

Физкультминутки . Рекомендации педагогам.

Автор: Мельниченко Ольга Анатольевна

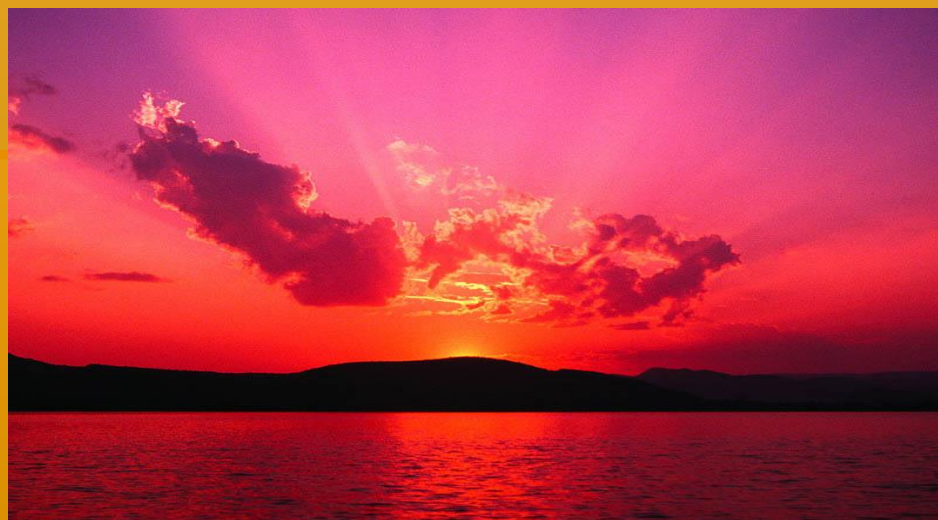
учитель начальных классов

МКОУ СОШ № 6

г.Бирюсинск.

Содержание:

- Актуальность
- Рекомендации к проведению
- Комплексы упражнений
физкультурных минуток
- Приложение
- Выводы
- Библиография
- Приложение



**Задания в школе- не шутка,
И в сон уже тебя усталость
клонит.**

**Запомни: что физкультурная
минутка**

**Твою усталость в миг один
прогонит.**

Учебные нагрузки должны носить и оздоровительный характер. Это возможно , если при использовании средств обучения будут учитываться основные принципы

- Дозировка
- Организация
- Рекомендации
- Правильная нагрузка
- Оптимальный двигательный режим
- Обучение учащихся и родителей
- Закономерность
- Преимущество
- Полноценный отдых с достаточным сном
- Подвижные игры
- Положительное влияние на организм
- Физическая культура должна доставлять радость и удовольствие

У большинства учащихся наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Чаще всего у детей имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем, различные отклонения в осанке, плоскостопие. Проблема сохранения здоровья учащихся не может быть решена силами только учителей физкультуры, также должны быть задействованы и учителя начальных классов, и учителя-предметники и члены семьи. Эта методическая разработка предназначена для родителей, учителей, небезразличных к состоянию здоровья наших детей.

Рекомендации к проведению физкультминуток

- Целесообразно проведение физкультминуток, в момент проявления утомления у учащихся.
- Физические упражнения должны вовлекать в работу те группы мышц, которые наиболее подвергаются утомлению.
- Упражнения выполняются сидя или стоя около парт
- Комплексы необходимо изменять каждые 2-3 недели

Комплексы упражнений физкультурных минуток

Физкультминутки для улучшения
мозгового кровообращения

- И.п.- сидя на стуле. 1-2- отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4- голову наклонить вперед. Плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.



- И.п.- стоя или сидя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо , голову повернуть налево. 2- и.п., 3-4- то же правой рукой. Повторить 4-6 раз , темп медленный.
- И.п.- сидя, руки на поясе. 1- поворот головы направо, 2- и.п., 3- поворот головы налево, 4-и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.



Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук

- И.п.- стоя или сидя, руки на поясе. 1- правую руку вперед, левую вверх. 2- поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
- И.п.- сидя, руки вверх. 1- сжать кисти в кулак. 2- разжать кисти. Повторить 6-8, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.



- И.п. –стоя или сидя , кисти тыльной стороной на поясе. 1-2- свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4- локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
- И.п.- стоя ноги врозь, руки за голову. 1-резко повернуть таз направо.2- резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.



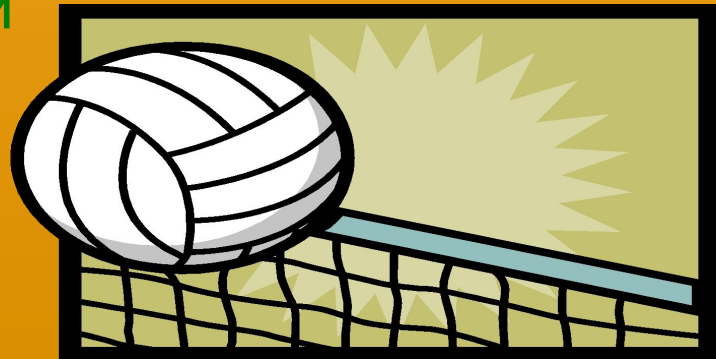
- И.п.- стойка ноги врозь, 1-2 наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь вдоль тела вверх. 3-4- и.п., 5-8- то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3- круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 то же в другую сторону. 7-8- руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.



Комплекс упражнений физкульт- минуток для **1-7** классов на уроках с элементами письма

- Упражнения для мобилизации внимания

И.п.- стоя, руки вдоль туловища. 1- правую руку на пояс, 2- левую руку на пояс, 3- правую руку на плечо, 4- левую руку на плечо, 5- правую руку вверх, 6- левую руку вверх, 7-8- хлопки руками над головой, 9- опустить левую руку на плечо, 10- правую руку на плечо, 11- левую руку на пояс, 12- правую руку на пояс, 13- хлопки руками по бедрам. Темп- 1 раз медленный, 2-3 раза- средний, 4-5 раз- быстрый, 6-медленный



- Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

И.п.- сидя, руки подняты вверх. 1-сжать кисти в кулак, 2- разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

- Упражнения для улучшения мозгового кровообращения



И.п.- сидя, руки на поясе. 1- поворот головы направо, 2- и.п., 3- поворот головы налево, 4- и.п., 5-плавно наклонить голову назад, 6- и.п., 7- голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.



4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 5-8. повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. повторить 1-2 раза.



Как детей настроить на зарядку?

Солнце глянуло в кроватку
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки развести пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться- три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Все мы делаем зарядку.



Заинька

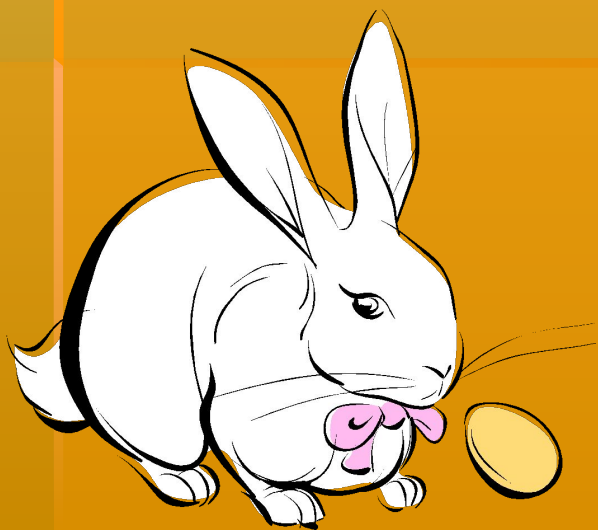
Раз, два, три, четыре,
пять-

Начал зайнька скакать.
Прыгать зайнька горазд.
Он подпрыгнул 10 раз.



Малыш

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

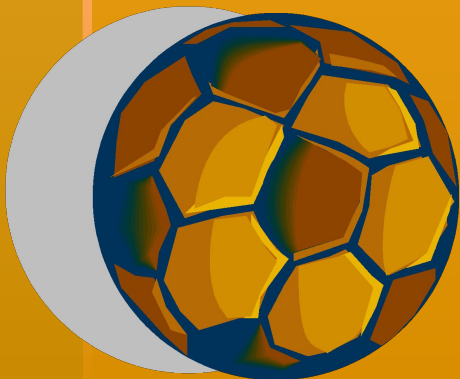


Рыбки

Рыбки плавают, ныряют
В тихий солнечный денек.
То согнутся, разогнутся,
То зароятся в песок.

Шар

Я возьму шар большой,
Подниму над головой,
Выгну спину- шарик кину.



Тучки

Приплыли тучки дождевые:
Лей, дождик, лей.
Дождики пляшут как живые:
Пей, рожь, пей.
И рожь, склоняясь к траве
зеленой,
Пьет, пьет, пьет.
А тихий дождик, неугомонный,
Льет, льет, льет.

Цветы

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки.
Тихо засыпают,
Головой качают.



Гуси

Гуси серые летели.
На полянку тихо сели.
Походили, поклевали,
Быстро, быстро побежали.
Раз, два
Раз, два- выше голова,
Три, четыре- плечи шире,
Пять, шесть- можно сесть.



Физкультпривет

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.

Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево
наклонялись
И обратно возвращались,
вот здоровья в чем
секрет.

Всем друзьям

ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ!

Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,
бабочка кружит и вьется.

Ваши дети много сидели на уроке:

- И.П.Стоя у края парты, хождение на носках на месте, поочерёдно на пятках,
- И.П. стоя, сжимая мышцы ягодиц до 30 секунд (20 повторений)
- И.П. стоя, сжимая мышцы живота(пресса) в течении 30 секунд
- И.П. стоя. Ноги на ширине плеч, поднять руки через стороны вверх и потянуться за ними на 10 секунд. Повторить 10 раз. Дыхание произвольное.
- Кисти к плечам , свести лопатки – вдох, опуская руки – выдох.
- Руки в стороны. Свести лопатки – вдох, опуская руки- выдох.
- Левую руку вверх. Правую в сторону-вдох. Опуская руки и меняя их – выдох.. То же с движением вверх правой руки.
- Руки назад. Оставляя назад левую ногу на носок – вдох, приставляя ногу – выдох. То же , отставляя назад другую ногу.
- Наклонить туловище в лево – вдох, выпрямиться - выдох. То же в другую сторону.
- Наклониться вперёд, руки в стороны –выдох ,выпрямиться – вдох.

Вывод

Школьные занятия, сочетают в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, и требуют проведения на уроках физкультминуток для снятия локального утомления и физкультминуток общего воздействия. Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Систематическое использование физкультминуток на общеобразовательных уроках обеспечивает оптимальный объём физической нагрузки, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает нервно-психическую деятельность, повышает функции эндокринной и пищеварительной систем, улучшает деятельность опорно-двигательного аппарата. Большое внимание при выполнении физкультминуток уделяется улучшению духовного здоровья, во многом определяющего физическое состояние любого человека.

**Физкультминутка
должна стать
обязательным условием
организации урока в
интересах поддержания
здоровья учеников и
педагогов.**

Библиография:

1. Аросьев Д.А., Бавина Л.В. «Методика физического воспитания школьников»-М.: Просвещение, 1989.-143с.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Физическая культура: Кн. Для учащихся 2 кл.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.-136с.:400 ил.
3. 3.Е.А.Бабенко «Как помочь стать детям здоровыми»-М.:»Астрель», 2003 год.
4. 4.Р.Н.Белякова.Г.А.Боник,И.А.Мотевич «Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся»Минск УП « ИВЦ Минфина» 2004 г.