



ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ НА УРОКАХ НІМЕЦЬКОЇ МОВИ В РЕЖИМІ ОНЛАЙН

Оглобенко Н. М.,

учитель німецької мови, спеціаліст
вищої категорії, учитель-методист
опорного закладу освіти «Овруцька
гімназія імені Андрія Малишка»

Овруцької міської ради Житомирської області

Дитина, якій подобається рухатись, швидше за все, любить життя...

Вивчення іноземної мови в школі – це дуже важливий процес, адже саме в цей період учні отримують фундаментальні знання, які полегшують навчальний процес у майбутньому вже на вищому рівні. Все більше вчителів використовують осучаснені методи проведення занять, щоб зацікавити учнів та якісно подати новий матеріал.

Для того, щоб розбавити урок чимось цікавим та перемикнути увагу дітей, потрібно успішно використовувати фізкультхвилинки. Такі вправи короткі за часом та досить ефективні за своїми результатами.

Мета їхнього проведення – позбавити напруження, дати дітям невеликий відпочинок; викликати позитивні емоції; стимулювати цікавість до вивчення німецької мови. Фізкультхвилинка сприяє кращому розумінню іноземної мови, виробленню правильної вимови, успішному засвоєнню лексики. Така вправа на якийсь час звільняє учнів від розумового напруження. Тому не слід ставити перед учнями мету запам'ятати матеріал.

Завданням фізкультхвилинки із фізіологічної точки зору є запобігання застійним явищам у нижній частині тулуба (ноги, таз, живіт), зміна положення верхньої частини тулуба (хребет, плечі, грудна клітка), поліпшення кровообігу, зняття втоми, мобілізація уваги й активності дітей для подальшого навчання.

Вправи для такої діяльності необхідно добирати з урахуванням характеру занять. Значення фізкультхвилинки полягає у зміні виду діяльності, позитивний стан дитини шляхом рухової активності, що знімає втому, поновлюючи емоційно-позитивний стан. Вивчення впливу вправ різної інтенсивності на фізичний стан і розумову працездатність дітей свідчить, що фізкультхвилинки мають викликати у дітей емоції, прагнення діяльності.

Науковці довели, що кожна робота виконується з різною висотою напруги. Ось тому ми помічаємо, що діти молодшого шкільного віку позіхають, починають рухати ногами, повертатися, зачіпають один одного – настає розумова втома. Кожний учитель в такій ситуації повинен пригадати твердження К. Ушинського: «Дайте дитині трохи порухатись, і вона

винагородить вас знову десятьма хвилинами живої уваги, а десять хвилин живої уваги, коли ви змогли їх використати, дадуть вам у результаті більше цілого тижня напівсонних занять» [2, с. 75].

Потреба віку дітей – можливість багато рухатись, це прискорює процес засвоєння іноземної мови [1, с. 93]. Адже фізична активність, за дослідженнями фізіологів, тісно пов'язана з мовленнєвою. Водночас це дозволяє дітям «скинути» зайву енергію, накопичення якої під час традиційного ведення уроку дається взнаки як порушенням дисципліни, так і вадами фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку. Що ж стосується спеціальних вправ типу фізкультпаузи та аеробіки, то для дитини їх виконання є доброю нагодою продемонструвати класу свою фізичну досконалість і привести у відповідність до неї свою мовленнєву діяльність. Беручи до уваги швидку стомлюваність дітей, на уроці іноземної мови не можна обійтися без фізкультхвилинки, що супроводжується римовками [3, с. 187]. У такий спосіб учитель досягає подвійної мети: невеликий перепочинок та запам'ятовування нових слів.

Проводячи такі рухливі розважальні вправи, ми задовольняємо дитячі потреби в русі та в грі. Таке навчання не перевтомлює нервову систему та організм дитини, а реалізується за рахунок мимовільних процесів сприйняття і пам'яті. Гра, що містить елементи змагання, позитивно впливає на психічний розвиток учня. Рух впливає на нейрофізіологічні центри людського організму, а тим самим викликає почуття піднесення, радості та задоволення.

Фізкультурна хвилинка триває 2–3 хвилини. Комплекс вправ містить 3–4 прості, доступні вправи, які не вимагають складної координації і впливають на основні м'язові групи. Кожну вправу повторюють 4–6 разів, темп виконання вправ середній або повільний. Проте в сучасних умовах пандемії, викликаній коронавірусом хвороби COVID-19, стало важче задіювати подібні методи.

Однак дистанційне навчання почало відкривати вчителям нові можливості та змусило пристосовуватися до незвичних умов. Учень під час карантину проводить більшу частину часу за комп'ютером, а тому йому потрібне фізичне розвантаження, адже унаслідок такого способу життя відбувається величезне навантаження на зір, м'язи тіла знаходяться у постійному напруженні, що призводить до захворювань опорно-рухового апарату, порушення функцій дихання, травлення та кровообігу. Саме тому фізкультхвилинка важлива навіть під час онлайн-заняття. Пропонуємо відвести 2–5 хвилин на виконання наступних вправ.

1 група вправ «Здоров'язберігаючі вправи» [4]

Оскільки найбільше навантаження отримують саме очі, варто приділити увагу їм. Дайте учням наступні вказівки:

- виконати рухи очима у напрямку «вправо–вгору–вліво–вгору–вправо», а потім навпаки 5–7 разів;
- зажмурити очі на 5–7 секунд 7–10 разів;
- виконати кругові оберти очима вліво та вправо 5–7 разів;
- на 30 секунд заплющити очі та відпочити.

Для відновлення кровообігу та розслаблення м'язів пропонуємо наступні вправи:

- випрямити спину та повільно виконувати нахили голови у напрямку «вперед–назад–вправо–вліво» 7–10 разів;
- виконати рухи плечима, піднімаючи кожне по черзі, а потім обидва разом 7–10 разів;
- виконати кругові рухи плечима вперед та назад 7–10 разів;
- помістити руки перед собою та плавно піднімати кисті рук вгору-вниз та вліво-вправо 7–10 разів;
- виконати підйоми ніг 7–10 разів у сидячому положенні, опускаючись спочатку на пальці ніг, а потім на п'ятки;
- виконати плавні кругові рухи ступнями 5–7 разів.

Під час виконання вправ радимо рахувати та вказувати напрямки нахилів німецькою мовою. Керувати рухами учнів може сам учитель, який виконуватиме зарядку синхронно, або відеовказівник, відтворити який учитель може на власному комп'ютері, увімкнувши функцію «демонстрація екрану». Цікавою є ідея введення, так званих, «штрафів» під час уроку, коли за невиконання домашнього завдання або при помилковому виконанні тієї чи іншої вправи учень повинен кілька разів присісти або пострибати.

2 група вправ «Ігрові руханки» [5]

Ігрова форма виконання завдань зацікавлює учнів набагато більше, аніж звичне усім монотонне письмо чи читання, тому пропонуємо наступні ігри.

Під час вивчення частин тіла корисно буде зіграти у гру на уважність, де ведучий називає будь-яку частину тіла, наприклад, die Nase, але рукою вказує на будь-яку іншу. Гравці ж повинні вказувати саме на ту частину тіла, яку називає ведучий.

Повторювати дієслова руху можна з допомогою популярної англomовної гри Simon says, змінивши головну фразу німецьким варіантом Simon sagt. За правилами ведучий дає команду: «Steht auf!», а гравці її виконують. Проте спочатку повинна прозвучати фраза «Simon sagt». Якщо учасник гри виконує команду, перед якою не прозвучала ця фраза, він вибуває.

Цифри можна повторювати, плескаючи у долоні. Учитель називає будь-яке вже вивчене учнями число, а вони повинні поплескати відповідну кількість разів. Щоб ускладнити завдання, можна ввести цифри в речення, до прикладу: «Ich habe fünf Bücher gekauft». Також можна запропонувати учням складати подібні речення самостійно.

Вивчення кольорів також є чудовою можливістю виконати рухливі завдання. Ведучий або вчитель називає колір німецькою мовою, а учні шукають речі цього кольору і торкаються їх.

Одним із основних завдань блоку читання (Lesen) є виконання вправи «правильно – неправильно» (richtig oder falsch), де після прочитання тексту учні мають правдиві та помилкові твердження за його змістом. Замість монотонних відповідей «так – ні» можна вибрати певні рухи, які вказуватимуть на

правильний варіант. До прикладу, плеск у долоні означатиме richtig, а стрибок – falsch.

Чудова гра «Дзеркало, яке розмовляє»: вчитель робить рухи і називає їх, діти повторюють.

Наприклад: «Alles, was Flügel hat, fliegt». Учні кладуть руки на стіл.

Учитель звертається до них: «Vasen fliegen, Blätter fliegen», учитель піднімає руки, імітуючи політ. Учні роблять те саме, але лише тоді, коли названі предмети можуть літати. Гра проходить у швидкому темпі.

3 група вправ «Вірші та римівки в русі»

Begrüßung

Guten Morgen, Sonne! (двома руками малюємо круг в повітрі).

Guten Morgen, Wind! (двома руками показуємо вітерець)

Guten Morgen, Regen! (руки опускаємо по черзі донизу, показуючи краплинки дощу)

Guten Morgen, mein Kind! (махає однією рукою)

Ich klatsche mit den Händen, (плескаємо в долоні)

Ich stampfe mit den Füßen, (тупаємо ногами)

Ich klatsche, stampfe, klatsche, stampfe (плескаємо в долоні і тупаємо ногами по черзі)

Und will dich begrüßen (нахиляємо голови в знак привітання)

Ich hab' ein Pferdchen

Ich hab' ein Pferdchen, (2 рази топаємо ногами)

Das läuft wie der Wind: (піднімаємо руки вгору, імітуючи вітер)

Im Schritt, im Schritt, im Schritt, im Schritt, (піднімаємо коліна) Im Trab, im Trab, im Trab, im Trab, (плескаємо в долоні), im Galopp, im Galopp, im Galopp, im Galopp. (тупаємо ногами) Und abends, wenn es müde wird, (кладемо руки на стіл) Fuhr' ich's in' Stall - da schläft's. (схиляємо голови і закриваємо очі)

Enten

Große Ente, (широко розводимо руки, показуючи велику качку)

Kleine Ente, (зводимо руки, показуючи маленьку качку)

Dicke Ente, (розводимо лікті в сторони, показуючи товсту качку)

Dünne Ente, (тримаємо витягнуті руки перед собою, показуючи тоненьку качку)

Alle setzen sich zu Tisch, (кладемо руки на стіл, як учні за партою)

Denn zum Essen gibt es Fisch. (складаємо до купи долоньки, показуючи рибу)

Pferdchen

Hopp, hopp, hopp, (стукаємо кулачками по колінах)

Pferdchen lauf Galopp! (швидко плескаємо долоньями по колінах)

Über Stock und über Steine, (плескаємо в долоні по черзі перед собою і за спиною)

Aber brich dir nicht die Beine! (хитаємо головою, показуючи жест «ні»)

Hopp, hopp, hopp, hipp, (стукаємо кулачками по колінах) Pferdchen; lauf Galopp! (швидко плескаємо долоньями по колінах)

Hände hoch!

Hände hoch! – Руки вгору!

Hände hinab! – Руки вниз!

Hände zur Hüfte! – Руки на пояс!

Setz dich! – Сідай!

Stehe auf! – Встань! Stillgestanden! – Струнко! so!

Im Wald

Wir gehen in den Wald. (Діти крокують)

Wir sammeln die Pilze. (Діти нагинаються та імітують збирання грибів)

Es regnet. (Діти імітують пальчиками крапання дощук)

Wir laufen schnell (діти біжать на місці) und verstecken uns unter dem Strauch. (Діти присідають і накривають голову руками)

Die Sonne schaut hinaus. (Діти піднімаються)

Wir begrüßen die Sonne. (Діти підіймають руки вгору, вітаючи сонце).

Mit den Händen

Mit den Händen – klap, klap, klap; – плещуть в долоні

Mit den Füßchen – trap, trap, trap; – тупають ногами

Mit den Fingern – trick, trick, trick; – клацають пальцями

Mit den Köpfen – nick, nick, nick; – кивають головою з боку в бік

Mit den Nasen – pig, pig, pig. – торкаються пальчиком до носа

Mein Hut

Mein Hut , der hat drei Ecken, Drei Ecken hat mein Hut .

Und hat er nicht drei Ecken , Dann ist es nicht mein Hut .

Діти повторюють за вчителем риму. У кожному повторі замінюють слова рухами.

У першому повторі рима просто проговорюється вголос. У другому повторі обома руками вказують на себе, замінюючи цим рухом слово **mein**. У третьому повторі показують на голові капелюх замість слова **Hut**. У четвертому повторі замість слова **drei** показують на пальчиках цифру «3». У наступному повторі замість слова **Ecken** ручки зігнуті в ліктиках на рівні грудей. У кінці рима повторюється із застосуванням всіх попередніх рухів замість слів.

Величезну кількість варіантів схожих ігор можна знайти не лише онлайн чи в друкованих джерелах, а й вигадати самостійно, використовуючи різноманітні картки, аудіо- та відеозаписи, картинки. Навіть звичайні вправи з підручника можна перетворити на рухливі ігри, які не лише знімуть фізичне навантаження, а й піднімуть настрій учнів та покращать атмосферу в онлайн-аудиторії.

Таким чином, фізкультхвилинка є ефективним засобом зменшення напруги і підвищення розумової працездатності дітей на уроках. Їх проводять на кожному уроці за перших ознак втоми (порушення уваги, зниження активності), яка настає переважно після 20–30 хвилин роботи (залежно від віку та інтенсивності розумової діяльності дітей). Час початку фізкультхвилинки визначається вчителем. Це комплекс вправ, які сприяють активному відпочинку тих груп м'язів і частин тіла, які втомлюються від

одноманітної пози сидіння за партою і роботи, повертають втомленому школяреві працездатність, увагу, знімають м'язове й розумове напруження, попереджують порушення постави та деформацію постави тіла.

Добираючи вправи для такого виду діяльності, слід керуватися такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дітей, бути їм відомими й охоплювати великі м'язові групи.

Список використаних джерел та літератури

1. Гриценко В. И. Дистанционное обучение: теория и практика : монографія / В. И. Гриценко, С. П. Кудрявцева, В. В. Колос, Е. В. Веренич Київ : Наукова думка, 2004. 375 с. : ил., табл. Библиогр.
2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М. : ТЦ Сфера, 2004. 384 с.
3. Матвієнко О. В. Виховання молодших школярів: теорія і технологія / О. В. Матвієнко. Київ : СтилоС, 2006. С. 234.
4. Поліщук Г., Поліщук І. Рух. Ритм. Дотик. Хмельницький : ПП. Дерета ІЖ. 2007. 164 с.
5. Смирнов Н.К. Здоров'язберігаючі освітні технології і психологія здоров'я в школі . М. : АРКТИ, 2005. 320 с.
6. Гимнастика для глаз – 7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения. URL : <https://fit4brain.com/8909>.
7. Комплекс физических упражнений, рекомендуемые к выполнению при работе за компьютером. URL : <https://multiurok.ru/blog/kompleks-fizichieskikh-uprazhnenii-riekomiendiemyie-kvypolnieniui-pri-rabotie-za-komp-iutierom.html>.
8. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=pcLMi59Pqhw>.
9. URL : <https://multiurok.ru/blog/kompleks-fizichieskikhuprazhneniiriekom-iendiemyie-k-vypolnieniui-pri-rabotie-za-komp-iutierom.html>.