и

рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях [18].

Мышцы у детей младшего школьного возраста еще очень слабы, в особенности мышцы спины, они не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений [8,11,18].

Чаще всего сила мышц правой стороны туловища и правых конечностей в младшем школьном возрасте оказывается больше, чем сила левой стороны туловища и левых конечностей. Полная симметричность развития наблюдается довольно редко, а у некоторых детей асимметричность бывает очень резкой. Планируя физминутки, динамические паузы или физические упражнения нужно уделять большое внимание симметричному развитию мышц правой стороны туловища и конечностей, а также левой стороны туловища и конечностей, воспитанию правильной осанки. Симметричное развитие силы мышц туловища при занятиях различными упражнениями приводит к созданию «мышечного корсета» и предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника. Рациональные занятия спортом всегда способствуют формированию полноценной осанки у детей [8,4].

Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но

это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы [18].

Что касается общей моторики детей-первоклассников – расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног. Так же дети могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны чётко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия [12].

В возрасте 6-7 лет происходит расширение представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Дошкольник способен различать не только основные цвета спектра, но и их оттенки как по светлоте (например, синий, светло-синий, темно-синий), так и по цветовому тону (например, зелёный, изумрудный, бирюзовый). То же происходит и с восприятием формы — ребёнок успешно различает как основные геометрические фигуры, так и их разновидности, например, отличает овал от круга, пятиугольник от шестиугольника, не считая при этом углы, и т. п. При сравнении предметов по величине ребенок достаточно точно воспринимает даже не очень выраженные различия. Младший школьник уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.).

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, более логичным и последовательным, а с другой – богаче и оригинальнее. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются закономерности действительности картины. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6-7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности. Однако без целенаправленной помощи взрослого возникает вероятность того, что воображение будет направлено не на познание действительности, а на снятие эмоционального напряжения и на удовлетворение нереализованных потребностей ребёнка.

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро рассредоточивается, ребенок отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, как правило, носит механический характер,

основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, то, что ребенок заучил, недолго удерживается в памяти. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества. Вот почему в этом возрасте малоэффективны приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов сущности явлений и определяющих ее закономерностей. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Объяснение должно быть просто по своему содержанию. Следует четко выделять нужные части и основные элементы, понятия. Закреплять восприятие практическими действиями и с помощью слова [12].

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие демонстрацию уже имеющихся знаний, умений, навыков; широту кругозора, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. В этом возрасте игровой вид деятельности является лидирующим. В играх дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события – праздник, авария, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими

партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль (например, медсестра выполняет распоряжения врача, а пациенты, в свою очередь, выполняют её указания). Воспитательное значение дидактических игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества [13].

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Член Академии педагогических и социальных наук – Роберт Семенович Немов, в своих книгах говорит о том, что игры полезны и для развития способности младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны такие особенности эмоций как: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста стихийно поддаются своим эмоциональным состояниям, они пока еще не способны скрывать их. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, даже если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера [13].

В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность [4].

Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека (сочувствие) даже тогда, когда они непосредственно не наблюдают его эмоциональных переживаний. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Ребёнок может отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей [12].

В целом ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Дети способны давать определения некоторым моральным понятиям («Добрый человек – это такой, который, всем помогает, защищает слабых») и достаточно тонко их различать. Они могут совершать позитивный нравственный выбор не только в воображаемом плане, но и в реальных ситуациях (например, могут самостоятельно, без внешнего принуждения, отказаться от чего-то приятного, в пользу близкого человека). Их социально-нравственные чувства и эмоции достаточно устойчивы.

К 6-7 годам ребёнок уже уверенно владеет культурой самообслуживания. Он может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья, а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приёма пищи; одевается в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребёнку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий), и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать её, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

Мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет расширяется за счёт развития социальных по происхождению мотивов: познавательных, просоциальных (побуждающие делать добро), а также мотивов самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. Общая самооценка детей представляет собой положительное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении взрослого и сотрудничестве с ним, с одной стороны, ребёнок становится более инициативным и свободным в общении со взрослым, с другой - очень зависимым от его авторитета. Для него чрезвычайно важно делать всё правильно и быть хорошим в глазах взрослого [15].

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Именно в этот период зарождается детская дружба, их избирательные отношения становятся устойчивыми. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения – в общении они стремятся проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

В этом возрасте дети владеют обобщёнными представлениями о своей половой принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей половой ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств. К 7 годам младшие школьники начинают осознанно выполнять правила поведения, соответствующие половой роли в быту, общественных местах, в общении и т. д. К 7 годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с половой ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

Отдельно хотелось бы сказать о речевом развитии младшего школьника. Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают

фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник всё чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6-7 лет увеличивается словарный запас. Дети точно используют слова для передачи своих мыслей, представлений, впечатлений, эмоций, при описании предметов, пересказе и т. п. Наряду с этим существенно повышаются и возможности детей понимать значения слов. Они уже могут объяснить малоизвестные или неизвестные слова, близкие или противоположные по смыслу, а также переносный смысл слов (в поговорках и пословицах).

Активно развивается диалогическая и монологическая формы речи. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. В этом возрасте их высказывания всё более утрачивают черты ситуативной речи. К 7 годам появляется речь-рассуждение. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель. В возрасте 6-7 лет он воспринимает книгу в качестве основного источника получения информации. В условиях общения со взрослым, он активно участвует в многостороннем анализе произведения (содержание, герои, тематика, проблемы). Многие младшие школьники в этом возрасте уже способны самостоятельно выбрать книгу по вкусу из числа предложенных; достаточно просто узнают и пересказывают прочитанный текст с использованием иллюстраций. Дети проявляют творческую активность: придумывают концовку, новые сюжетные повороты, сочиняют небольшие стихи, загадки, дразнилки. Под руководством взрослого они инсценируют отрывки произведений, примеряют на себя различные роли, обсуждают со сверстниками поведение персонажей; знают наизусть много

произведений, читают их выразительно, стараясь подражать интонации взрослого или следовать его советам по прочтению. Дети способны сознательно ставить цель заучить стихотворение или роль в спектакле, а для этого неоднократно повторять необходимый текст. Играя в любимых персонажей, дети могут переносить отдельные элементы их поведения в свои отношения со сверстниками.

К концу дошкольного детства ребёнок накапливает достаточный читательский опыт. Тяга к книге – важнейший итог развития дошкольника-читателя. Место и значение книги в жизни – главный показатель общекультурного состояния и роста ребёнка 7 лет.

Ведущая роль учебной деятельности в этом возрасте не исключает того, что младший школьник активно включен и в другие виды деятельности, такие как: игра, элементы трудовой деятельности, занятия спортом, искусством, в ходе которых совершенствуется и закрепляются новые достижения ребенка [7].

Например, музыкально-художественная деятельность характеризуется самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями. Младшие школьники понимают художественный образ, представленный в произведении, поясняют использование средств выразительности, проявляют интерес к посещению театров.

В изобразительной деятельности дети могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования. Дети могут передавать характерные признаки предмета: очертания формы, пропорции, цвет. В рисовании они могут создавать цветовые тона и оттенки, осваивать новые способы рисования, использовать способы различного наложения цветового пятна, а цвет как средство

передачи настроения, состояния, отношения к изображаемому или выделения в рисунке главного. В лепке дети могут создавать изображения с натуры и по представлению, также передавая характерные особенности знакомых предметов и используя разные способы лепки. В аппликации младшие школьники осваивают приёмы вырезания одинаковых фигур или деталей из бумаги, сложенной пополам, гармошкой.

Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путём складывания бумаги; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала.

Наиболее важное достижение детей – овладение композицией с учётом пространственных отношений, в соответствии с сюжетом и собственным замыслом. Они могут создавать многофигурные сюжетные композиции, располагая предметы ближе, дальше. Дети проявляют интерес к коллективным работам и могут договариваться между собой.

Родители, воспитатели, все окружающие сознательно или стихийно перестраивают свое отношение к будущему школьнику, как бы транслируют объективные требования к нему со стороны общества в целом. Взрослые практически ежедневно сообщают ребенку: «Ты уже большой!», «Тебе скоро в школу!» и т. п. На каждом шагу от знакомых и незнакомых ребенок слышит о том, как он вырос и что ему пора в школу. Взрослые не просто без конца напоминают ребенку об этом, но и меняют ежедневные требования: от него теперь настойчиво ждут большей серьезности, внимательности, усидчивости, нового, ответственного отношения к самообслуживанию и многого другого, о чем прежде не было и речи. Для детей, которые ходят в подготовительную группу детского сада, изменения их положения в связи со скорым поступлением в школу еще более очевидны, чем для «домашних». Этому способствует вся система занятий в детском саду. Даже тот факт, что 6-7-летние дети – самые взрослые среди воспитанников, заметно влияет на

изменение статуса ребенка. Характерно уже само название «подготовительная к школе группа». В нем тоже зафиксировано представление о переходном характере данного возраста, о том, что его сущность определяется подготовкой к новому возрастному периоду. «Кризис 7 лет» – достаточно условный термин, если иметь в виду паспортный возраст ребенка. Нельзя с полной категоричностью утверждать, что все дети, достигшие этого возраста, уже миновали критическую точку развития, а все шестилетки только на подходе к кризису. Индивидуальные варианты психического развития допускают достаточное разнообразие и во времени наступления критического периода, и в степени его выраженности.

А.Н. Леонтьев усматривал основное противоречие критического периода в несоответствии между образом жизни и новыми возможностями ребенка, уже опередившими этот образ жизни (1983, т. I). Как правило, к 7 годам существование в детском саду теряет для ребенка свой прежний смысл, перестает удовлетворять его. Он пытается найти в своей жизни новое содержание – перестраиваются формы его общения со сверстниками, меняется отношение к занятиям, причем все это часто выражается в нарушении дисциплинарных требований – ребенок становится «трудным». Дети, «переросшие» дошкольные формы существования, начинают тяготиться ими, ищут удовлетворения вновь возникшим потребностям. Для таких ребят естественный переход к следующей стадии психического развития непосредственным образом связан с поступлением в школу. Естественность перехода определяется в первую очередь тем, что к 7 годам, как правило, достаточно сформированы основные психологические новообразования дошкольного возраста, обеспечивающие возможность формирования учебной деятельности. Завершение дошкольного периода субъективно переживается ребенком как активное стремление стать школьником. Особую ответственность дошкольного периода детства перед следующим, школьным этапом развития Д. Б. Эльконин усматривал в том, что «в течение его происходит интенсивная ориентировка ребенка в

социальных отношениях между людьми, в трудовых функциях людей и общественных мотивах и задачах их деятельности. На этой основе к концу названного периода у детей возникает тенденция к осуществлению серьезной, общественно значимой и оцениваемой деятельности. Именно это имеет определяющее значение для готовности ребенка к школьному обучению; социальная зрелость, а не технические умения (чтение, счет) создает такую готовность». В достижении ребенком социальной зрелости – неперемного условия успешного вхождения в учебную деятельность – заключена важнейшая роль дошкольного периода. Именно в этой связи последний год дошкольной жизни – от 6 до 7 лет – приобретает особую психологическую «ценность» [29].

Поступая в школу, ребенок реально становится в подлинно социальную позицию, так как впервые в жизни ему предоставляется право и одновременно вменяется в обязанность осуществление деятельности общественной по смыслу, содержанию и форме, каковой и является учение. Это изменение жизненной позиции открывает новые перспективы развития. А.Н. Леонтьев писал, что «...изменение места, занимаемого ребенком в системе общественных отношений, есть то первое, что надо отметить, пытаясь подойти к решению вопроса о движущих силах развития его психики». Однако фактического перевода ребенка в новую социальную позицию недостаточно для того, чтобы он начал полноценно реализовывать все те возможности развития, которые она ему предоставляет, вытекающие из главного, ведущего вида деятельности, развертывающейся в новых условиях и придающей подлинный смысл этой позиции. Социальная позиция и реализующая ее деятельность развивают постольку, поскольку они принимаются субъектом, т. е. входят в состав его собственных потребностей и стремлений – образующего его внутреннюю позицию. Образ жизни школьника в качестве человека, занимающегося в общественном месте общественно значимым и общественно оцениваемым делом, осознается ребенком как адекватный для него путь к взрослости – он отвечает

сформировавшемся в игре мотиву «стать взрослым и реально осуществлять его функции» (цит по 29).

В исследованиях, проведенных под руководством Л.И. Божович, обнаружено, что у детей 6-7 лет возникает тяга к школе, желание учиться. При этом желание учиться – основной мотив, а поступление в школу выступает как условие его реализации. Детей «привлекает именно учение как серьезная, содержательная деятельность, приводящая к определенному результату, важному как для самого ребенка, так и для окружающих взрослых». Большое место в формировании мотивационной готовности к школьному обучению Л. И. Божович уделяет развитию познавательной потребности: «У ребенка старшего дошкольного возраста стремление учиться является этапом развития его первоначальной потребности во внешних впечатлениях». Новый уровень развития познавательной потребности у старших дошкольников выражается в том, что у них возникает интерес к собственно познавательным задачам. «К концу дошкольного и началу школьного возраста у детей возникает качественно своеобразный этап в развитии познавательной потребности – потребность в приобретении новых знаний и умений, которая реализуется в наших общественных условиях в учении как общественно значимой деятельности, создающей ребенку новую социальную позицию» [5].

Здоровье детей и подростков в любом обществе, при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой, а так же предметом первоочередной важности, т.к оно определяет будущее страны, потенциал общества, и является главным показателем эффективности деятельности органов здравоохранения и социальной сферы в целом [3].

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей обмена, наличия критических периодов роста и развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды [1,2].

Мониторинг состояния здоровья детей свидетельствует, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются множественные функциональные нарушения. При этом первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушения осанки, уплощение стопы, последствия перенесенного рахита). По мнению автора [31] в структуре морфофункциональных отклонений с возрастом отмечается неблагоприятная динамика нарушений костно-мышечной системы у детей. На втором ранговом месте находятся нарушения со стороны органов пищеварения (кариес, дискинезии желчевыводящих путей), диагностирующиеся более чем у половины детей. У многих дошкольников регистрируются отклонения со стороны системы кровообращения (систолический шум, нарушение сердечного ритма, тенденция к гипотонии), заболевания лор-органов [26].

Врачи отмечают негативные тенденции роста распространенности нарушений нервно-психического здоровья, а также значительное возрастание аллергопатологии. Среди детей, посещающих детские дошкольные учреждения в возрасте до 7 лет, в 13,5% случаев выявляются отклонения в физическом развитии (дефицит массы тела или ее избыточность, низкорослость). В целом, по данным НИИ педиатрии, 20% детей в возрасте 6-7 лет не готовы к обучению в школе, а 30-35% дошкольников имеют хронические заболевания. Следовательно, сниженный исходный уровень здоровья детей 6-7 лет, приступающих к систематическому обучению в школе, существенно снижает возможности успешного получения образования. Это актуально, когда решается вопрос о возможности обучения ребенка в школе с повышенной учебной нагрузкой – гимназии, лицее и т.п. [26].

За годы обучения в образовательных учреждениях наблюдается прогрессирующее ухудшение состояния здоровья учащихся: 70% функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую

патологию. К окончанию школы в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения и опорно-двигательного аппарата, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза – число нервно-психических расстройств. Особо следует отметить увеличение в 5 раз числа детей с заболеваниями эндокринной системы и в 2 раза – с заболеванием туберкулезом (по некоторым данным в 10 классе 5,5% детей болеют туберкулезом). К окончанию школы 80% девушек имеют хронические заболевания, которые впоследствии могут повлиять на их репродуктивный потенциал (течение беременности, роды, здоровье новорожденных). Проведенные учеными углубленные исследования свидетельствуют, что реально состояние здоровья детей хуже, чем это регистрируют школьные документы. Причем, чем старше ребенок, тем менее достоверны сведения школьной медицинской документации. Наиболее значительный прирост нарушений состояния здоровья отмечен в наиболее критические периоды детства: у младших школьников – в 7, 10 лет и у подростков – в период от 12 до 17 лет. При этом считается, что отрицательное влияние внутришкольной среды и, прежде всего, перегрузок в начальной школе составляет 12%, а в старшей – 21% [14].

Таким образом, высокий уровень нарушений здоровья и хронических патологий у школьников, отрицательная динамика состояния здоровья в процессе обучения обуславливают необходимость совершенствования работы образовательных учреждений в направлении сохранения и укрепления здоровья учащихся, а так же формирования здорового образа жизни. Любая непосредственная образовательная деятельность, не связанная с движением, является тяжелой нагрузкой на организм младших школьников, так как для них характерна неустойчивость нервных процессов. Они быстро утомляются, снижается устойчивость внимания. Одним из самых эффективных способов снятия утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности считаются кратковременные физические упражнения – физминутки. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на

другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей.

1.2 Физкультминутки: сущность, виды, особенности использования

Согласно определению Всемирной организации здоровья, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов». В соответствии с этим определением здоровья, на основе здоровьесберегающей технологии строится весь учебно-воспитательный процесс [6].

Охрану здоровья сегодня называют приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивают полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – качественная характеристика любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья» и совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [24].

Учитель должен всегда помнить о том, что основой здоровьесберегающей деятельности является организация учебного процесса с использованием здоровьесберегающих методик обучения, адекватных возрастным возможностям и способностям школьников, просветительно-воспитательная работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни учащихся. Так же большую роль играют профилактика и динамические наблюдения за состоянием здоровья, физкультурно-оздоровительная работа по рациональной организации двигательной активности учащихся, включающая динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а так же спортивно-массовая работа.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одну из самых перспективных образовательных систем XXI в., и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников без ущерба для здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов [30].

Актуальность здоровьесбережения отражена в следующих образовательных документах:

- Закон РФ «Об образовании»
- Национальная доктрина образования в России
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
- Постановление от 15 мая 2013 года N 26, Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Согласно СанПин 2.4.1.3049-13, утверждённым Постановлением №26 Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года «в середине времени, отведённого на образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки». Таким образом, физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей [9].

За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. Ещё В.А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание» [23].

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной

образовательной деятельности у младших школьников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. На уроках необходимо следить за появлением первых признаков утомления.

Утомление, выражается в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. При этом утомление – это защитная, охранная реакция организма. Отрицательное воздействие на здоровье оказывают постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

О развитии переутомления у школьника свидетельствуют:

- снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнения заданий;
- ослабление внутреннего торможения: наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;
- появление чувства усталости.

Переутомление – это крайняя степень утомления, при которой самопроизвольное физиологическое восстановление организма после нагрузки уже не происходит и необходимы специальные реабилитационные воздействия, программы, длительный отдых, а в некоторых случаях – лечебные процедуры, медикаментозная терапия.

Признаки переутомления:

- резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности, снижение памяти и внимания;
- расстройства невротического характера;
- стойкие изменения регуляции вегетативных функций;
- снижение иммунитета.

Итак, утомление, вызванное неправильным проведением уроков, отрицательно влияют на растущий организм. Момент наступления

утомления учащихся выражается в снижении их учебной активности. Определяется он по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Малейшие признаки поведения, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для учителя, что детям срочно требуется физминутка.

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в образовательном учреждении, независимо от возраста детей.

Различных физкультминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти и в большом количестве книг, представленных на полках книжных магазинов, и в сети Интернет. Но не стоит забывать, что выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с младшими школьниками, ведь наверняка все учителя согласятся, что от этого зависит, в каком виде отдыха, в каком виде физминутки дети нуждаются больше всего.

В случае незначительного физического и нервно-психического утомления учащихся в процессе учебной деятельности педагог вправе использовать упражнения, выполняемые сидя за партой. При выраженном утомлении, вызванном интенсивной работой – упражнения из исходного положения стоя. Они вовлекают в работу больше мышечных групп и обеспечивают активное перераспределение мышечного тонуса. Физкультурные паузы более продолжительные по времени, применяются в качестве активного отдыха, вызывают большие рекреационные сдвиги. Жесткой регламентации по их проведению не существует. Чаще всего педагог прибегает к их помощи по мере накопления утомления у учащихся, визуально определяя тот момент, когда им необходим отдых. К примеру, если в течение первого и второго уроков оправданно использование физкультминуток, то на 20-25 минуте третьего необходима полноценная физкультурная пауза.

Проведение физкультурной паузы в условиях классной комнаты должно быть хорошо продумано. Комплекс, как правило, включает до 5 упражнений, каждое из которых требует 4-6 повторений. Они могут выполняться сидя или стоя. При выполнении упражнений стоя, выбирается такой способ расположения детей, чтобы им не мешала школьная мебель, а они, в свою очередь, не мешали друг другу и могли быстро вернуться на свои рабочие места. В комплекс включают упражнения на сгибание и разгибание пальцев рук, ног и туловища, расслабление кистей, движения головой. Необходимы дыхательные упражнения и упражнения для профилактики нарушения осанки. Положительный эмоциональный фон достигается путем произнесения веселых и простых стихотворных текстов, дублирующих или комментирующих движения [4].

Учитель может внести существенный вклад в укрепление здоровья своих учеников в период, когда они находятся в школе. У детей младшего школьного возраста наглядно-образное мышление. Это всегда необходимо учитывать педагогу, работающему с учащимися начальных классов на всех этапах урока. Уже много делают педагоги при подготовке наглядного материала по темам уроков, используя современные инструменты, а на этапе физкультминуток чаще используют устные комментарии, т.к. наглядно выполнить это технически сложно и требуется много времени. Решить эту проблему можно введением готовых анимированных физкультминуток. Анимационная (от лат. *anima* - душа; *animatus* - одушевление) физминутка способна отвлечь ребёнка, переключить его внимание, снять усталость, восстановить силы и даже обучить основам здорового образа жизни. А также для младшего школьника она будет более интересна.

Отдых действительно играет огромную роль, поскольку помогает получить новый заряд энергии. В современной школе уже пришли к пониманию правильной организации не только учебной части урока, но и своевременному и правильному восстановлению сил младшего школьника.

Проводить анимационные физкультминутки можно так же, как и обычные, т.е. на двадцатой минуте каждого урока. Если возникает необходимость, то и на 10 минуте. Комбинировать паузы, включая упражнения для глаз, спины, рук. Анимированные физкультминутки, представляют собой комплексы из 2-4 физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений. Здоровый и неутомленный ученик активен, расположен к общению, с удовольствием включается в работу, предложенную учителем, способен к более качественному усвоению знаний.

Так же важно правильно организовать работу класса:

- учебные занятия проводить в режиме смены динамических поз;
- наглядный материал желательно располагать по всему классу, а не только на доске;
- использование на уроках физкультминуток, упражнений для снятия общего утомления, для кистей рук, для коррекции осанки, улучшения зрения и др.

Профессиональное мастерство современного учителя характеризуется уровнем его профессиональных умений и навыков в процессе составления урока. А в этот урок гармонично вписываются анимационные физкультминутки. При этом мастерство учителя в этом направлении складывается из следующих умений:

- составлять интересные анимационные физкультминутки, соответствующие возрасту учеников;
- привлекать внимание к изображению;
- учитывать возрастные, психологические, и другие особенности учеников;
- грамотно использовать свой опыт и новейшие достижения педагогики, психологии и других наук;
- разнообразить анимационные физкультминутки, избегая шаблонности при их создании.

Физкультминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости

чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель, прежде чем предложить детям проведение физминутки (Рисунок 1).



Рисунок 1. Классификация физминуток

Оздоровительные физминутки:

- танцевальные физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные;
- ритмические физминутки в отличие от танцевальных характеризуются более четкими, отработанными движениями. Часто ритмические физминутки выполняются под счет;
- гимнастика для глаз включает в себя специализированные упражнения для расслабления глаз;
- пальчиковая гимнастика. Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, креативных способностей, расслабление и тренировка мышц глаз, синхронизация полушарий головного мозга.

Физкультурно-спортивные физминутки:

- общеразвивающие упражнения. Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц;

- подвижные игры. Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры «Съедобное – несъедобное», упражнения на координацию движения.

Двигательно-речевые физминутки:

В эту группу входят дыхательная и артикуляционная гимнастика. Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения «Задууй свечу», «Надууй шарик», подражания животным. А также в эту группу относим инсценировку небольших стихков. Дети коллективно читают небольшие стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Когнитивные:

- дидактические игры с движениями. Например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения;

- двигательные действия и задания. Физминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц;

- развивающие игры. Игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей;

- психогимнастика. Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний.

Креативные:

- гимнастика ума. Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных

процессов умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы. Гимнастика ума также включает в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения – это двигательные действия (наклоны и повороты головы) плюс дыхательная гимнастика. В ходе упражнений происходит механическое воздействие на стенки сосудов, повышение их эластичности, расширение сосудов головного мозга и усиление мозгового кровообращения, облегчение и интенсивность умственной деятельности;

- необычные движения. Задания вида: как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль;

- сюжетно-ролевые игры. Сюжетно-ролевые игры вводят детей в мир взрослых. Чаще всего физминутки проводятся в стихах;

- пантомимическая гимнастика. Подразумевает подражание животным, птицам, например: «Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется»;

- пальчиковая гимнастика. Любые креативные упражнения на мелкую моторику. Рисование различных предметов в воздухе, на парте, в тетради [10].

Коробова Татьяна Владимировна – воспитатель высшей квалификационной категории предлагает в своей методической разработке следующую классификацию физминуток:

- Физминутки-разминки (двигательно-речевые).

Двигательно-речевые физминутки позволяют отдохнуть различным группам мышц, активизируют деятельность мозга, сердечно - сосудистой и дыхательной системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов. Кроме того, они помогают взрослым развивать у школьников координацию движений, стимулируют развитие речевых навыков, активизируют память, внимание, развивают творческое воображение.

Детям очень нравится выполнять несложные движения под ритмичные, легко запоминающиеся стихи. В своей работе педагогу следует разучивать новые физминутки-разминки не более двух в месяц, чтобы во время непосредственной образовательной деятельности все дети знали и выполняли движения, проговаривали слова.

- Упражнения для глаз.

Современный ребенок получает огромную нагрузку на глаза. Источниками являются: телевидение с многочисленными, круглосуточными детскими каналами, компьютер, сотовый телефон, и другие технические новшества, без которых современный ребенок не мыслит свою жизнь. А отдыхают глаза ребенка только во время сна. Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Занимаясь профилактикой, вы не допустите зрительного утомления (Рисунок 2).

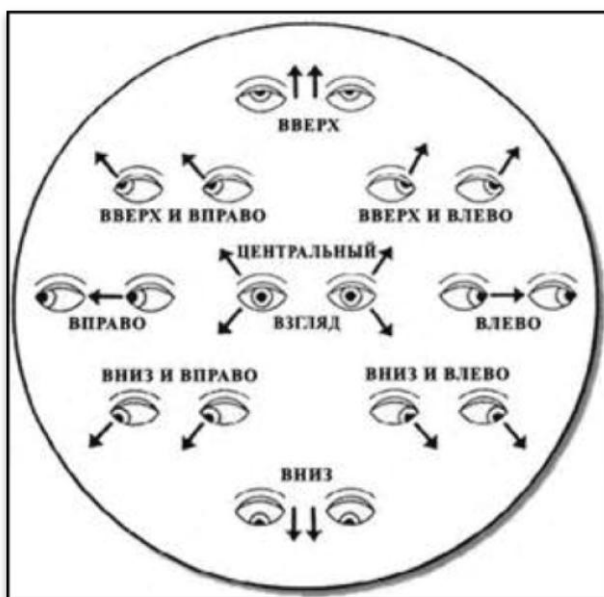


Рисунок 2. Гимнастика для глаз

Очень интересны детям электронные физминутки для глаз (физминутки-офтальмотренажеры). Это – гимнастика для глаз, подготовленная заранее с помощью компьютерных технологий. Например, вниманию школьников представляется на мониторе таблица с картинками. На краю таблицы сидит бабочка, которая перелетает при каждом щелчке

мышцы с одной картинке на другую. Дети следят за ней глазами и называют картинку, на которую приземляется бабочка. Дети могут, чтобы отдохнули глаза, не вставая с места, посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Но младшим детям намного интереснее, если упражнения будут сопровождаться стихотворным текстом.

- Пальчиковая гимнастика.

Для младших школьников, как и для дошкольников держать в руках карандаш или кисточку – большой труд. Они очень крепко сжимают пальчики, считая, что чем крепче они их держат, там красивее у них получится рисунок, цифры или буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае? Лучшей физминуткой в такой ситуации является пальчиковая гимнастика (Рисунок 3, Рисунок 4).

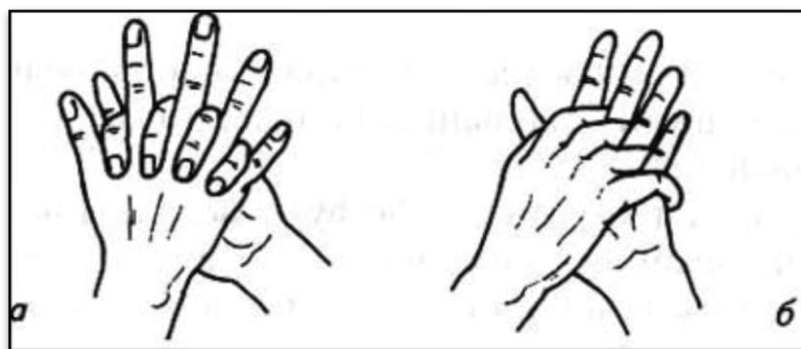


Рисунок 3. Пальчиковая гимнастика, упражнение «гребешок»

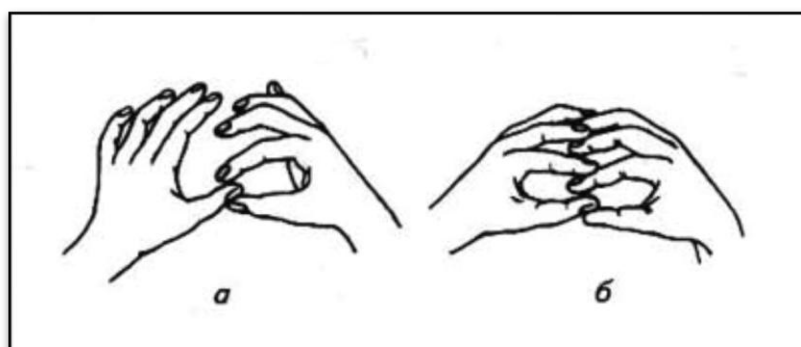


Рисунок 4. Пальчиковая гимнастика, упражнение «лесенка»

Пальчиковые игры – это веселые упражнения для пальчиков и ручек, инсценировка с их помощью каких-либо стихотворений, историй, сказок (Рисунок 5).

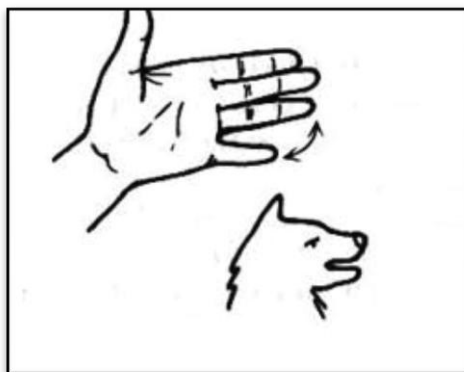


Рисунок 5. Пальчиковая гимнастика, упражнение «собака»

Пальчиковые игры являются важной частью работы по развитию мелкой моторики рук у дошкольников. Игры эти очень эмоциональны, увлекательны для детей, а также исключительно полезны для их общего развития:

- способствуют развитию речи. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы. Сочетание движений рук и проговаривания стихов делает речь ребенка более четкой, ритмичной, яркой. Именно поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовки кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка.

- развивают восприятие, умение вслушиваться в речь взрослого.

- способствуют развитию творческой деятельности. Ведь руками можно «рассказывать» целые истории.

- активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

- помогают в игре формировать элементарные математические представления.

- учат ребенка концентрировать внимание и правильно его распределять.

- развивают память, ведь в пальчиковых играх нужно запоминать многое: и положение пальцев, и последовательность движений, да и просто стихи.

- развивают эмоциональность, формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком [10].

Далее идут расслабляющие упражнения, снимающие возбуждение.

- релаксационные упражнения.

Известно, что при эмоциональном напряжении, когда ребенок сильно возбужден, взволнован, угнетен, возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Детей необходимо учить чувствовать это напряжение, изменять его степень или снимать совсем, расслабляя определенные группы мышц. При расслаблении мышц эмоциональное напряжение ослабевает или исчезает совсем. Релаксационная техника «напряжение - расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Релаксация (от лат. relaxation – ослабление, расслабление) – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения [20].

Релаксация может быть как произвольной, так и непроизвольной, достигнутой в результате применения специальных упражнений. Регулярное выполнение подобных упражнений делает ребёнка спокойным, уравновешенным, позволяет лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои эмоции и действия. Умение расслабиться помогает детям снять возбуждение, умственное и мышечное

напряжение, устранить беспокойство, скованность, сконцентрировать внимание. Полная мышечная релаксация (расслабление) оказывает положительное влияние на психику ребенка, на его душевное равновесие. Релаксационные упражнения полезны всем, но особенно - часто болеющим детям, гиперактивным, возбудимым, тревожным.

Релаксация – специальный метод, появившийся за рубежом в 30-40-х гг. XX века, он направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных методик. Первыми специалистами, применившими метод релаксации в своей деятельности и разработавшими техники мышечной релаксации, были американский психолог Э.Джекобсон и немецкий врач-невропатолог И.Шульц. Э.Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние гипервозбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Метод мышечной релаксации Э. Джекобсона основан на том принципе, что после сильного мышечного напряжения наступает их сильное расслабление. То есть, чтобы расслабить какую-то мышцу, нужно ее предварительно сильно напрячь. Напрягая попеременно разные группы мышц, можно добиться максимального расслабления всего тела. Этот вид мышечной релаксации самый доступный, в игровой форме его применяют даже с самыми маленькими детьми [21].

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая воспитателю, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей заинтересованы «новой игрой», они хорошо расслабляются, что заметно по их внешнему виду: спокойное выражение лица, ровное ритмичное дыхание и т.д. Опыт показывает, что в результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость,

раздражительность, напряженность, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.

Для учителей, использующих в своей деятельности релаксационные упражнения, Коробова Татьяна Владимировна дает несколько несложных советов:

- прежде чем выполнять упражнение с детьми, попробуйте сделать это самостоятельно.

- не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обратите внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.

- перед каждым упражнением настройте детей, найдите способ заинтересовать их.

- не повышайте голос при проведении релаксационного упражнения.

- упражнения рекомендуется выполнять в сопровождении приятной, спокойной музыки.

- повторяйте каждое упражнения не более 2-3 раз. Не используйте одновременно разные упражнения.

- разучивать с детьми новые релаксационные упражнения следует планомерно [10].

Таким образом, анализ нормативных и образовательных документов показал необходимость внедрения физкультминуток в учебный процесс младших школьников.

Физкультминутки (физкультурные минутки) – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в образовательном учреждении, независимо от возраста детей.

Физкультминутки подразделяются на следующие виды: дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, танцевальные, ритмические, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, гимнастика ума, пантомимическая гимнастика, необычные движения, сюжетно-ролевые игры,

психогимнастика, дидактические игры с движениями, развивающие игры, двигательнo-речевые, а так же анимационные физкультминутки и релаксационные упражнения.

1.3 Электронный сборник: особенности, сущность

Для проведения физкультминуток в школе учителя могут использовать огромное количество материалов, таких как: дидактические материалы, таблицы, схемы, пособия, книги, статьи, журналы, энциклопедии, учебники, аудиовизуальные средства.

В том случае, если учебная дисциплина только вводится в учебный план, то, прежде всего, выпускают учебные пособия. Учебник зачастую создается на базе апробированного пособия.

Учебное пособие – учебное издание, дополняющее или частично (полностью) заменяющее учебник, официально утвержденное в качестве данного вида издания [19].

Учебное пособие считается лишь дополнением к учебнику, оно может затрагивать не всю дисциплину, а, к примеру, несколько разделов примерной программы.

Учебник – книга, содержащая систематическое изложение знаний в определённой области и используемая как в системе образования, на различных её уровнях, так и для самостоятельного обучения. Он составляется с учётом возрастных и социальных особенностей их потенциальной читательской аудитории. Учебная литература выпускается как государственными, так и частными издательствами и находится под контролем государственных служб [19].

Так же в подготовке к урокам учитель может использовать учебно-методическое пособия – это издание, предназначенное для практического применения педагогами. В нем основополагающей является методика преподавания. В основе любого пособия лежат конкретные примеры и рекомендации.

Методическое пособие в свою очередь отличается от методических рекомендаций тем, что содержит, наряду с практическими рекомендациями, ещё и теоретические положения, раскрывающие существующие точки зрения на излагаемый вопрос в педагогической науке. В методических рекомендациях теория вопроса дается минимально.

Авторами методических пособий зачастую являются опытные педагоги и методисты, способные систематизировать практический материал собственной работы и работы коллег по профессии, учесть и использовать в обосновании предлагаемых методик теоретические разработки современной педагогики.

Хрестоматия - это книжное издание, которое чаще всего выполняет функцию учебного пособия. Происхождение термина хрестоматия связано с его греческими корнями: оно составлено на основании двух слов, первое из которых означает использование или употребление, а второе – изучать. В России первая хрестоматия появилась примерно в 1900 году [25].

На сегодняшний день в России под термином хрестоматия чаще всего подразумевают сборник полных небольших текстов или отрывков из более крупных текстов, объединенных какой-либо общей тематикой. Бывает, что такие фрагменты сопровождаются комментариями составителей издания, которые объясняют специальную терминологию, использованную в отрывке, а также предоставляют информацию об авторах и другие сведения, которые позволяют читающему лучше понять смысл приведенного в хрестоматии фрагмента.

Основным назначением книжных изданий типа хрестоматии является обучающая деятельность. Тексты, собранные в ней, обычно используются в качестве дополнения к основным дидактическим и методическим материалам, применяемым в процессе обучения школьников или студентов. Это позволяет дать им полное представление об изучаемом предмете, расширить кругозор, а также закрепить материал, изученный в основной части обучающего курса. Чаще всего хрестоматии используются в старших

классах общеобразовательной школы и в высших учебных заведениях в качестве дополнительного обучающего материала.

Так же широкое распространение в сфере образования имеют энциклопедии. Даль дает в своем словаре следующее определение: «Энциклопедия – это справочное сочинение, содержащее в сокращенные все человеческие знания, науки, или все части одной науки» [25].

Энциклопедия выполняет две основные функции:

- является источником учебной информации, раскрывающей в доступной для обучаемых форме предусмотренное образовательными стандартами содержание;

- выступает средством обучения, с помощью которого осуществляется организация образовательного процесса, в том числе и самообразование учеников.

Для удобства использования энциклопедии в качестве справочной литературы важен способ её организации. Исторически сложилось два основных способа: алфавитный и иерархический.

Алфавитная (или алфавитно-словарная, или просто словарная) организация основана на расположении отдельных не связанных между собой статей в алфавитном порядке названий их предмета. Энциклопедии, в которых информация разделена, по словам и словосочетаниям, называются энциклопедическими словарями. Разновидностью энциклопедий являются также энциклопедические справочники, в которых статьи представлены в предельно сжатой форме.

Системная (или логически-тематическая, иерархическая) организация энциклопедии, в которых информация разделена по отраслям знаний. Существуют так же энциклопедии смешанного типа [17].

В сети Интернет можно найти огромное количество электронных энциклопедий, среди которых можно выделить следующие виды [27]:

- On-line электронные энциклопедии (или сетевые), их преимущества очевидны: обновляемость, открытый доступ, возможность просмотра

широкой аудиторией. Недостатком их могут являться ограниченные мультимедийные возможности: довольно редко они сопровождаются качественным визуальным рядом, т.е. изображениями или аудио- и видеофайлами. Это серьезный недостаток особенно, когда речь идет об учениках начальной школы. Также для работы с таким электронным ресурсом необходимо наличие сети Интернет, что не всегда осуществимо.

- Off-line электронные энциклопедии (или локальные). Они распространяются на различных носителях, таких как CD, DVD-диски, flash-носители. Как правило, они требуют установки на жесткий диск и работы с диском. Такого вида электронные энциклопедии имеют больше возможностей: они обладают дополнительными опциями такими, как возможность создавать закладки, моделировать текст, работать с изображениями большого размера, устанавливать четкую настройку печати, использовать гибкий поиск и т.д., что способствует развитию у детей воображения, творчества, фантазии. Создается основа для формирования интереса к дальнейшему расширению и углублению знаний изучаемого предмета. В качестве недостатков таких энциклопедий следует указать ограниченные возможности их обновления.

- Электронные энциклопедии комбинированного типа – могут использоваться как в качестве локального, так и в качестве сетевого ресурса.

Некоторые электронные энциклопедии, представленные в сети Интернет, выступают не как самостоятельные электронные издания, а как сборники ссылок на другие электронные ресурсы по определенной тематике. Данный вид энциклопедий нужен для развития дистанционных форм обучения. Посредством сети Интернет становится доступным знакомство с энциклопедией для людей, проживающих в практически любой точке мира. Так же электронная энциклопедия обогащает традиционные формы обучения, так как позволяет включать огромное количество учебных и наглядных материалов и способствует развитию качественно новых методик преподавания [17].

Преимущества электронных энциклопедий еще в том, что они:

- облегчают понимание изучаемого материала за счет иных, нежели в печатной учебной литературе, способов подачи материала: индуктивный подход, воздействие на слуховую и эмоциональную память и т.п.;

- допускают адаптацию в соответствии с потребностями учащегося, его уровнем подготовки, интеллектуальными возможностями и амбициями;

- освобождают от громоздких действий, позволяя сосредоточиться на сути предмета, рассмотреть большее количество примеров и решить больше задач;

- предоставляют широчайшие возможности для самопроверки на каждом этапе работы;

- дают возможность правильно и аккуратно оформить работу и сдать ее преподавателю в виде файла или распечатки;

- выполняют роль терпеливого наставника, предоставляя практически неограниченное количество разъяснений, повторений, подсказок и проч.

Так же можно выделить ряд преимуществ электронных энциклопедий над бумажным изданием:

- возможность наполнения мощными наглядными средствами. Электронная энциклопедия выполняется в формате, допускающем гиперссылки, графику, анимацию, различные активные элементы типа регистрационных форм, тестовых интерактивных заданий, других мультимедийных возможностей;

- компактность хранения огромных массивов информации. Электронные книги и другие издания имеют существенные преимущества перед их бумажными предшественниками по количеству, разнообразию и полноте содержащейся информации;

- удобство редактирования. Если преподаватель имеет по своему предмету учебную информацию в электронной форме, он достаточно быстро перекомпоновывает её, вносит изменения и исправления;

- доступность. Преподаватель может в любой момент разместить весь учебник или его компоненты и исправления на веб-странице в Интернете или на образовательном сервере учебного заведения для одновременного доступа к ней всех учащихся;

- интерактивность. Обучающийся, в свою очередь, самостоятельно пополняют такой электронный учебник своими работами;

- удобство обращения. Система поиска поможет каждому пользователю почти мгновенно «открывать» в таком учебнике любой материал;

- вариативность в исполнении. Электронному учебнику можно придать любую удобную для чтения форму – цвет фона, текста, размер шрифта; при необходимости с помощью принтера можно распечатать часть учебника или издать его необходимым тиражом целиком, оформив по своему усмотрению;

- дешевизна. Создание и оформление учебника в принципе не предусматривает специальных расходов (кроме наличия компьютера и времени на его создание);

- вечность. Если рукописи, по известной поговорке, не горят, то электронный учебник, созданный в цифровом формате, практически вечен, не боится износа и старения;

- мобильность. Материал из электронного учебника может быть оперативно разослан по электронной почте, записан на компакт-диск или помещен в образовательный веб-сайт и в сеть Интернет.

В данной работе мы будем рассматривать такой вид издания как сборник. Сборник – один из наиболее распространенных видов собирательной литературы – изданий, представляющих собой соединение работ различных авторов. В сборнике не объясняются значения, принципы, суть различных вещей, представленные в нем материалы хранятся упорядоченно как в библиотеке [16].

Сборник представляет собой собрание всей информации по конкретной теме на одном носителе – книга, оптический диск и тому подобное.

Различают следующие сборники:

- определённого автора, исполнителя, актёра;
- определённого жанра и/или времени.

Распространены ретроспективные сборники лучших произведений, которые нередко называют «Лучшее» или «Избранное». Сборником может быть: сборник рассказов, стихов, прочих литературных произведений; сборник научных статей, докладов или тезисов; музыкальный альбом, в который входят песни одного или нескольких исполнителей. В отличие от студийных музыкальных альбомов, в сборники, как правило, входят ранее опубликованные композиции. Сборник фильмов, мультфильмов, других видео-материалов. Так же существуют сборники компьютерных игр, как правило – уже выпущенных ранее.

Различают сборники, в которых выражается человеческое творчество и сборники без такового (базы данных). Сборники, в которых материалы выбраны, согласованы или организованы таким образом, что получается новая творческая работа – защищаются авторским правом составителей сборников и других составных произведений [16].

Таким образом, электронному сборнику отводится важное место в современном образовательном процессе. Очевидными преимуществами электронного сборника является: его доступность, гибкость, интерактивность. Сборник рассчитан на учителей начальных классов, он содержит в себе аудио, видео и графическую информацию, которой учитель может пользоваться на уроках, при проведении физкультминуток, для того чтобы разнообразить деятельность учеников, сделать ее наглядной и увлекательной. Чему и способствует использование электронного сборника.

Вывод по первой главе

Анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, позволяет сделать следующие выводы.

Младший школьный возраст – качественно своеобразный этап развития ребёнка. У младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Характерной особенностью младших школьников является быстрая утомляемость, так же низкая устойчивость внимания. Поэтому крайне важно в этом возрасте уделять особое внимание физкультминуткам на уроках. Физкультминутки являются одним из самых эффективных способов снятия утомления, улучшения общего состояния детей, смены их деятельности. Они снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, и восстанавливают работоспособность детей.

Сборник физкультминуток будет полезен для учителей, он поможет организовывать физкультминутки каждый раз по-новому, наглядно и интересно проводить физкультпаузы на уроках, что будет поддерживать интерес детей к процессу обучения. Сегодня, в информационном обществе, где некоторые дети большую часть дня проводят за компьютером, как никогда, необходимо приучать детей к здоровому образу жизни, а школа и использование физкультминуток на уроках будет способствовать этому.

Была сформулирована рабочая гипотеза: электронный сборник физкультминуток для первоклассников будет частью учебно-методического обеспечения физической активности учащихся первых классов, если

комплекс разнообразных физкультурминуток соответствует возрастным психофизиологическим особенностям обучающихся.

Опытно-экспериментальная работа, проведенная в рамках данного исследования, будет рассмотрена в следующей главе.

2 Разработка электронного сборника физкультминуток для первоклассников

2.1 Описание сборника физкультминуток

Разработанный сборник содержит комплекс различных физкультминуток по каждому разделу из приведенных ранее классификаций. В сборнике имеются: танцевальные физминутки, ритмические, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, физкультурно-спортивные физминутки, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, дыхательная и артикуляционная гимнастика, дидактические игры с движениями, двигательные действия и задания, развивающие игры, психогимнастика, гимнастика ума, необычные движения, сюжетно-ролевые игры, пантомимическая гимнастика, анимированные физкультминутки, а так же релаксационные упражнения. В сборнике содержится разнородный материал – это графические изображения (дидактический материал, карточки), видео с правильным выполнением упражнений, аудио информация (музыка для проведения физкультминуток), текстовая информация (описание упражнений, стихи, рекомендации).

Пособие предназначено для учителей, работающих в первых классах, применяющих физические минутки на занятиях для сохранения здоровья детей в образовательных учреждениях.

При разработке сборника учитывались возрастные психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста. Например, в приведенных карточках и дидактических материалах использовался крупный шрифт, для того, чтобы при работе снизить нагрузку на зрительный аппарат. Были использованы интересные картинки для привлечения и удержания внимания детей, а так же анимационные физкультминутки с героями мультфильмов, музыка для проведения физкультминуток.

Информационный продукт – сборник физкультминуток представляет собой электронный носитель – CD-диск с массивом информации. Его

использование предполагается в качестве методического пособия для учителей первых классов. Сборник содержит в себе материал различных учителей, методистов, применяющих физкультминутки в своей педагогической деятельности.

Перед нами стояли рабочие задачи:

- вооружить учителей качественным материалом, содержащим различного типа физкультминутки ни просто неструктурированным разнородным материалом, а именно адаптированным под возрастные особенности детей;

- отобрать в сборник максимально актуальный и интересный материал для первоклассников, а так же направленный на снятие утомление детей, развитие познавательного интереса, воображения, фантазии.

Электронный сборник физкультминуток для первоклассников разрабатывался в следующих программах: Adobe Photoshop, Sony Vegas, Киностудия Windows Live, Microsoft Office PowerPoint, Microsoft Office Word.

Первым файлом в сборнике является приветственное слово от автора и краткое описание самого информационного продукта (Рисунок 6). В файле так же представлена краткая биография автора и определена целевая аудитория.



Рисунок 6. Скриншот страницы «Приветствие от автора»

На второй странице данного файла имеется ссылка на еще одну авторскую разработку – это образовательный блог-сопровождение по курсу «Основы современной хореографии», который на практике являлся теоретической составляющей данного курса в школе танца – «Академия танца Красноярск». Ссылка на блог: <http://avdeevachoreography.blogspot.ru/>.

Далее, первым блоком представлены «Оздоровительные физкультминутки». Первый раздел данного блока – упражнения для глаз.

Здесь представлены выдержки из первой лекции Владимира Георгиевича Жданова, которая является частью курса, посвященного коррекции зрения по методу Шичко-Бейтса. Приведем несколько примеров упражнений:

«Пальминг» – Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки.) — на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в крошечной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

«Квадрат» – Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

«Буратино» – Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

Так же в этом разделе приведены дополнительные материалы, которые учитель может использовать при выполнении упражнений, например, схемы, карточки, таблицы и т.п. Примеры иллюстративного материала, который предлагает сборник (Рисунок 7).

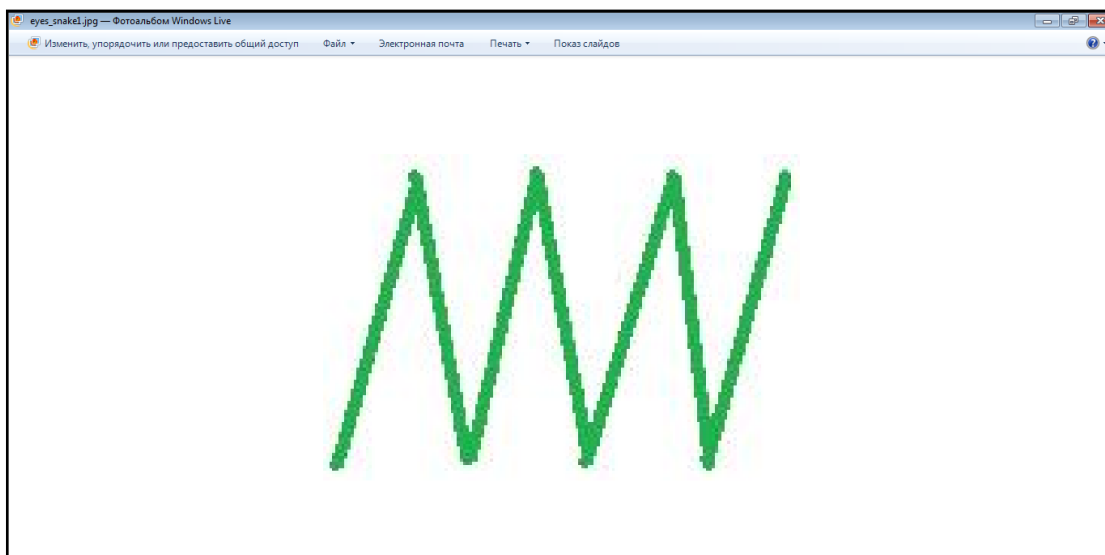


Рисунок 7. Скриншот изображения из сборника к упражнению зрительной гимнастики «Змейка»

Так же в сборник включена разработка Поповой Татьяны Брониславовны – учителя-дефектолога. Данная разработка содержит упражнения для глаз для детей с нарушением зрения. Она является составной частью коррекционно-педагогической работы в специальном учреждении. Она проводится в форме пауз в процессе всей воспитательно-образовательной и коррекционной работы с детьми.

Примеры некоторых упражнений:

Упражнение №1. Выполняется 4-8 раз перевод взгляда с пальчика на окно.

«Руку правую свою

Я подальше отведу,

(правую руку поднимают на уровень глаз и выпрямляют)

Пальчик кверху подниму.

(поднимают палец вверх)

Я на пальчик посмотрю,

Взгляда я не отведу,

(смотрят на палец)

А теперь смотрю в окно –

Высоко и далеко

(смотрят в окно)

Вновь – на пальчик

(смотрят на палец)

И в окно –

высоко и далеко...

(смотрят в окно)

Раз-два, раз-два,

Продолжается игра!»

(весело хлопают в ладоши)

Упражнение № 2. Выполняется 4-8 раз движение пальчика к носу и обратно и слежение за ним взглядом.

«Руку правую свою

Я подальше отведу,

(правую руку поднимают на уровень глаз и выпрямляют)

Пальчик кверху подниму,

(поднимают палец вверх)

На него смотрю-смотрю...

(смотрят на палец)

Теперь к носу продвигаю –

(медленно приближают палец к носу)

Наблюдаю, наблюдаю,

(смотрят на палец)

А теперь веду обратно,

(медленно отводят палец от носа)

Снова – к носу

(медленно приближают палец к носу)

Всё понятно...

(медленно отводят палец от носа)

А теперь смотрю в окно –

Высоко и далеко...

(смотрят в окно)

Раз-два, раз-два,

Продолжается игра!»

(весело хлопают в ладоши)

Имеется так же разработка учителя начальных классов Коноплёвой Галины Алексеевны. Здесь можно увидеть различные плакаты-схемы «Офтальмологические физминутки для глаз» (Рисунок 8).

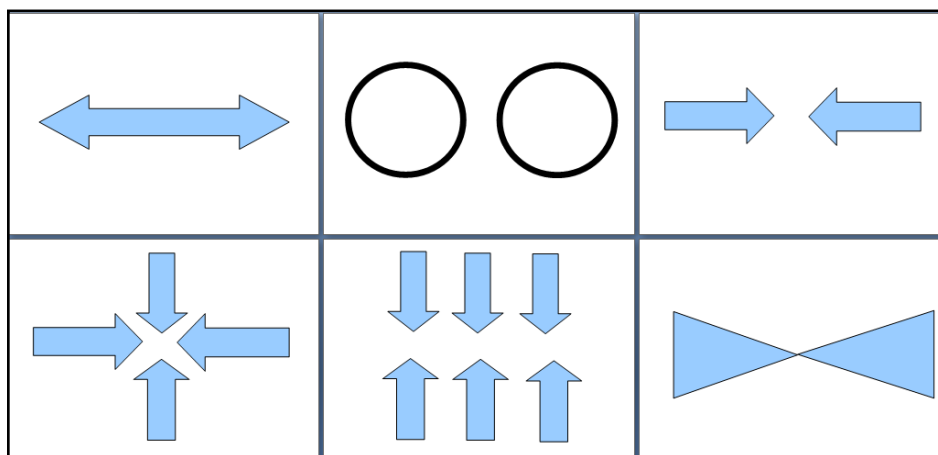


Рисунок 8. Скриншот плакатов-схем из разработки Коноплевой Г.А.

В каждой папке блока «оздоровительные физкультминутки» содержится подраздел «Анимированные физкультминутки». Здесь можно найти презентации, а так же авторские разработки.

Так же в данный блок входят танцевальные и ритмические физкультминутки. Для проведения данных физминуток имеется папка с музыкой, главное отличие ритмических физминуток в том, что они выполняются под определенный строгий счет.

Следующий раздел блока «оздоровительные физкультминутки» - это пальчиковая гимнастика. Здесь представлены видеоматериалы, текстовый материал и изображения.

Пример упражнения пальчиковой гимнастики «Капитан» (Рисунок 9).



Рисунок 9. Скриншот видео упражнения пальчиковой гимнастики «Капитан»

Так же имеется разработка Кудряшовой Татьяны Александровны, учителя начальных классов «Музыкальная физкультминутка ладошка». Музыкальное приложение взято из диска серии «Музыка с мамой» авторов Сергея и Екатерины Железновых.

Физкультминутка представляет собой игровой массаж, который имеет важное значение в развитии ребёнка. Стихи и песенки для игрового массажа очень нравятся детям, они обеспечивают весёлое общение, снимают напряжение, учат доверять другим и сопереживать.

Дети воспринимают интонации голоса, содержание текста, музыкальные тембры и шумы, темп и ритмы музыки. При проведении массажа дети выполняют разнообразные движения пальцами и руками, что хорошо развивает крупную и мелкую моторику.

Следующий блок – «Физкультурно-спортивные физкультминутки». Сюда входят несколько разделов: общеразвивающие упражнения и подвижные игры.

В текстовом файле перечень спортивных упражнений, направленных на все основные группы мышц, которым необходим отдых на уроке. Так же представлен видео материал с упражнениями, в котором прописывается на

какую группу мышц данное движение и даны рекомендации по правильному выполнению.

Спортивные упражнения на основные группы мышц способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально - мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности. Ниже приведен скриншот видео материала общеразвивающего упражнения (Рисунок 10).



Рисунок 10. Скриншот видео общеразвивающего упражнения из блока «Спортивно-оздоровительные физкультминутки»

Так же в разделе подвижные игры имеется описание некоторых игр на развитие координации ловкости, игры с мягким мячом прекрасно подходят для этого, т.к можно безопасно использовать мяч даже в пределах классной комнаты.

Здесь можно привести в пример такие игры как: «Море волнуется раз», «Глухой телефон», «Передай другому», «Кошки-мышки» и др.

Следующий блок – «Двигательно-речевые физкультминутки». Сюда входят: дыхательная гимнастика и артикуляционная гимнастика.

Двигательно-речевые физминутки представляют собой упражнения на снятие усталости, плюс ко всему это развивает память и навыки чтения, так как дети заучивают короткие стишки. Например:

«Буратино»

Буратино потянулся,
Раз — нагнулся,
Два — нагнулся,
Три — нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

«Ручки»

Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом к себе прижмем,
А потом их разведем,
А потом быстрее, быстрее,
Хлопай, хлопай веселей.

Упражнения дыхательной гимнастики развивают дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков. Пример упражнений:

«Ветер»

Ветер сверху набежал,
Ветку дерева сломал: «В-в-в-в!»
Дул он долго, зло ворчал
И деревья все качал: «Ф-ф-ф-ф» (Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.)

«Гудок паровоза»

Через нос с шумом вдох, задержав дыхание на 1-2 с, с шумом выдох через рот, губы сложены трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Учимся дышать в темпе 3-6. Вдох короче 1-3 счета. Задержка дыхания, выдох длинный (1-6 счетов).

«Гуляем на полянке»

В ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи-выдохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы).

Артикуляционная гимнастика для детей представляет собой небольшую инсценировку каких-либо действий. Например, упражнения «задуй свечу», «надуй шарик», «улыбнись как лошадка» и т.п.

Ниже приведен пример карточки по разделу артикуляционной гимнастики (Рисунок 11).



Рисунок 11. Карточка с упражнениями артикуляционной гимнастики из блока «Двигательно-речевые физкультминутки»

Следующий блок – «Когнитивные физкультминутки». Сюда сходят: дидактические игры с движениями, двигательные действия и задания, развивающие игры, игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, так же психогимнастика.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных

сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Психогимнастика примыкает к психолого-педагогическим и психотерапевтическим методикам, общей задачей которых является сохранение психического здоровья и предупреждение эмоциональных расстройств у детей. В пример можно привести следующие упражнения из сборника:

«Улыбнись – рассердись»

Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.

Игра «Садовник»

Учитель или ребенок играет роль садовника, который сажает, поливает, рыхлит цветы. Дети изображают цветы, которые растут от хорошего ухода садовника и тянутся к солнцу. Дети могут изображать конкретные цветы, которые они выберут.

В данный блок так же включены дидактические игры. Например, игра «времена года» на закрепление материала о разных порах года и их отличительных признаках. Или, например, игра о правилах дорожного движения с использованием карточек.

В сборнике представлен набор игр с различной тематикой и дополнительным дидактическим материалом.

Предпоследний блок – «Креативные физкультминутки». В него входят: гимнастика ума, пантомимическая гимнастика, необычные движения и сюжетно-ролевые игры.

Гимнастика ума подразумевает под собой улучшение мозговой активности ребенка. Она может включать в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения – это двигательные действия (наклоны и повороты головы) плюс дыхательная гимнастика.

К гимнастике ума так же относятся игровые массажи. Например, игровой массаж лица под музыку. В сборнике приведено несколько разработок: «Игровой массаж Ёжик» и «Дождик». Так же сюда относятся различные упражнения для улучшения кровообращения. Пример, упражнение 1: закройте глаза и откройте рот – зевните пошире. При этом верхняя и нижняя челюсти напрягутся. Начинайте массировать их кончиками пальцев. Попробуйте растянуть ваш «специальный» зевнок глубоко и даже звучно. Все это повторяйте до 6 раз.

И еще одно упражнение повышающее точность движений и способствующее улучшению речевой деятельности:

Над глазами на лбу есть впадинки. Они находятся между бровями и корнями волос. Надавите слегка на них кончиками пальцев и держите так в течение 1 минуты. Все это повторяйте до 6 раз.

Далее, раздел пантомимическая гимнастика. Она направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительности речи детей.

В сборнике приведено множество материала с разработок Титченко Анны Витальевны, учителя начальных классов.

Пример упражнения пантомимической гимнастики в стихах:

«Шагаем как...»

«Сначала будем мы, как человек шагать

Затем попробуем мы зайцем поскакать.

Теперь попробуй, покажи-ка,

Как семенит к норе ежика

Теперь – как бегают щенок.

Ух, как! Стремглав, не чуя ног!

Как за птенцом крадется кошка?

Неслышно, вкрадчиво, сторожко...

А как бельчонок? Но постой!

До цели мы дошли с тобой.»

И оставшиеся два раздела – это необычные движения и сюжетно-ролевые игры. Здесь нет ограничений для учителя, все зависит от фантазии и креативности педагога. Примеры игр:

Игра «Необычные движения»

Учитель называет необычное движение, а дети должны показать его. Например: показать как ходит страус, как человек идет с горы, как корабль плывет в бурю.

Сюжетно-ролевая игра «Мама»

«Дружно помогаем маме, мы белье полощем сами.

Потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились!»

И, в завершении, последний блок – «Релаксационные упражнения». Это упражнения на мышечную релаксацию, которые снижают уровень возбуждения, снимают напряжение. Их, как правило, используют в конце блока физкультминуток.

Данный вид физкультминуток можно проводить как в форме простых упражнений, так и в виде стихов и игр. Пример игры на релаксацию:

«Вьюга и сугроб»

Мы – снежинки. Заметает вьюга, мы летим в разные стороны (стоя на месте, с силой раскачиваемся из стороны в сторону с поднятыми руками – все мышцы напряжены). Ветер стих, а из снежинок получился большой сугроб. Замерли снежинки, расслабились (дети садятся на пол, как удобно, расслабляют мышцы).

При создании сборника мы учитывали психофизиологические особенности детей. Подбирали упражнения, уже используемые на практике и приносящие положительные результаты, судя по отзывам. Кроме всего прочего, мы старались разнообразить материал, сделать его наглядным и интересным, несмотря на то, что некоторый материал будет использоваться только учителями, мы хотели создать атмосферу детства и добавить ярких красок.

2.2 Результаты экспертной оценки сборника физкультминуток

В настоящее время метод экспертной оценки получает все большее распространение. Эксперты выступают как источники уникальной информации по многим важным проблемам; как специалисты, способные компетентно оценить те или иные явления и решения; как генераторы новых идей и предложений по практическим преобразованиям в той или иной сфере жизни. В качестве экспертов выступают лица, обладающие специфической компетентностью относительно определенной сферы жизни и, в то же время, занимающие позицию стороннего наблюдателя [22].

В качестве экспертов электронного сборника физкультминуток выступили компетентные люди: учителя начальной школы, педагоги дополнительного образования. Некоторые из них, будучи экспертами, оказывали консультационную помощь при разработке сборника.

Мы выбрали индивидуальную заочную открытую форму экспертного листа. По электронной почте мы отправили листы разработанной экспертной оценки, состоящей из двенадцати пунктов (Таблица 1), эксперты должны были оценить по пятибалльной системе электронный сборник физкультминуток. Необходимо было расставить баллы от нуля до пяти, где 0 – полное отсутствие параметра, 5 – параметр полностью присутствует.

Таблица 1 - Лист экспертной оценки электронного сборника физкультминуток

№ п/п	Показатели	Оценка (баллы от 1 до 5)
I	Владение автором современными образовательными технологиями и эффективное использование их в практической деятельности	
1.1	Использование информационно-коммуникационных технологий (ИКТ)	

Продолжение Таблицы 1

№ п/п	Показатели	Оценка (баллы от 1 до 5)
II	Подбор материала для сборника физкультминуток, его разнообразие, актуальность	
2.1	Наличие видео-материала в сборнике физкультминуток, его качество	
2.2	Наличие аудио-материала, графического материала, презентаций в сборнике физкультминуток	
2.3	Градация материала в сборнике по тематике, упорядоченность материала	
2.4	Полнота материала	
III	Инновационность, уникальность	
3.1	Наличие определенной степени новизны в информационном продукте (сборнике физкультминуток)	
3.2	Наличие авторской составляющей	
IV	Оформление продукта	
4.1	Последовательность изложения (видеоматериала, графики, аудиоматериала и т.д.)	
4.2	Отсутствие ошибок в тексте, материале (орфографических, фактографических и др.)	
V	Оздоровительный аспект	
5.1	Доступность упражнений для детей данной возрастной категории (6-7 лет) -отсутствие упражнений, требующих сложной координации	
5.2	Включение в физкультминутки упражнений на все основные группы мышц	
VI	Другое	
6.1	Возможность внедрения данного сборника физкультминуток в образовательный процесс какого-либо образовательного учреждения	
Итого:		

Создав сборник, нам было необходимо узнать, может ли он стать действующим, современным методическим пособием для учителей первых классов, а так же будет ли он полезен во время учебного процесса, смогут ли учителя использовать его на своих уроках. Таким образом, посредством экспертной оценки перед нами стояла задача доказать нашу гипотезу: электронный сборник физкультминуток для первоклассников будет частью учебно-методического обеспечения физической активности учащихся первых классов, если комплекс разнообразных физкультминуток соответствует возрастным психофизиологическим особенностям обучающихся.

После того, как были получены ответы экспертов, нами был проведен анализ предлагаемых экспертам вопросов и выявление средней оценки по каждому вопросу.

Первый вопрос был связан с современными информационно-коммуникационными технологиями и возможностью их применения в данном сборнике (средний балл – 4).

Так как в сборник хотелось включить самую разнообразную информацию, со стороны ИКТ это нам удалось, но, возможно, не в полной мере. Эксперты отметили наличие разного вида материала, такого как видео, анимация, презентации, звук, текстовый материал, различные карточки с заданиями и т.д.

Следующий блок вопросов охватывал содержание сборника, полноту материала и разнообразие подобранной информации.

«Наличие видеоматериала в сборнике физкультминуток, его качество» (средний балл – 5).

«Наличие аудиоматериала, графического материала, презентаций в сборнике физкультминуток» (средний балл – 5).

«Градация материала в сборнике по тематике, упорядоченность материала» (средний балл – 4).

«Полнота материала» (средний балл – 4).

Эксперты тестировали представленные развивающие игры и физкультминутки, и высказались, что они разнообразны, современны, во многих физкультминутках представлены героини современных мультфильмов. Многие из экспертов сказали, что могли бы использовать эти разработки на своих занятиях. Но при этом в сборнике не четко выстроен порядок расположения материала, как отметили некоторые эксперты, касательно этого вопроса, это объясняется тем, что упражнений различного множества и на каждый раздел физкультминуток приходится как видеоматериал, так и презентации, и аудио-сопровождение и мы попытались наиболее удобно разместить это в пределах каждой папки.

Третий блок касается уникальности продукта, сюда сходят следующие вопросы:

«Наличие определенной степени новизны в информационном продукте (сборнике физкультминуток)» (средний балл – 5).

«Наличие авторской составляющей» (средний балл – 4).

Некоторые эксперты выразили мнение о нехватке авторской составляющей. На этот вопрос мы давали пояснение относительно того, что сборник по большей части предполагал уже проверенный материал опытных педагогов, методистов.

Следующий блок касался оформления сборника физкультминуток и содержал в себе следующие вопросы:

«Последовательность изложения (видеоматериала, графики, аудиоматериала и т.д.)» (средний балл – 4).

«Отсутствие ошибок в тексте, материале (орфографических, фактографических и др.)» (средний балл – 5).

В данном блоке эксперты не отметили значительных недостатков.

Следующий аспект – оздоровительный, что касается физической и развивающей стороны упражнений.

«Доступность упражнений для детей данной возрастной категории (6-7 лет) – отсутствие упражнений, требующих сложной координации» (средний балл – 5).

«Включение в физкультминутки упражнений на все основные группы мышц» (средний балл –5).

Нами были подобраны эксперты в области физической культуры, исходя из этого был составлен данный блок вопросов. И, мы получили положительные отзывы.

Некоторые из экспертов, несмотря на адаптацию упражнений, подчеркнули сложность их выполнения для детей в возрасте 6-7 лет. Но при этом они отметили, что игры и задания, представленные в сборнике можно преподнести так, чтобы они были доступнее для детей.

И, последний вопрос заключался в возможности применения данного сборника в том образовательном учреждении, которое представлял эксперт либо каком-то другом.

«Возможность внедрения данного сборника физкультминуток в образовательный процесс какого-либо образовательного учреждения» (средний балл –5).

Полагаясь на экспертную оценку, мы хотели узнать, подходит ли разработанный нами сборник для детей и эффективен ли он. Здесь мнения экспертов разделились. Учителя информатики высказывались относительно конкретно информационной составляющей сборника, учителя физической культуры касательно самих упражнений и разработок, педагоги дополнительного образования подходили со стороны общего развития ребенка и разнообразия представленного материала.

Экспертами оценено наличие различных форм работы с информацией, что помогает развитию интеллектуального потенциала обучающего, а также было подчеркнуто отсутствие фактографических ошибок, аморальных, неэтичных компонентов. Но, несомненно, он должен быть подвержен доработке в плане наполнения материалом.

Таким образом, несмотря на имеющиеся, по мнению экспертов, недостатки у электронного сборника физкультминуток для первоклассников, он станет хорошим подспорьем для учителей, внесет разнообразие в физкультминутки на уроках в первых классах, сделает учебную деятельность более интересной. Также сборник соответствует современному развитию техники, учитель может использовать материал в работе, а за счет интересной подачи у детей будет активизироваться внимание и снижаться утомляемость на уроках.

Выводы по главе 2

Разработанный сборник содержит комплекс различных физических минуток по каждому разделу из приведенных ранее классификаций. В сборнике содержится разнородный материал – это графические изображения (дидактический материал, карточки), видео с правильным выполнением упражнений, аудио информация (музыка для проведения физкультминуток), текстовая информация (описание упражнений, стихи, рекомендации).

Сборник предназначен для учителей, работающих в первых классах, применяющих физические минутки на занятиях для сохранения здоровья детей в образовательных учреждениях.

Несмотря на имеющиеся недостатки, эксперты положительно оценили данный сборник физкультминуток для первоклассников. Он станет хорошим пособием для учителей, разнообразит физкультминутки на уроках в первых классах, сделает учебную деятельность более интересной.

По заключению проведенной экспертной оценки, при которой сборник получил общую среднюю оценку – 5 баллов, можно сделать вывод, что информационный продукт удовлетворяет заявленной гипотезе: электронный сборник физкультминуток для первоклассников будет частью учебно-методического обеспечения физической активности учащихся первых классов, если комплекс разнородных физкультминуток соответствует возрастным психофизиологическим особенностям обучающихся.

Заключение

В современном обществе проблема снятия утомления школьников в процессе урока и повышения их двигательной активности стоит крайне остро. Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учёба, в особенности младшие школьники, у которых только формируется организм.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы и изучение образовательной практики показали, что необходимость разработки электронного сборника физкультминуток для первоклассников определяется объективно существующим противоречием между современными потребностями в обогащении учебно-методического обеспечения малых форм физической активности, с одной стороны, и недостаточно разработанным учебно-методическим обеспечением физкультминуток в школе с применением информационно-коммуникационных технологий – с другой.

В своей выпускной квалификационной работе мы предложили свое видение разрешения вышеозначенной проблемы. Позитивные результаты, полученные в итоге экспертной оценки, позволяют признать теоретическую и практическую значимость гипотезы: электронный сборник физкультминуток для первоклассников будет частью учебно-методического обеспечения физической активности учащихся первых классов, если комплекс разнородных физкультминуток соответствует возрастным психофизиологическим особенностям обучающихся.

Таким образом, в настоящем исследовании подтверждена правомерность выдвинутой гипотезы, реализована его цель и решены поставленные задачи.

Список использованных источников

1. Баранов, А.А. Здоровье российских детей // Педагогика. – 1999. – №8. – С. 41-44.
2. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы, пути решения // Российский педиатрический журнал. – 1998. – №1. – С. 5-8.
3. Баранов, А.А. Универсальная оценка физического развития младших школьников / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева и др. – М., 2010. – 34 с.
4. Барков, В. А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы [Электронный ресурс] : метод. пособие / В.А. Барков, А.М.Полещук, Д.В.Тихон; Под ред. В.А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 107 с. Режим доступа: <http://pedlib.ru/Books/3/0200/index.shtml>
5. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
6. Бродкина, Г.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании / Г.В. Бродкина, И.И. Зубарева – М.: АПКРО, 2012. 542 с.
7. Бетелева, Т.Г. Механизмы обработки произвольно воспринимаемой зрительной информации у детей // Физиология человека. – 1995. – Т. 21. – № 5. – С. 58.
8. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 320 с.
9. Департамент образования администрации города Липецка. [Электронный ресурс]: Постановление от 15 мая 2013 года N 26, Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 // Режим доступа: <http://www.doal.ru/node/1652>

10. Здоровьесберегающие компоненты учебного процесса в начальной школе. [Электронный ресурс]: Методическая разработка // Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/584086/>

11. Кошбахтиев, И. А. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста для занятий футболом в группах начальной подготовки / И. А. Кошбахтиев, Н. А., Кайпов, И. Ю. Разуваева // Молодой ученый. –2015. – №2. – С. 101-104.

12. Кураев, Г.А. Возрастная психология : курс лекций [Электронный ресурс] / Г.А. Кураев, Е.Н. Пожарская. - Ростов-на-Дону : УНИИ валеологии РГУ, 2002. - 146 с. – Режим доступа: http://pedlib.ru/Books/2/0466/2_0466-1.shtml

13. Киленкова, Л. М. Значение игры в обучении и воспитании младших школьников [Электронный ресурс] // Экстернат.рф - Режим доступа: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/142-preschool-pedagogy/5577-1-r-sp-26364.html>

14. Кожухов, М.В. Сравнительная характеристика состояния здоровья и уровня физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста / М.В. Кожухов, Е.В. Семикина, Н.Н. Заброда // Современные наукоемкие технологии. – 2005. – № 1. – С. 65-66.

15. Корсакова, Н.К. Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников / Н.К. Корсакова, Ю.В. Микадзе, Е.Ю. Балашова. – Москва: Педагогическое общество России, 2001. – 160 с.

16. Литературная энциклопедия. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://dic.academic.ru/contents.nsf/enc_literature/

17. Лутовинова, И. С. Основные типы словарей в отечественной русистике // Лексикография русского языка. Учебник для высших учебных заведений Российской Федерации. И. С. Лутовинова, А. С. Герд, Л. А. Ивашко. – Санкт- Петербург.: Факультет филологии и искусств СПбГУ, 2009. – 672 с.

18. Любомирский, Л. Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков // Л.Е. Любомирский. –М.: «Педагогика», 1999. – 76 с.
19. Образовательно-научный портал «Рудана». [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.rudana.in.ua/train_aids.htm
20. Образовательный портал «Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] : «Психологос» / Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/articles/view/relaksaciya>
21. Сайт-база данных психологических документов «Релаксация – путь к здоровью» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://psihdocs.ru/relaksaciya--pute-k-zdoroveyu.html>
22. Сулова, В. Социальная диагностика: методы и способы ее осуществления / В.Сулова. – Москва: Гардарики, 1993. – 90 с.
23. Сухомлинский, В.А. О воспитании // В.А. Сухомлинский : М., 1973. – 24 с.
24. Тараканова, В.В. Здоровье человека в условиях окружающей среды // Эксперимент и инновации в школе. – 2010. – №3. – С. 22-26.
25. Толковый словарь Даля. [Электронный ресурс]: Словарь// Режим доступа: <http://slovardalya.ru/>
26. Трегубов, А.Л. Сердечная деятельность у детей ясельного возраста / А.Л. Трегубов, Е.И. Иванова, Л.М. Бажанова // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков. – М.: 1981. – С. 125-126.
27. Тузлукова, В. И. Типология педагогических лексикографических источников в международной педагогической лексикографии // Сборник трудов Второй Международной научно-практической конференции – с.45 Цит. по: Кашеварова И. С. – Электронный словарь как новый этап в развитии лексикографии – Молодой ученый – 2010.
28. Электронный журнал «Экстернат.рф». [Электронный ресурс]: метод.разработка// Режим доступа: <http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/89-2011-11-24-19-25-06/1460-2012-08-01-19-45-44.html>

29. Эльконин, Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. – 4-е изд., срет. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 384 с.

30. Яшина, Г.А. Школа здоровья: стратегия и тактика/ Г.А. Яшина, А.С. Сиденко. // Эксперимент и инновации в школе. – 2012. – №1. – С. 31-34.

31. Turina E.V. Age and sexual features of mental health of children of primary school age / E.V. Turina, T.M.Paranicheva, E.A.Babenkova // Family health in the XII century: Proceedings of the XV International Scientific Conference 30 April-7 May 2011. - Torremolinos, Spain. - P. 187-190.

ПРИЛОЖЕНИЕ А