



Физкультурные минутки в начальной школе

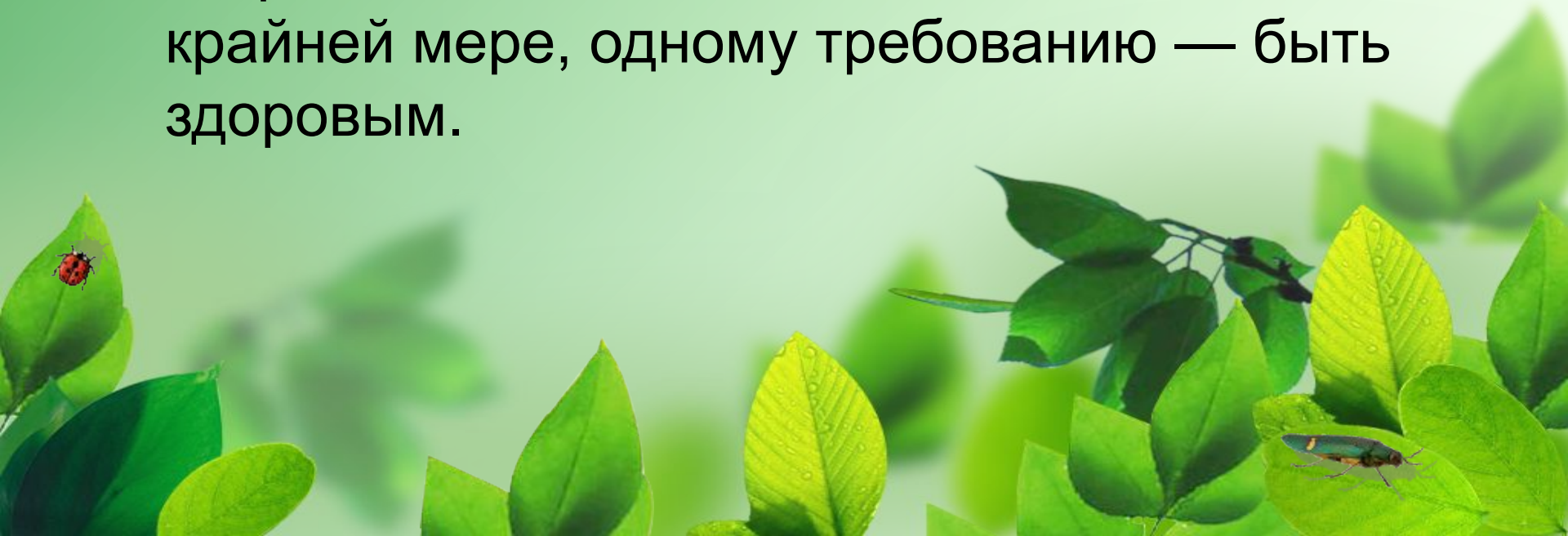
Учитель высшей категории
Гольденберг Р.Б.
Таганрогская коррекционная
школа № 19
2011 год



Здоровье — не всё,
но всё без здоровья — ничто.

Сократ

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться её сокровищами, он должен ответить, по крайней мере, одному требованию — быть здоровым.





В последние десятилетия значение физкультуры особенно возросло. Известно, что *движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека.*

Физические упражнения повышают

- *общий тонус,*
- *активизируют защитные силы организма.*

Недостаток двигательной активности — одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, занятия у компьютера, отдых у телевизора, чтение книг, поездки в транспорте — все эти виды деятельности сопровождаются ограничением в движениях.



Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика.

От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений он достигает, тем успешнее идёт процесс его психического развития. Двигательная активность ребёнка не только способствует возрастанию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

При выполнении физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.



В научной литературе существует понятие ***биологической достаточности движений***.

Условно говоря, *это то количество движений, которое необходимо для нормального развития ребенка*. Естественно, в зависимости от возраста это количество меняется: чем старше ребёнок, тем больше движений он должен совершать для нормального дальнейшего формирования.

В санитарно-эпидемиологических правилах СанПиН 2.4.2 1178-02 в разделе «Требования к режиму общеобразовательного процесса» рекомендуется:





Примерный объем двигательной активности обучающихся

Клас сы	Ежедн евный объем времен и, ч	Культурно- оздоровительные мероприятия				Уроки физкуль туры в неделю	Внеклассн ые формы занятий в неделю (спортсекц ии, кружки физкульту ры, группы ОФП), ч	Общие мероприятия для обучающихс я		Самостоят ельные занятия физкульту рой не менее (мин)
		1	2	3	4			5	6	
1	2	5-6	5	15-20	1	2	1, 10	6-8	Еже меся чно	10-15
2	2	5-6	5	15-20	1	2	1, 30	6-8		15-20
3	2	5-6	5	15-20	1	2	1, 30	6-8		15-20
4	2	5-6	5	15-20	1	2	1, 30	6-8		15-20
5	2	5-7	5	35-45	1	2	1, 30	8-9		20-25
6	2	5-7	5	35-45	1	2	1, 30	8-9		20-25
7	2	6-8	5	35-45	1	2	2	8-9		20-25
8	2	6-8	5	35-45	1	2	2	8-9		20-25
9	2	6-8	-	35-45	1	2	2	8-9		25-30

Виды оздоровительных мероприятий:

1. Гимнастика до учебных занятий (мин).
2. Физкультминутки на уроках (мин).
3. Подвижные перемены (мин).
4. Спортивный час в группах продленного дня (ч).
5. Участие в соревнованиях в учебном году (раз).
6. Дни здоровья и спорта.



Возраст от 6 до 14 лет — период активного совершенствования мышечной и костной системы. Кости детей при длительных напряжениях и неправильном положении тела легко подвергаются деформации.

Неуравновешенность возбuditельно-тормозных процессов ЦНС обуславливает быструю утомляемость, кратковременность активного внимания, что отражается на деятельности анализаторов, в том числе и органов зрения. Глаз как орган заканчивает своё структурно-функциональное формирование лишь к 11-12 годам. В возрасте 6-7 лет, т. е. к моменту начала школьного обучения, орган зрения ребенка находится в стадии интенсивного развития. С учетом этих особенностей детского организма *физиологи и гигиенисты для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности рекомендуют проводить **физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы в середине урока** (если тот длится не менее 40 минут).* На это следует обратить внимание при организации урока, т. к. от уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.



Внешними проявлениями утомления являются учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка, снижение работоспособности.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению **физкультминуток**. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно в младших классах.



Физкультминутки



Время начала физкультурной минутки определяется самим учителем.

❖ Физиологически

обоснованным временем для проведения физминутки, является *15-я — 20-я минута урока.*

❖ Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 мин.

❖ Каждая физминутка включает комплекс из 3-4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз.

❖ В 1-м классе рекомендуется проводить по две физминутки на каждом уроке.

❖ Во 2-м — 4-м классах рекомендуется проводить по одной физкультминутке, начиная со 2-го или 3-го урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса.



❖ За такое короткое время удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Требования к проведению физкультминуток

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.
- Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
 - Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
 - Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака («якоря» в терминологии нейролингвистического программирования), позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.



Виды физкультминуток

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

Возможные ошибки

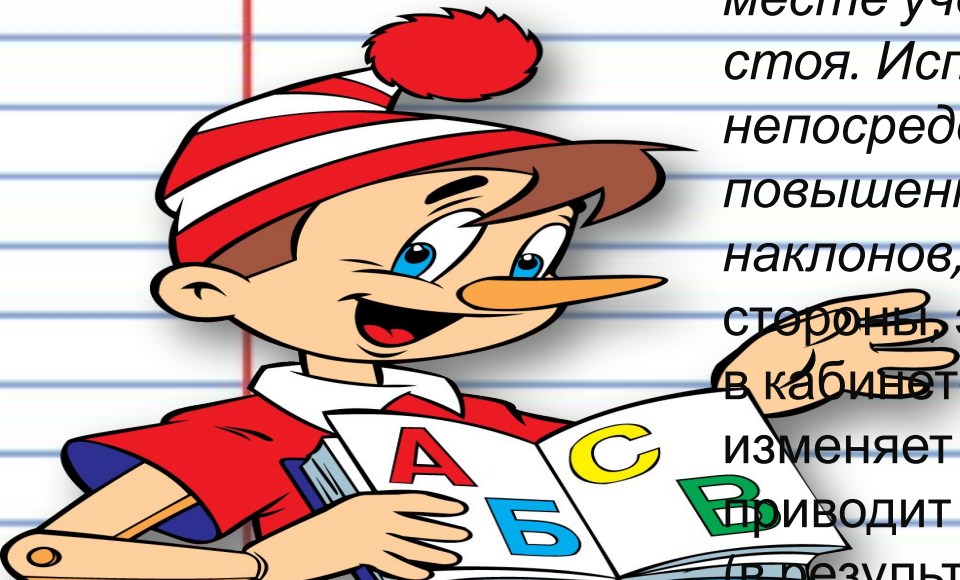
- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой.



Упражнения для снятия общего или локального утомления



В процессе освоения навыка письма школьник пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статического напряжения. Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение, на физкультурных минутках *проводятся **динамические упражнения на расслабление различных групп мышц** (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса).* Эти упражнения могут выполняться непосредственно на рабочем месте ученика или с переходом в положение стоя. Использование на уроке непосредственно в классе упражнений повышенной интенсивности (прыжков, резких наклонов, выпадов) нецелесообразно. С одной стороны, это нарушает гигиенические условия в кабинете (повышает температуру воздуха, изменяет его состав и т. д.), а с другой стороны, приводит к дополнительному утомлению детей (в результате короткой, но интенсивной





Чаще всего в практике начальной школы используются ***физкультминутки под стихотворные тексты.***

При подборе стихотворений к конкретному уроку следует обратить внимание на следующее:

- ❖ важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия, его программной задачей;
- ❖ преимущество отдается стихам с четким ритмом, т.к. под них легче выполнять разнообразные движения;
- ❖ текст произносится учителем или воспроизводится в записи, т. к. при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание.

Учитель может придумать и использовать различные движения для конкретных классов, с учетом индивидуальных особенностей детей.

Мы писали

Мы писали, рисовали,
А теперь мы дружно встали.
Ручками похлопали.
Ножками потопали.
Чуть покружимся бочком,
Сядем и писать начнем.



Физминутка для нетрадиционного урока Игра-путешествие

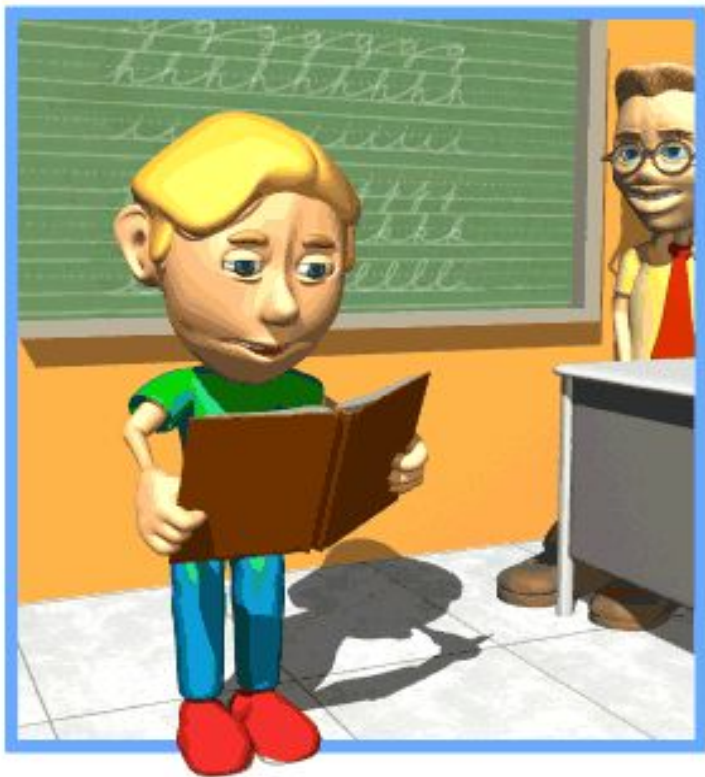
Учитель	Ученики
- Мы успешно добрались до станции на поезде, но дальше нам придется двигаться пешком по дороге. И я хочу проверить, как вы знаете правила дорожного движения. Поиграем в игру «Светофор». Я буду вам показывать сигналы, а вы должны выполнять движения. Если красный, то что нужно делать? - Если зелёный? - Если жёлтый? - Значит, вы будете ✓ стоять на месте при красном свете, ✓ хлопать в ладоши при жёлтом, ✓ а если будет зелёный сигнал - топать ногами на месте, но не сильно, чтобы не мешать работать другим классам. Начали!	- Стоять! - Можно идти! - Приготовиться!



На **уроках математики** уместно проводить **физминутки со счетом**

Поработали мы дружно,
А теперь поспать нам нужно,
(Дети кладут голову на парту, закрывают глаза).

Тише, тише, тишина
В нашу комнату пришла.
Умножали, умножали,
Очень, очень мы устали.
Раз, два - выше голова,
Три, четыре - руки шире.
Пять, шесть - тихо сесть.
Посидим, отдохнем
И опять считать начнем.





Можно во время
физминуток
закрепить **знание
геометрических
фигур**

Много надо ль нам,
ребята,
Для умелых наших рук?
Нарисуем два квадрата,
А на них огромный круг,
А потом - еще кружок,
Треугольный колпачок.
Вот и вышел очень, очень
Развеселый чудачек.

Для проведения
некоторых физминуток
**используются
наглядные пособия**

Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова нарубим,
Приседаем столько раз,
Сколько мячиков у нас.
Сколько покажу кружочков,
Столько сделаем прыжочков.
Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки.
Сколько елочек зеленых,
Столько выполним наклонов.
И присядем столько раз,
Сколько уточек у нас.
На носочки встанем,
Потолок достанем
И тихонько сядем.

Упражнения для кистей рук

Дети много и долго пишут на уроках в школе. И даже в старших классах одни учащиеся ощущают дискомфорт в мышцах доминантной руки, другие — утомление и даже переутомление мышц, как результат их слабости или вялости, что выражается в затекании кисти или пальцев, удерживающих ручку, в легком онемении их, возникновении тремора (дрожания), приводящего к написанию вибрирующих линий



При работе с учащимися младших классов особое внимание следует уделять **упражнениям для развития тонкокоординированных движений кистей рук.**

У детей младшего школьного возраста кисти рук еще только формируются и чрезмерные двигательные нагрузки (непрерывное письмо) для них нежелательны. Процесс письма в основном осуществляется мелкими червеобразными мышцами правой руки, эти мышцы у ребенка к началу школьного обучения еще недостаточно развиты. Известно, что формирование кисти рук к 7 годам не заканчивается. Окостенение костей запястья и фаланг пальцев завершается лишь в 10-13 лет.

Гигиенические исследования подтвердили необходимость ограничения письменных работ в 1-ом классе 7-10 минутами (В. М. Зубкова). Установлена также **оптимальная длительность непрерывного письма для детей 1-го класса — от 3 минут до 5 минут 20 секунд** (Н. Н. Куинджи). **В 4-ом классе непрерывное письмо может**

Птичка

Вариант 1

Это упражнение служит для развития мышц кисти. Дети соединяют большой и средний палец, а сверху кладут указательный, словно держат ручку. Во время выполнения упражнения работает только кисть. Дети движениями кисти вверх-вниз, влево-вправо отвечают на вопросы.

- Птичка хочет есть?

Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».

- Птичка хочет пить?

Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».

- Птичка хочет спать?

Движением кисти влево-вправо дети отвечают: «Нет».

- Птичка хочет играть?

Движением кисти влево-вправо дети отвечают: «Нет».

Вариант 2

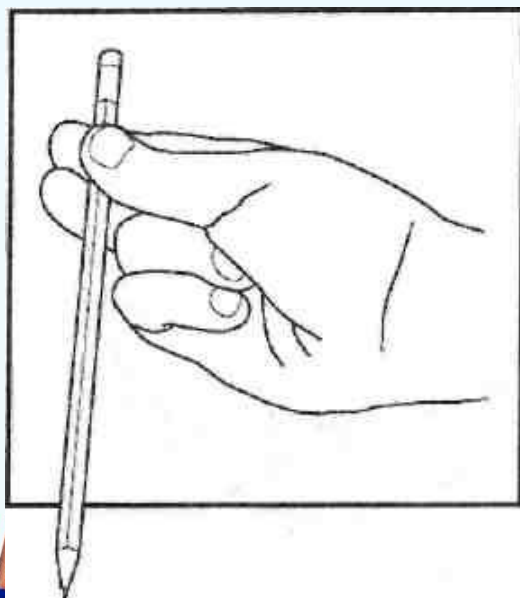
Учитель предлагает детям показать, как курочка клюет зёрнышки.

Вариант 3

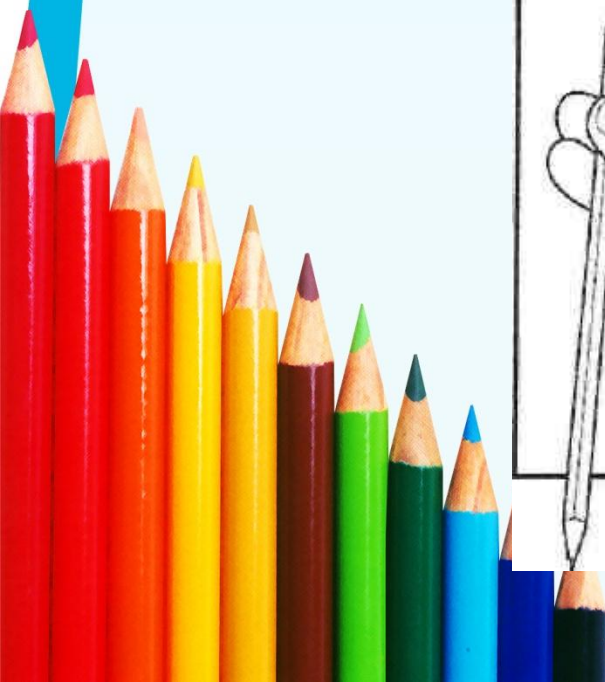
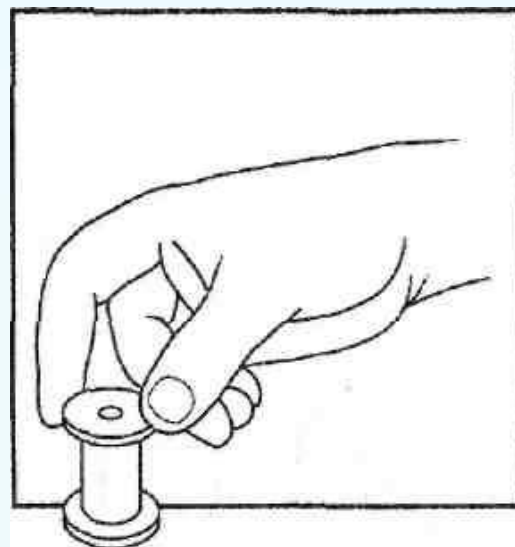
Упражнение направлено на развитие свободного движения указательного пальца. Подушечки большого и среднего пальца прижаты друг к другу. Дети несколько раз поднимают средний палец вверх. Безымянный палец и мизинец прижаты к ладони. Учитель предлагает детям показать, как «у птички открывается клювик».

Пальчиковая гимнастика с предметами

- Упражнения
с ученической
ручкой



- Упражнения
с катушкой из-под
НИТОК



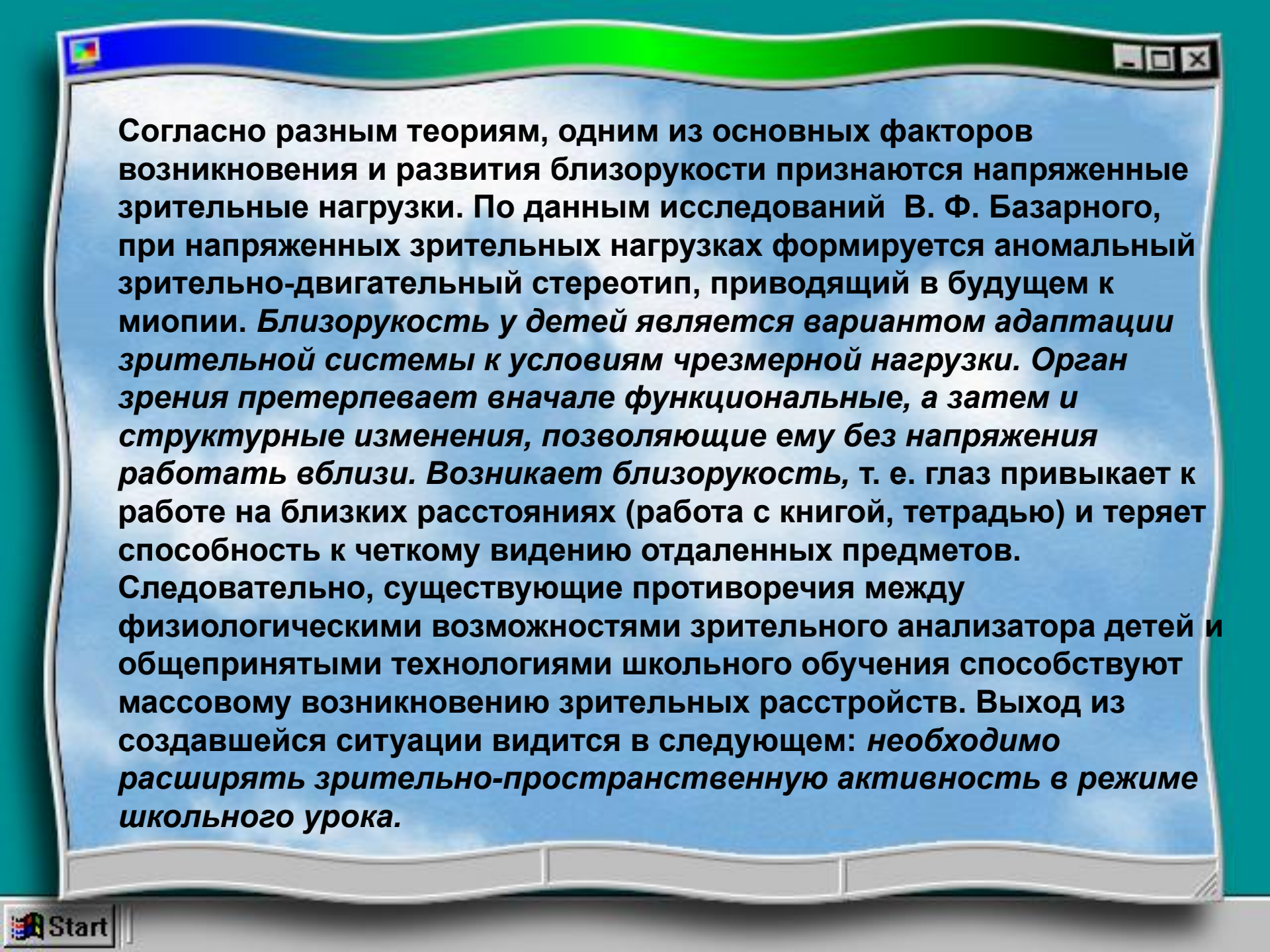
Гимнастика для глаз

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органа зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна.

Гимнастика для глаз полезна всем (а детям особенно) в целях профилактики нарушений зрения.

Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения.

Для профилактики близорукости и замедления её прогрессирования следует использовать специальную гимнастику для глаз — офтальмотренажёр, специальную схему зрительно-двигательных проекций. Эта схема разработана группой профессора, доктора медицинских наук В. Ф. Базарного.



Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряженные зрительные нагрузки. По данным исследований В. Ф. Базарного, при напряженных зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. *Близорукость у детей является вариантом адаптации зрительной системы к условиям чрезмерной нагрузки. Орган зрения претерпевает вначале функциональные, а затем и структурные изменения, позволяющие ему без напряжения работать вблизи. Возникает близорукость, т. е. глаз привыкает к работе на близких расстояниях (работа с книгой, тетрадью) и теряет способность к четкому видению отдаленных предметов. Следовательно, существующие противоречия между физиологическими возможностями зрительного анализатора детей и общепринятыми технологиями школьного обучения способствуют массовому возникновению зрительных расстройств. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока.*

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Упражнения на расширение зрительно-пространственной активности

- 1. Гимнастика для глаз на офтальмотренажёре.***
- 2. Использование разного рода фигур и линий, по которым дети «бегают» глазами.***
- 3. Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками.***

Гимнастика для глаз по методу Г.А. Шичко

- 1. Пальминг**
- 2. Верх-вниз, влево-вправо**
- 3. Круг**
- 4. Квадрат**
- 5. Покорчим рожи**
- 6. Рисование носом**
- 7. Раскрашивание**
- 8. Расширение поля зрения**
- 9. Буратино**
- 10. Часики**

Гимнастика для улучшения слуха

- Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает благотворное воздействие на органы зрения.



Несколько упражнений на развитие слуха, которые учитель может делать на физминутке:

- ☐ Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать теплыми.
- ☐ Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обоих ушек — отпустили, нажали, отпустили.
- ☐ Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
- ☐ Массируем круговыми движениями все ухо, в одну сторону, в другую сторону. Массировать нужно одновременно оба уха.
- ☐ Сделали веточку из безымянного и указательного пальцев, засунули туда свои ушки и — вверх-вниз, вверх-вниз — так, чтобы передняя и задняя стороны ваших ушек хорошенько массировались.
- ☐ Начинаем дергать себя за ушки — сначала 20 раз вниз, а потом беремся за серединку и дергаем вверх тоже 20 раз.
- ☐ Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько ее помассируйте.
- ☐ Потяните ушки в сторону — снова 20 раз.
- ☐ Теперь выгибаем их вперед, а затем в обратную сторону (20 раз).

Упражнения, корректирующие осанку





Несоблюдение гигиенических норм обучения, неправильная посадка, не соответствующие возрасту физические нагрузки могут легко привести к **нарушениям осанки**, связанным с чрезмерным увеличением или уменьшением выраженности изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. Серьезным нарушением является **сколиоз**, при котором искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформацией позвонков.

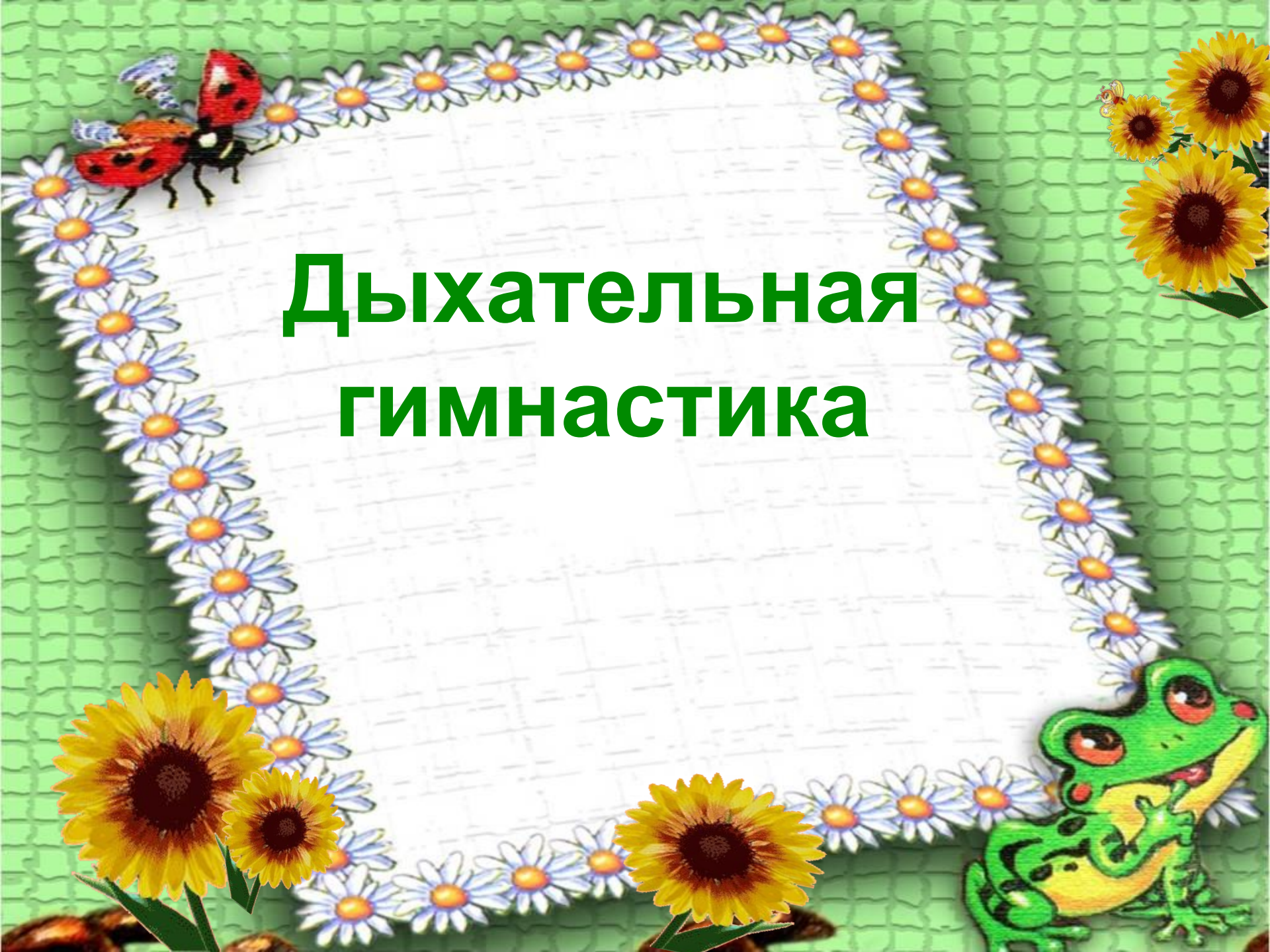
Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях — это **создание оптимальных гигиенических условий и в то же время проведение воспитательной работы.**

Упражнения для профилактики плоскостопия

Развитие стопы протекает достаточно интенсивно. Соотношения уплощенных и нормальных стоп зависит от пола и возраста. **В младшем школьном возрасте плоские и уплощенные стопы встречаются в среднем у 30% мальчиков и 20% девочек, при этом уплощение левых стоп наблюдается чаще, чем правых.** Взрослых всегда должны настораживать жалобы ребенка на боли в ногах при относительно небольших нагрузках, при ходьбе или стоянии.

Для профилактики плоскостопия предлагаются упражнения, которые можно выполнять как сидя, так и стоя.

Дыхательная гимнастика



При выполнении дыхательных упражнений следует обратить внимание на то, что ребенок в силу анатомических особенностей почти не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. **Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке.** Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне, фрамуге.



1. Чудо-нос

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо,
Как угодно.

Выполню задание,
Задержу дыхание ...
Раз, два, три, четыре —
Снова дышим:
Глубже, шире.

Заключение



Введение в структуру урока физкультминуток, сочетающих различные упражнения, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей. При этом не следует пренебрегать проведением утренней гимнастики до занятий и организацией подвижных перемен.

И, хотя традиционно считается, что **основная задача школы — дать необходимое образование, не менее важная задача — сохранить в процессе обучения здоровье детей.** Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.





Литература

1. Афонин И., Травинка В. Как прекрасен этот мир, посмотри! — Санкт-Петербург, Изд. ПИТЕР, 1996.
2. Бачина О.В., Коробова Н.Ф. Пальчиковая гимнастика с предметами. Определение ведущей руки и развитие навыков письма у детей 6-8 лет: Практическое пособие для педагогов и родителей, - 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2009.
3. Волина В. Праздник числа, Учимся играя. — М., новая школа, 1994.
4. Исаева С. А. Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2004.
5. Кальченко Е. И., Петров Н. М., Георгиев В. Г. Гигиеническое обучение и воспитание в школе. — Чебоксары, Чувашское книжное издательство, 1989.
6. Крипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. — М., Просвещение, 1996 г.
7. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Нетрадиционные уроки в начальной школе. (Выпуск 1 математика, природоведение): Практич. пособие для учителей нач. классов, студентов пед. Учеб. Заведений, слушателей ИПК. — Ростов-н/Д: ТЦ «Учитель», 2002.,
8. Сапожникова Р. Г. Гигиена обучения в школе. — Педагогика, 1989.
9. Физическая культура шестилеток. Под ред. профессора Н. Т. Лебедевой. — Минск, 1987.
10. Фомин Н. А. Возрастные основы физического воспитания. — М., Физкультура и спорт, 1972.