Физкультминутки и их значение для профилактики утомления

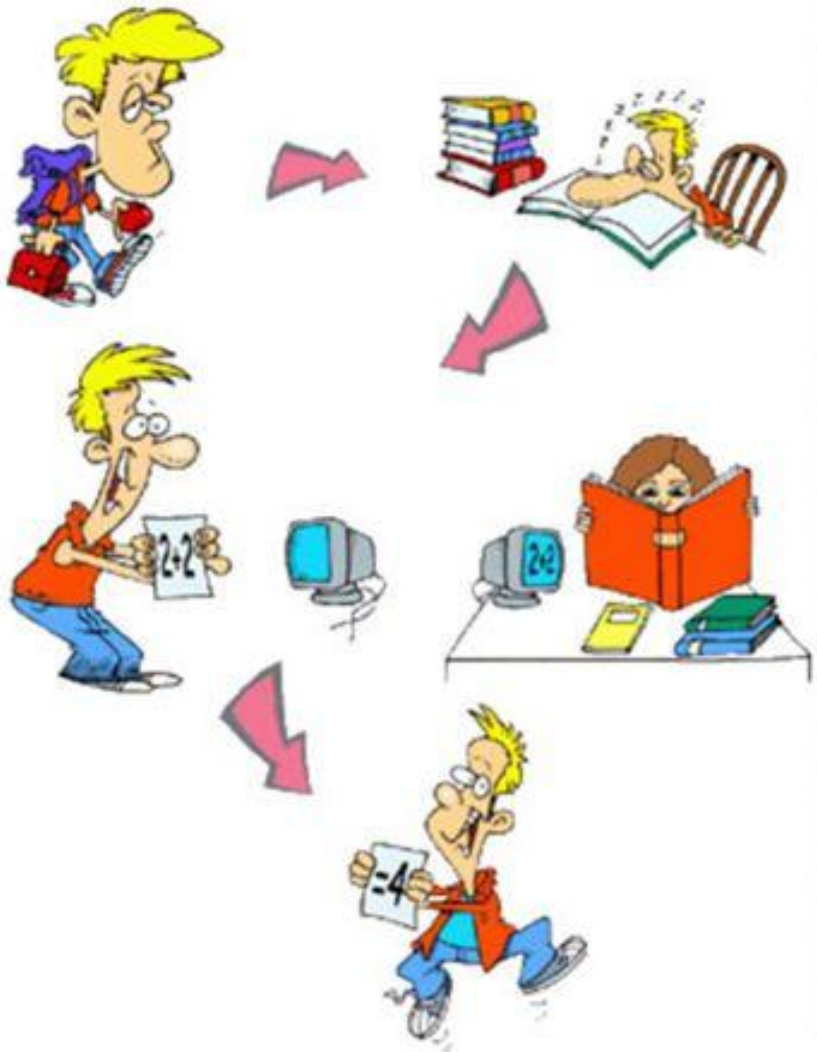
Физкультминутка **- это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка и взрослого**

Физкультминутки включают:

- Гимнастику для глаз
- Дыхательные упражнения
- Упражнения для кистей рук
- Психогимнастику
- Упражнения для профилактики нарушения осанки
- Игровой самомассаж
- Упражнения для профилактики плоскостопия
- Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

- *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.

- Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно в младших классах.
- Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.



MyShared

Роль физкульминуток 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 (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).
- Продолжительность 2-3 минуты.