

музыкально-стилевых представлений подростков, является создание мотивационно-стимулирующей среды учебного процесса для осознания значимости стилесоответствующего исполнения музыкальных произведений. Вторым условием, которое оптимизирует формирование музыкально-стилевых представлений, является обеспечение творческого взаимодействия между участниками коллектива – преподавателями и учениками подросткового возраста в процессе освоения стилесоответствующего исполнения музыкальных произведений. Третьим педагогическим условием, которое обеспечивает эффективность формирования музыкально-стилевых представлений подростков в коллективном музицировании, является комплексное использование вариативных форм учебной деятельности.

Ключевые слова: педагогические условия, музыкально-стилевые представления, коллективное музицирование, камерный оркестр.

RIABOVA OLHA. Pedagogical Conditions of Teenage Music and Style Notions Shaping in Collective Music Making.

The article deals with pedagogical conditions of teenage music style notions shaped in process of studies in an orchestra class. The author determines three pedagogical conditions that promote effective formation of all components of music and style notions of teenage students, chamber orchestra participants. The first condition that directs collective music activity to effective formation of teenage music and style notions is creation of motivating and stimulating environment of educational process to realize the importance of performing a style relevant piece of music. Second condition that optimizes teenage music style notions shaping in collective music making is creative cooperation of collective participants i.e. teachers and teenage students in process of mastering of style relevant music performance. Third pedagogical condition that ensures effective formation of teenage music and style notions in process of playing in a chamber orchestra is integrated application of various forms of educational activity.

Keywords: pedagogical conditions, music and style notions, collective music making, chamber orchestra.

УДК 371.7

Салівон О. В., Кінішенко Н. Л.

**ФІЗКУЛЬТХВИЛИНКИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ
ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА УРОКУ ТА ЕЛЕМЕНТ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ**

Стаття присвячена дослідженню значення, видів, функцій фізкультхвилин як однієї із здоров'язберезувальних технологій у молодшій школі. Аналізується досвід вчителів початкових класів з метою виявлення інноваційних підходів до фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Пропонується включення фізкультхвилин та фізкультпауз у розклад дня кожної дитини (на початку робочого дня, під час уроків, виконання домашніх завдань вдома). У статті підкреслюється важливість фізкультхвилин для збереження фізичного та психологічного здоров'я дітей. Фізкультхвилинки можуть бути оздоровчими, когнітивними, креативними, мовленнєво-руховими, антистресовими або синтетичними. Вони здатні відновити працездатність школярів, покращити настрій, попередити порушення постави і

зору, привчити їх до здорового способу життя, сформувати певний світогляд, який базується на розумінні необхідності збереження власного здоров'я. Фізкультхвилинки повинні відповідати віковим та психологічним особливостям учнів, бути різноманітними, простими і цікавими, вписуватись у загальний хід уроку. Найкращий оздоровчий, розвивальний та виховний ефект мають синтетичні фізкультхвилинки.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальні технології, молодша школа, фізкультурно-оздоровча робота, інновація, фізкультхвилинка, фізкультпауза.

Проблема збереження дитячого здоров'я завжди буде актуальною, оскільки діти – це майбутнє нації. Вдома, у дитячому садку та школі – усюди діти мають бачити приклади ведення здорового способу життя батьками та іншими родичами, вихователями, вчителями, отримувати знання про здоров'язбережувальні технології та уміти застосовувати їх. Статистичні дослідження в Україні та світі показують погіршення стану здоров'я школярів. Тому систематична та ефективна фізкультурно-оздоровча робота в школах є головною умовою подолання негативних тенденцій останніх десятиліть. Серед здоров'язбережувальних технологій варто згадати фізкультхвилинки та фізкультпаузи. Вони як засіб відновлення сил учнів є обов'язковою частиною уроку та фізкультурно-оздоровчої роботи у школі в цілому. Фізкультпаузи проводяться і в середній, і в старшій школі, але найбільше їх любляють молодші школярі.

Тема здоров'я дітей та шляхи його укріплення цікавить багатьох учителів-практиків, методистів, психологів, лікарів. Аналіз здоров'язбережувальних технологій, їх ефективності з урахуванням психофізичних особливостей молодших школярів провели С. Дудко [1], Н. Поліщук [2], Л. Коваль [3]. Вчителі-практики А. Кузнєцова [4], В. Приходько [5], Г. Попова [6] поділились власним досвідом проведення фізкультхвилинок, творчо підійшли до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Г. Якимчук [7], Н. Бондарчук [8], А. Тодорович [9] склали методичні вказівки та посібники для вчителів й вихователів, де запропонували комплекс вправ з текстами для фізкультпауз. Продовжити дослідження значення фізкультхвилинок у фізкультурно-оздоровчій роботі у молодшій школі, методики їх проведення варто з позицій впровадження інновацій.

Мета статті – проаналізувати значення фізкультхвилинок для збереження здоров'я учнів початкових класів, їх види, вивчити досвід вчителів початкових класів з використання фізкультхвилинок на уроках, виявити інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи.

Основою здоров'я нації є здоров'я її дітей. Тому засвоєння і застосування здоров'язбережувальних технологій батьками і вчителями є запорукою успішного розвитку суспільства. Нині здоров'я дітей викликає занепокоєння педіатрів: порушення постави, зору, серцево-судинні захворювання, нервово-психічні відхилення, раннє вживання алкоголю та тютюнопаління [10]. Школяр довгий час знаходиться в статичному положенні: сидить за партою під час уроків, за столом під час виконання

домашніх завдань або за комп'ютером. Він перевтомлюється, виникають проблеми із здоров'ям. До перших ознак втоми відносяться нетривка увага, відволікання, часта зміна пози, підтримання голови руками, непевні рухи, слабкий інтерес до діяльності [11, с. 87]. В таких ситуаціях на допомогу приходять фізкультхвилинки. Вони не займають багато часу, швидко відновлюють працездатність, покращують настрій, тренують, розслаблюють або тонізують м'язи, попереджають порушення постави, зору. Завданням вчителя початкових класів стає включення у шкільне життя дитини цікавих та різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з метою досягнення їх максимального здоров'язберігаючого ефекту.

Фізкультхвилинка – це короткочасна перерва на уроці або під час виконання домашніх завдань з метою зміни виду діяльності та відновлення сил учнів. Серед її видів відзначають такі:

- оздоровчі (фізкультхвилинки включають вправи для різних груп м'язів);
- когнітивні (дидактичні та розвиваючі ігри);
- креативні (передбачають незвичні дії зі спортивним інвентарем);
- мовленнєво-рухові (віршований або віршовано-музичний супровід вправ);
- антистресові [3].

Запропонована класифікація є умовною, оскільки часто фізкультхвилинки можуть бути одночасно і оздоровчими, і мовленнєво-руховими, і релаксаційними. Цікавими та ефективними є так звані енергізатори – вправи для відновлення енергії учнів класу. Існують артикуляційні фізкультхвилинки. Є група фізкультхвилинок, які проводяться вчителем на початку робочого дня і налаштовують дітей на подальшу активну діяльність.

Фізкультхвилинки залежно від їх характеру виконують різні функції – релаксаційну, комунікативну, розважальну, розвиваючу, виховну [5].

Серед вимог до вибору фізкультхвилинок можна відзначити наступні:

- вони мають відповідати віковим та психологічним особливостям дітей;
- мають бути цікавими, простими, легкими для запам'ятовування, різноманітними;
- повинні включати різні види вправ;
- їх слід проводити у чистих та провітрюваних приміщеннях;
- вони мають вписуватись в загальний хід уроку;
- вибір виду фізкультхвилинки повинен залежати від часу [4].

Фізкультпаузи та фізкультхвилинки особливо важливі у молодшій школі. Учні початкових класів швидко втомлюються, стають менш уважними. Короткочасні та веселі фізичні вправи як обов'язкова складова будь-якого уроку сприяють відновленню сил, активізації роботи мозку. Фахівці рекомендують робити фізкультхвилинки тривалістю не менше 1 хвилини, змінювати положення тіла, робити вправи для м'язів рук, пальців, ніг, тулуба,

дихальні та релаксаційні вправи. Доцільно проводити фізкультхвилинки для 1-х та 2-х класів через кожні 15-17 хвилин уроку, для 3-х та 4-х класів – кожні 20-25 хвилин. Вдома школярі також мають переривати фізичним навантаженням виконання домашніх завдань кожні 30 хвилин [2].

Серед оздоровчих фізкультхвилинки виділяються вправи для очей, рук, спини. Для поліпшення зору корисно робити рухи очей направо-наліво, вгору-вниз, по діагоналі, часто моргати. Для зняття втоми рекомендується дивитись на олівець та переміщати його від кінчика носа на відстань витягнутої руки [8, с. 12]. У цю групу можна віднести комплекс вправ для дихання, наприклад, "М'яч" (м'яч пробитий – повільне випускання повітря з легенів з одночасними рухами руками), "Машинка" (імітація звуків), "Ракета" (імітація звуків) та інші [8, с. 11]. Дія на активні точки ніг, масаж біологічно активних точок на вушних раковинах стимулюють роботу багатьох внутрішніх органів дитини, знімають втому, мобілізують організм на виконання нових завдань [4].

Когнітивні фізкультхвилинки мають розвивальне значення. Вони передбачають проведення дидактичних та розвиваючих ігор, наприклад, "Цікавинка" (запитання вчителя та усні відповіді учнів, які супроводжуються необхідними рухами), "Хто що промовляє?":

Вчитель

Зозуля кує

Півень кукурікає

Голуб воркує

Сова кричить

Риби мовчать, ні пари з вуст.

Учні

"Ку-ку, ку-ку!"

"Ку-ку-рі-ку!"

"Гу-гу, гу-гу!"

"Угу, угу, угу!"

Креативні фізкультхвилинки пропонують дітям робити незвичні рухи, наприклад, малювати цифри, букви, слова носиками, м'ячами, які вони тримають на витягнутих руках. Вчитель також може загадувати дітям загадки, а їх відповіддю стануть певні рухи. Наприклад, можна запропонувати таку загадку:

Дуга з'єднала береги,

Немов у казці, гожа.

А от дзвіночка до дуги

Ніхто вчепить не може.

Або:

Покружляла зірочка

В повітрі трошки,

Сіла і розтанула

На моїй долоньці.

У відповідь учні початкових класів без слів рухами показують учителю відповіді (веселка, сніжинка).

Мовленнєво-рухові фізкультхвилинки дуже подобаються учням початкових класів, особливо з музичним супроводом. Вчитель може

запропонувати дітям супроводжувати рухами такі вірші, як “Зайчик”, “Боровик”, “Берізки і кленці” і т.д. [8, с. 30]. До цієї великої групи фізкультхвилинок відносяться ритмічні. Вони передбачають виконання учнями танцювальних рухів під музику, наприклад, “Швидкий потяг”, “Весела зарядка” [9, с. 12-17].

Антистресові фізкультхвилинки спрямовані на покращення психоемоційного стану учнів. Діти можуть говорити один одному компліменти або добрі слова, з’єднуючи долоні та дивлячись у очі; демонструвати тілом різний настрій людини (втома, страх, радість, приємний сюрприз, небезпека) [8, с. 18]. В цю ж групу слід віднести такі популярні релаксаційні вправи: “Бурулька”, “Лимон”, “Муха”, “Повітряна кулька”. Аутогенне тренування передбачає опанування своїх емоцій (“Я спокійний”, “Моє серце б’ється спокійно”, “Мені дихається легко”). Такі вправи є складними для опанування, тому навчитись виконувати їх спочатку повинен сам учитель [7, с. 12].

Енергізатори – це невеличкі вправи для відновлення енергії, створення позитивної психологічної атмосфери, підвищення уваги та активності класу. Енергізатор містить елементи фізкультхвилинки, але не кожна фізкультхвилинка є енергізатором, тому що окрім інших функцій виконує ще й релаксаційну. Учні із задоволенням виконують вправу “Австралійський дощ” [4]. Можна запропонувати таку вправу-енергізатор:

Нахиляємо тулуб

(нахили уперед),

Ідемо в автоклуб

(ходіння на місці).

Відкриваємо авто

(уявне відкривання дверці автомобіля)

І мчимо, мчимо, мчимо!

(навприсядки, руки керують уявним автомобілем, крутять руль)

Зробим нахил голови...

(нахили голови вправо-вліво)

Комара лови, лови!

(стрибки на місці, руки ловлять уявного комарика)

Повертаємось у клас!

(ходіння на місці)

Поговоримо про нас!

(руки піднімаються, діти тягнуться уверх)

Ми розумні!

(руки на поясі, перенесення тіла з правої ноги на ліву)

Ми чудові!

(руки на поясі, перенесення тіла з лівої ноги на праву)

Ми веселі і здорові!

(руки на поясі, перекочування з п’ятки на носок, наприкінці аплодисменти).

Артикуляційні фізкультхвилинки також доцільно проводити у першому класі з метою розвитку м'язів язика та губ, відпрацювання правильного промовляння усіх звуків ("Жабка", "Корівка", "Хусточка") [12]. Їх можна поєднувати з іншими видами фізкультурних хвилинок.

Аналіз досвіду вчителів початкових класів дозволив виявити інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи у школі. Серед них досить поширеним явищем є використання сучасних технічних засобів. Під час проведення фізкультхвилинок вчитель може використовувати відеоролики або презентації з цікавими ілюстраціями, показуючи їх на телевізорі, комп'ютері, ноутбучі. Вони привертають увагу учнів, піднімають настрій. Таке ж значення має використання іграшок, кульок під час проведення фізкультурних хвилинок. Супроводжувати фізкультхвилинки може сеанс ароматерапії.

Вправи можуть показувати і вчитель, і учень класу, і знайомий герой мультфільму. Ефективним прийомом є запрошення на урок для бесіди на тему здоров'я зі школярами цікавого гостя. Лікар або керівник спортивної секції може розповісти про здоровий спосіб життя, навчити учнів новим фізкультхвилинкам чи невеличким рухливим іграм. Така цікава зустріч запам'ятається школярам надовго, а гість стане прикладом для наслідування.

Фізкультхвилинки можуть виконувати і навчальну функцію. Тексти, що супроводжують рухи, можуть бути написані різними мовами. Це дозволяє учням запам'ятовувати нові слова, навчитись сприймати їх на слух. Наприклад, така фізкультхвилинка англійською:

Standup!
Clap your hands in front,
Clap your hands behind,
Clap your hands above,
Sit down [7, с. 9].

Під час фізкультхвилинок можна повторювати з дітьми пройдений на уроках матеріал: звуки, лічба, нові слова, словосполучення та речення, частини мови [13].

Освітній, виховний та розвивальний ефект мають народознавчі фізкультхвилинки. Деякі вчителі пропонують рухатись під українські народні пісні, промовляти скоромовки [6].

Висновки. Отже, фізкультхвилинки та фізкультпаузи – важлива частина уроку та фізкультурно-оздоровчої роботи в школі. Вчитель початкових класів має серйозно ставитись до проведення фізкультурних пауз, проводити їх систематично, побачивши перші ознаки втоми учнів, урахувати вікові та психологічні особливості дітей свого класу. Завдяки регулярному проведенню фізкультурно-оздоровчої роботи у школі та вдома (фізкультхвилинок, фізкультпауз, уроків з фізичної культури, рухливих ігор під час перерв, бесід про здоровий спосіб життя, прогулянок на свіжому повітрі) вчителі та батьки формують у дитини певний світогляд, яке

базується на розумінні необхідності збереження та зміцнення власного здоров'я, навички безпечної поведінки. Дитина має починати свій день з ранкової гімнастики, робити спеціальні вправи на початку робочого дня, рухатись під час фізкультхвилинок у школі та вдома, достатньо спати та гуляти на свіжому повітрі.

Використана література:

1. Дудко С. Г. Дидактичні засади формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09 – теорія навчання / С. Г. Дудко. – Тернопіль, 2015. – 22 с.
2. Поліщук Н. А. Здоров'язбережувальні аспекти сучасного уроку [Електронний ресурс] / Н. А. Поліщук // Педагогічний пошук. – 2013. – № 4. – С. 17-21. – Режим доступу : <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/105/18771-zdorov-yazberezhuvalni-aspekti-suchasnogo-uroku.html>. – (Назва з екрана).
3. Коваль Л. В. Організація здоров'язбережувального навчально-виховного процесу в початковій школі з урахуванням психофізіологічних особливостей молодших школярів [Електронний ресурс] / Л. В. Коваль // Наука і освіта. – 2011. – № 2. – С. 25-29. – Режим доступу: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO_2_2011/ped/Koval.htm. – (Назва з екрана).
4. Кузнєцова А. С. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня [Електронний ресурс] / А. С. Кузнєцова // Освітній портал “Класна оцінка”. – Режим доступу : <http://klasnacinka.com.ua/ru/article/fizkulturni-khvilinki-fizkultpauzi-kompleksi-vprav.html>. – (Назва з екрана).
5. Приходько В. М. Роль фізкультхвилинок на уроці в початковій школі [Електронний ресурс] / В. М. Приходько // Освітній портал “Класна оцінка”. – Режим доступу: <http://klasnacinka.com.ua/ru/article/rol-fizkultkhvilinok-na-urotsi-v-pochatkovii-shkol.html>. – (Назва з екрана).
6. Попова Г. К. Здоров'язберігаючі технології в початкових класах. Фізкультхвилинки – важлива складова профілактики перевтоми і збереження втоми учнів: Досвід роботи [Електронний ресурс] / Г. К. Попова. – Режим доступу : <http://l.lekciya.com.ua/geografiya/7693/index.html>. – (Назва з екрана).
7. Якимчук Г. Фізкультхвилинки на уроках : методичні рекомендації щодо проведення фізкультхвилинок у Кіровоградському обласному навчально-виховному комплексі гуманітарного профілю / Г. Якимчук. – Кіровоград : ТЦ Кіровоградського обласного НВК, 2011. – 14 с.
8. Бондарчук Н. А. Фізкультхвилинки для учнів початкових класів : навчально-методичний посібник / Н. А. Бондарчук. – Немиринецька ОШ І-ІІІ ступенів, 2009. – 54 с.
9. Тодорович А. Я. Рухлива хвилинка: Музичний матеріал та методичні рекомендації [Електронний ресурс] / А. Я. Тодорович. – Луцьк : ЗОШ І-ІІІ ст. с. Піддубці, 2014. – 36 с. – Режим доступу : <https://urok-ua.com/fizkulthvylynky-na-urokah-v-pochatkovij-shkoli>. – (Назва з екрана).
10. Нечитайло Ю. М. Здоров'я дітей та підлітків – основа здоров'я нації [Електронний ресурс] / Ю. М. Нечитайло, О. Г. Буряк // Дайджест Буковинського державного медичного університету. – 2016. – Режим доступу : <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/4349-zdorovya-ditey-ta-pidlitkiv-osnova-zdorovya-natsii>. – (Назва з екрана).
11. Карапузова Н. Д. Основи педагогічної ергономіки: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н. Д. Карапузова, Є. А. Починок, В. М. Помогайбо. – Київ : Академвидав, 2012. – 201 с.
12. Омельченко Н. Використання мовленнєвої гімнастики в навчально-виховному процесі дошкільного навчального закладу [Електронний ресурс] / Н. Омельченко, Н. Шеремета // Клуб професійних логопедів. – Режим доступу : http://logopedu.com.ua/article/122_Vikoristannya_movlennevoi_gimnastiki_v_navchalno_vihovnomu_procesi_doshkilnogo_navchalnogo_zaklady/. – (Назва з екрана).
13. Коробоненко Т. В. Роль фізкультхвилинок у збереженні здоров'я дітей на уроках української мови / Т. В. Коробоненко // Таврійський вісник освіти. – 2014. – № 1 (45). – Частина I. – С. 220-226.

References:

1. *Dudko S. H.* Dydaktychni zasady formuvannya zdoroviazberezhuvального navchalnogo seredovyscha pochatkovoї shkoly : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.09 – teoriia navchannia / S. H. Dudko. – Ternopil, 2015. – 22 s.
2. *Polishchuk N. A.* Zdoroviazberezhuvalni aspekty suchasnoho uroku [Elektronnyi resurs] / N. A. Polishchuk // Pedagogichnyi poshuk. – 2013. – № 4. – S. 17-21. – Rezhym dostupu : <http://www.stationline.org.ua/pedagog/105/18771-zdorov-yazberezhuvalni-aspekti-suchasnoho-uroku.html>. – (Nazva z ekrana).
3. *Koval L. V.* Orhanizatsiia zdoroviazberezhuvального navchalno-vykhovnoho protsesu v pochatkovii shkoli z urakhuvanniam psykhoфизиологичних особливостей молодших школярів [Elektronnyi resurs] / L. V. Koval // Nauka i osvita. – 2011. – № 2. – S. 25-29. – Rezhym dostupu: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO_2_2011/ped/Koval.htm. – (Nazva z ekrana).
4. *Kuznietsova A. S.* Fizkulturno-ozdorovchi zakhody u rezhymi navchalnogo dnia [Elektronnyi resurs] / A. S. Kuznietsova // Osvitnii portal “Klasna otsinka”. – Rezhym dostupu : <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/fizkulturni-khvilinki-fizkultpauzi-kompleksi-vprav.html>. – (Nazva z ekrana).
5. *Prykhodko V. M.* Rol fizkultkhvylynok na urotsi v pochatkovii shkoli [Elektronnyi resurs] / V. M. Prykhodko // Osvitnii portal “Klasna otsinka”. – Rezhym dostupu : <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/rol-fizkultkhvilinok-na-urotsi-v-pochatkovii-shkol.html>. – (Nazva z ekrana).
6. *Popova H. K.* Zdoroviazberihaiuchi tekhnologii v pochatkovykh klasakh. Fizkultkhvylynky – vazhlyva skladova profilaktyky perevtomy i zberezheniia vtomy uchniv: Dosvid roboty [Elektronnyi resurs] / H. K. Popova. – Rezhym dostupu : <http://l.lekciya.com.ua/geografiya/7693/index.html>. – (Nazva z ekrana).
7. *Iakymchuk H.* Fizkultkhvylynky na urokakh : metodychni rekomendatsii shchodo provedennia fizkultkhvylynok u Kirovohradskomu oblasnomu navchalno-vykhovnomu kompleksi humanitarnoho profilu / H. Yakymchuk. – Kirovohrad : TTs Kirovohradskoho oblasnoho NVK, 2011. – 14 s.
8. *Bondarchuk N. A.* Fizkultkhvylynky dlia uchniv pochatkovykh klasiv : navchalno-metodychni posibnyk / N. A. Bondarchuk. – Nemyrnetska OSh I-III stupeniv, 2009. – 54 s.
9. *Todorovych A. Ya.* Rukhlyva khvylynka: Muzychni material ta metodychni rekomendatsii [Elektronnyi resurs] / A. Ya. Todorovych. – Lutsk : ZOSH I-III st. s. Pidubtsi, 2014. – 36 s. – Rezhym dostupu: <https://urok-ua.com/fizkultkhvylynky-na-urokah-v-pochatkovij-shkoli/>. – (Nazva z ekrana).
10. *Nechytailo Yu. M.* Zdorovia ditei ta pidlitkiv – osnova zdorovia natsii [Elektronnyi resurs] / Yu. M. Nechytailo, O. H. Buriak // Daidzhest Bukovynskoho derzhavnoho medychnoho universytetu. – 2016. – Rezhym dostupu : <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/4349-zdorovyaditey-ta-pidlitkiv---osnova-zdorovyaditey-natsii>. – (Nazva z ekrana).
11. *Karapuzova N. D.* Osnovy pedagogichnoi ergonomiky: Navchalni posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv / N. D. Karapuzova, Ye. A. Pochynok, V. M. Pomohaibo. – Kyiv : Akademvydav, 2012. – 201 s.
12. *Omelchenko N.* Vykorystannia movlennievoi himnastyky v navchalno-vykhovnomu protsesi doshkilnogo navchalnogo zakladu [Elektronnyi resurs] / N. Omelchenko, N. Sheremeta // Klub profesiinykh lohopediv. – Rezhym dostupu : http://logopedu.com.ua/article/122_Vikoristannya_movlennievoi_gimnastyki_v_navchalno_vihovnomu_procesi_doshkilnogo_navchalnogo_zaklady/. – (Nazva z ekrana).
13. *Korobonenko T. V.* Rol fizkultkhvylynok u zberezheniizdorovia ditei na urokakh ukrainskoimovy / T. V. Korobonenko // Tavriiskyi visnyk osvity. – 2014. – № 1 (45). – Chastyna I. – S. 220-226.

САЛИВОН А. В., КИНИШЕНКО Н. Л. Физкультминутки в начальной школе как важный элемент урока и физкультурно-оздоровительной работы в целом

Статья посвящена исследованию значения, видов и функций физкультминуток как одной из оздоровительных технологий в младшей школе. Анализируется опыт учителей начальных классов с целью выявления инновационных подходов к проведению физкультурно-оздоровительной работы в школе. Предлагается включить физкультминутки и физкультпаузы в распорядок дня учеников (в начале рабочего дня перед уроками, во время уроков, во время

выполнения домашних заданий дома). В статье подчеркивается важность физкультминуток для сохранения физического и психологического здоровья детей. Физкультминутки могут быть оздоровительными, когнитивными, креативными, антистрессовыми, двигательно-речевыми либо синтетическими. Они способны восстановить работоспособность школьников, улучшить настроение, предупредить нарушения осанки и зрения, приучить их к здоровому образу жизни, сформировать определенное мировоззрение, основанное на понимании необходимости сохранения собственного здоровья. Физкультминутки должны соответствовать возрастным и психологическим особенностям учеников, быть разнообразными, интересными и простыми, вписываться в общий ход урока. Лучший воспитательный, оздоровительный и развивающий эффект имеют именно синтетические физкультминутки.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительные технологии, младшая школа, физкультурно-оздоровительная работа, инновация, физкультминутка, физкультпауза.

SALIVON A., KINISHENKO N. Athletic minutes at initial school as an important element of lesson and athletic-health work.

The article is sanctified to research of value, kinds and functions of athletic minutes as one of health technologies at junior school. Experience of teachers of initial classes is analyzed. The innovative going is studied near realization of athletic-health work at school. It is suggested to plug athletic minutes and athletic pauses in the daily of students (at the beginning of working day before lessons, during lessons, during implementation of homework of house) routine. In the article importance of athletic minutes is underlined for maintenance of physical and psychological health of children. Athletic minutes can be health, cognitive, creative, anti-stress, motor-speech or synthetic. They are able to restore the work capacity of schoolchildren, improve mood, prevent violations of posture and vision, accustom them to a healthy lifestyle, form a certain worldview, based on the understanding of the need to preserve their own health. Physical minutes should correspond to the age and psychological characteristics of students, be diverse, interesting and simple, and fit into the general course of the lesson. The best educational, health and developmental effect is precisely synthetic physical minutes.

Keywords: health, health technologies, junior school, athletic-health work, innovation, athletic minute, athletic pause.

УДК 378.147: 517

Сдвижкова О. О., Щербаков П. М., Тимченко С. Є.

**МЕТОД МАТЕМАТИЧНОГО ВІДКРИТТЯ
ПРИ ВИВЧЕННІ ЧИСЛОВИХ ПОСЛІДОВНОСТЕЙ**

Запропоновано метод активації уваги учнів на заняттях з математики, зокрема при вивченні числової послідовності і її границі. Інтрига полягає в тому, що послідовності, прийняті в якості об'єктів нових означень і досліджень, складені за алгоритмом покрокового запису виразів тих середніх величин, на основі яких Піфагор зробив цікаве відкриття, назване тетрадою. Нескладний аналіз наведених прикладів дозволив зробити припущення про те, що числові послідовності середніх арифметичних і середніх гармонійних прагнуть до однієї і тій же границі, яка дорівнює середньому геометричному їх відповідних членів. На цьому припущенні сформульовано математичне відкриття, яке здатне зацікавити учнів своїм змістом і перспективою стати його співавторами. У творчій обстановці доказу