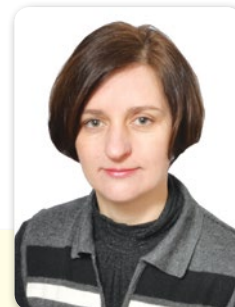




# BRAIN BREAKS

## Динамічні паузи на уроках англійської мови

**Оксана ЗУБРИЦЬКА**, викладачка англійської мови,  
Самбірський педагогічний коледж  
імені Івана Филіпчика, Львівська обл.



Тривале сидіння учнів за партами спричиняє втому, млявість чи надмірне збудження, через що дитина не може продуктивно працювати на уроці. Малорухливий спосіб життя призводить до низки хвороб, зокрема серцевої недостатності, викривлень хребта, ожиріння. Активізувати увагу, підвищувати ефективність засвоєння нового матеріалу, а також підтримувати здоров'я молодших школярів допомагають вчасно проведені динамічні паузи (фізкультхвилинки), найбільш ефективний різновид яких — кінезіологічні вправи.

### КІНЕЗІОЛОГІЯ: зміст поняття, види вправ, їх роль у навчальному процесі

Динамічні паузи, які в англійській літературі мають назву "brain breaks" (*brain* — мозок, *break* — перерва), — це короткі перерви між етапами розумової діяльності на уроці, які зазвичай поєднують з руховими вправами. Комплекси вправ, спеціально розроблені для ефективного відпочинку учнів, активізації їхньої уваги, синхронізації роботи півкуль головного мозку, покращення зорово-моторної координації та просторового орієнтування називають **кінезіологічними** (кінезіологія від гр. "кінезіс" — рух, "логос" — знання, тобто наука про рух).

Вивченням позитивного впливу м'язових рухів на мислення людини вчені займалися з давніх-давен. Свої системи руху для зміцнення здоров'я й розвитку мозку розробили ще Конфуцій та Гіпократ, досі популярною залишається давньоіндійська йога.

Взаємозв'язку руху й мислення присвячено численні праці вчених-фізіологів. Зокрема І. Павлов вважав, що будь-яка думка закінчується рухом. Ось чому багатьом людям легше мислити при повторюваних фізичних діях, наприклад ходьбі, похитуванні ногою, постукуванні олівцем тощо. **Нерухому дитину важко навчати, саме тому не слід сварити учнів за рухову активність.**

Результати досліджень впливу рухової активності на розвиток інтелекту людини узагальнив і застосовував у практичній освітній діяльності американський учений Пол Деннісон, доктор філософії й педагог. У 1970 році він розробив програму швидких і простих специфічних рухів — "Гімнастику для мозку".

Упродовж 20 років учений застосовував її у центрі групового навчання для дітей і дорослих. Особливо ефективною вона виявилася у роботі з дітьми, "нездатними до навчання". Результати проведеного у 1987 році експерименту показали: **виконання спеціальних вправ по 10–15 хвилин щодня впродовж 1 року підвищило успішність таких учнів на 50 %**. Значно зросла також їхня здатність концентруватися на завданнях.

Людина може мислити, сидячи нерухомо, однак для закріплення думки необхідний рух.

Пол Деннісон

Доктор Пол Деннісон став засновником освітньої кінезіології — системи, яка допомагає учням будь-якого віку розкрити можливості, закладені в людському тілі. Кінезіологічна гімнастика включає окорухові, дихальні, тілесні вправи, а також завдання для релаксації та розвитку дрібної моторики. Вона базується на двох типах руху:

- 1. Рух, що перетинає середину тіла.** Такі рухи максимально координують рух і думку, активізують природні механізми тіла, пришвидшують передачу інформації між центрами мозку, забезпечують легкість навчання.
- 2. Однобокий рух тіла.** Цей тип руху, навпаки, призводить до статичної поведінки, зосередження і концентрації свідомості.

Результати численних досліджень учених переконливо доводять, що освітня кінезіологія сприяє покращенню таких процесів:

- синхронізації роботи півкуль мозку;
- зорово-моторній та загальній координації рухів;
- просторовому орієнтуванню;
- розвитку пам'яті, уваги, мислення, мовлення;

Кінезіологічні вправи допомагають зняти емоційне напруження, поліпшити дисципліну на уроці, підвищити якість комунікації між педагогом і учнями, створити позитивну атмосферу в класі, підвищити мотивацію до навчання, підтримувати фізичну активність учнів протягом дня тощо.

При виконанні гімнастики дітьми слід звертати увагу на правильність і чіткість рухів: прості, на перший погляд, вправи можуть потребувати чималих зусиль молодших школярів, а недбалі рухи не дадуть

бажаного результату. Не варто також забувати про систематичність і регулярність роботи.

### Чинники, що забезпечують успішність динамічних вправ:

- ентузіазм педагога (позитивний чи негативний настрій легко передається учням);
- чітке, стисле пояснення правил;
- відповідність вправ віковій категорії та рівню фізичної підготовки учнів;
- стійке переконання у позитивних наслідках і цінності мозкової гімнастики;
- активне залучення учнів до проведення вправ;
- зворотний зв'язок (обговорення почуттів і відчуттів учнів після виконання вправ);
- заохочення дітей до самостійного виконання вправи й удосконалення рухів у позаурочний час.

### ДОБІРКА ВПРАВ

На уроках іноземної мови вправи кінезіологічної гімнастики ефективно поєднуються з іншомовними дитячими віршами й піснями і допомагають зберегти цілісність англomовного середовища впродовж уроку.

Розглянемо приклади використання англomовних вправ для динамічних кінезіологічних пауз на уроках іноземної мови.

#### Активні вправи з перетинанням середньої лінії тіла людини\*

##### Wally acha (Воллі ача)

**Кінезіологічний комплекс вправ:** перетинання середньої лінії тіла людини, балансування.

**Мета.** Синхронізувати роботу півкуль мозку. Тренувати артикуляцію та невимушеність мовлення. Розвивати зорово-моторну координацію.

Знизити рівень стресу. Об'єднати учнів спільною веселою діяльністю.

#### Виконання:

Wally (Двічі плескають руками по колінах).

Acha, (Двічі перехрещують руки перед собою, права рука — над лівою).

Wally (Двічі плескають руками по колінах).

Acha, (Двічі перехрещують руки перед собою, ліва рука — над правою).

Doodley (Лівою рукою торкаються носа, а правою — лівого вуха).

Do (Правою рукою торкаються носа, а лівою — правого вуха).

Doodley (Лівою рукою торкаються носа, а правою — лівого вуха).

Do (Правою рукою торкаються носа, а лівою — правого вуха).

#### Бібліографія

### НАВЧАННЯ В РУСІ

Аби забезпечити рухову діяльність учнів на уроці й провести його у легкій формі, скористайтеся добіркою кінезіологічних вправ різних видів, поданих в *«УПШ», 2015, № 1:*

- для підвищення життєвого тону організму;
- для поліпшення вербальної пам'яті та уваги;
- для подолання стресових ситуацій;
- для зняття напруження м'язів тіла;
- для активізації творчих здібностей.

Нехай проведені вами уроки будуть по-справжньому здоров'язбережувальними, а учні завжди працюють з радістю!

Замовляйте попередні номери журналу на сайті

[upsh.com.ua](http://upsh.com.ua)



# Зустрічайте нові посібники для 2-го класу



## Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ

- ☀ Робочий зошит № 1
- ☀ Робочий зошит № 2
- ☀ Зошит з інформатики
- ☀ Формувальне оцінювання



## УКРАЇНЬСЬКА МОВА ТА ЧИТАННЯ

- ☀ Зошит з розвитку зв'язного мовлення
- ☀ Тренажер із правопису: зошит № 1 і зошит № 2

Замовляйте комплект робочих зошитів  
для 2-го класу:

☎ (067) 504 5022,

(050) 761 7259

@ [books@dvsvit.com.ua](mailto:books@dvsvit.com.ua)