

*Мастерская учителя
начальных классов
Харрасовой Зили Мавлиаровны*

«... Урок — это зеркало общей и педагогической культуры учителя, мерило его интеллектуального богатства, показатель его кругозора и эрудиции»

В. Сухомлинский

Если не следить
за своим здоровьем,
можно его потерять.



Актуальность

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностного отношения к собственному здоровью.



Новизна Мастерской учителя Электронные физминутки на уроках



Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных игр оздоровительной направленности.

При правильной педагогической инструментровке такие игры способны:

- действительно поддерживать у младших школьников должный запас "адаптационной энергии" ;**
- стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);**
- устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.**



Роль физминуток на уроке

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.



Основные требования при составлении комплекса физкультминуток



Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть подтягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движения кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.

Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.



Особые требования к электронным физминуткам



При подборе фона и цвета,
на экране монитора,
не допускать
агрессивных сочетаний цветов:

красный - **зеленый**

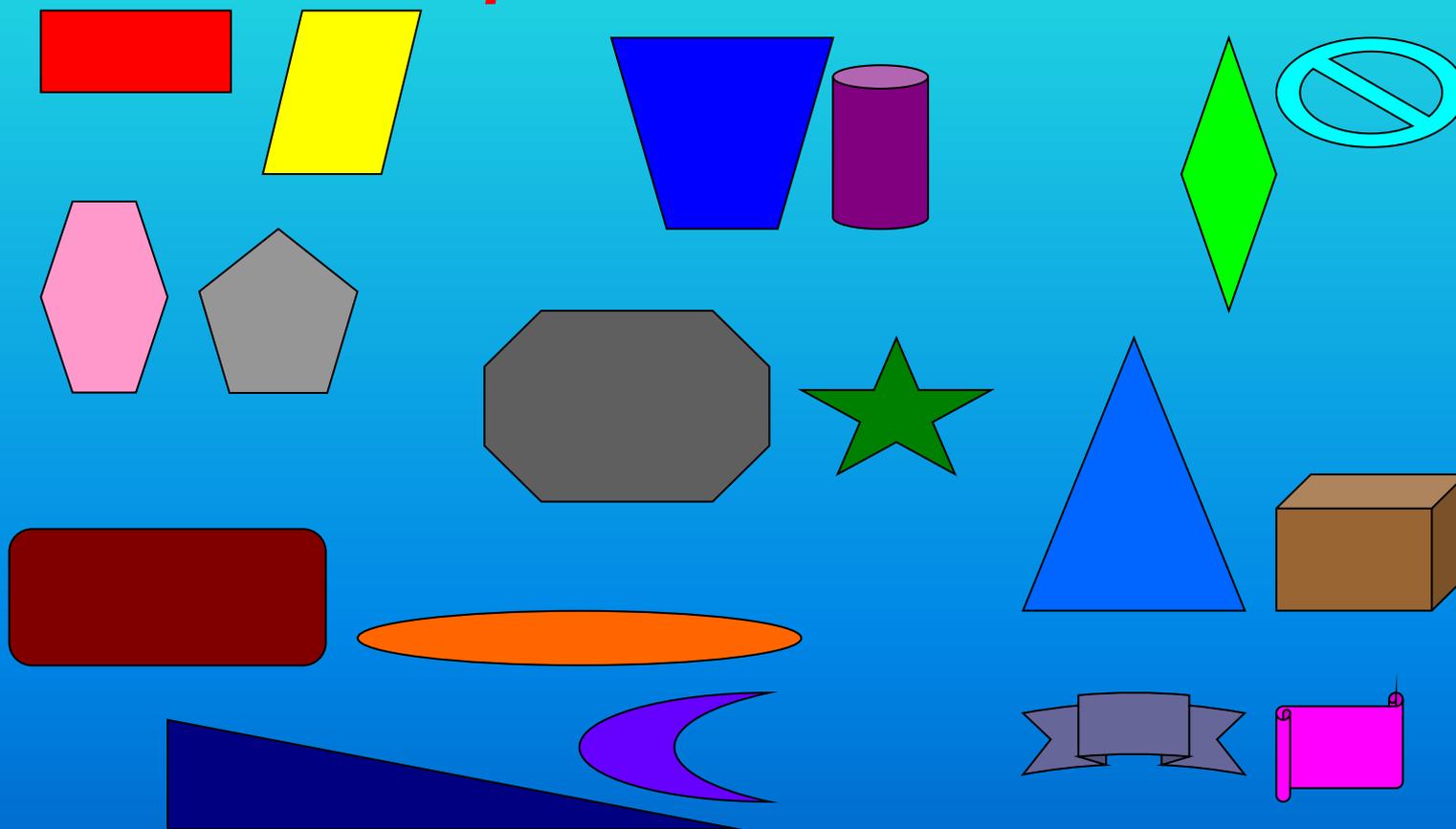
синий - **желтый**

белый - **черный**

красный – **синий**

**При подборе фона и цвета,
на экране монитора, использовать
яркие сочные краски.**

У компьютера эти возможности есть!



Основные вопросы по

здоровьесберегающим направлениям

- Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.**
- Игровые оздоровительные технологии.**
- Веселые физминутки на уроках в начальной школе.**
- Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.**
- Формирование навыков здорового образа жизни.**

Физминутки

лучше всего систематизировать

1. Оздоровительно-гигиенические:

Их можно выполнять как стоя, так и сидя, расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками». На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.



2. Танцевальные:



Они обычно выполняются под музыку ярких детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как хочет. Они выполняются под ритмичную музыку, отличаются более четким исполнением элементов.

3. Физкультурно - спортивные

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.



4. Подражательные

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, птиц, движения зайчиков, кузнечиков, пчел, обезьянок. Эти физминутки позволяют детям переключиться и поднять настроение.



5. Двигательно-речевые

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

Ослик был сегодня зол.



узнал, что он осел!

Сохраним зрение детям

Согласно проведенному исследованию, 43 % современных школьников имеют отклонения в состоянии зрительного аппарата.

Дефициты движения пагубно отражаются на функции глаза. Одна из главных причин такого роста нарушений - в недостаточной тренированности, что ведет к быстрой утомляемости глаза.

Упражнения, которые представлены в Мастерской сохраняют зрение, помогают настраивать ребят на учебную деятельность, вызывают приятные эмоции.