



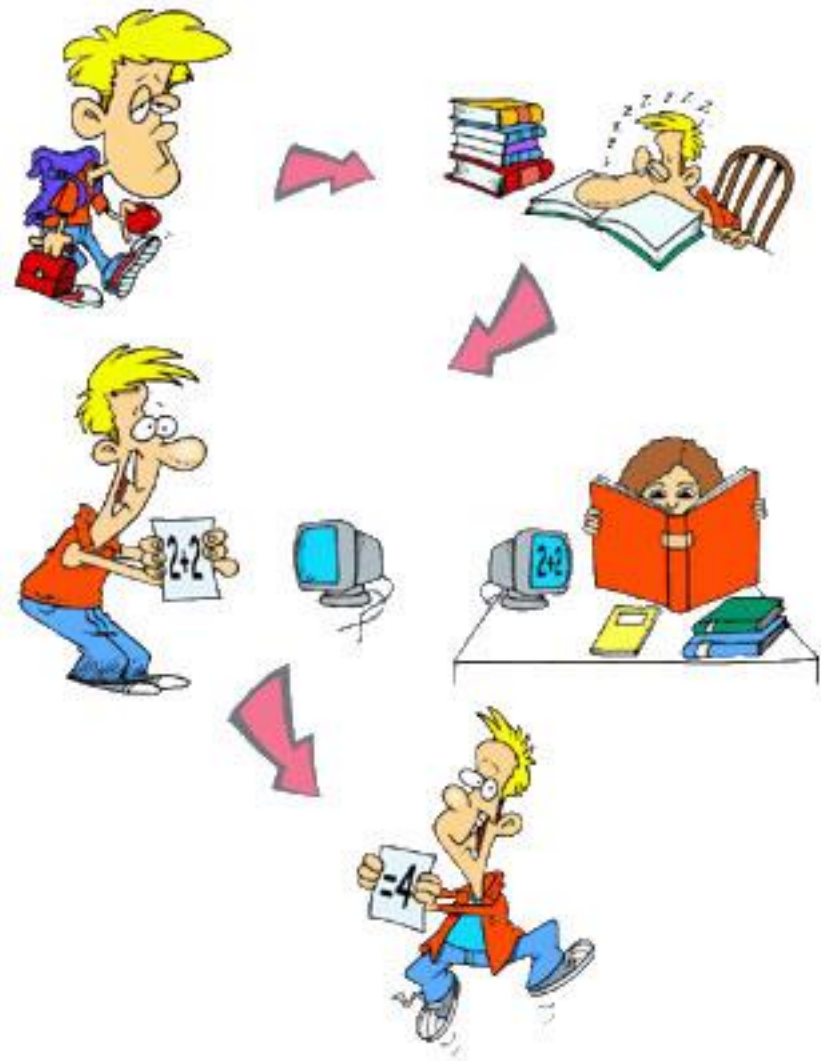
# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИ Х ТЕХНОЛОГИЙ

Щербинина М.В.

- Человек - высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию - быть здоровым. Известно, что движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности - одна из наиболее распространённых 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 движений.



- 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.



# Роль физкультминуток 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.



# Основные требования при составлении комплекса

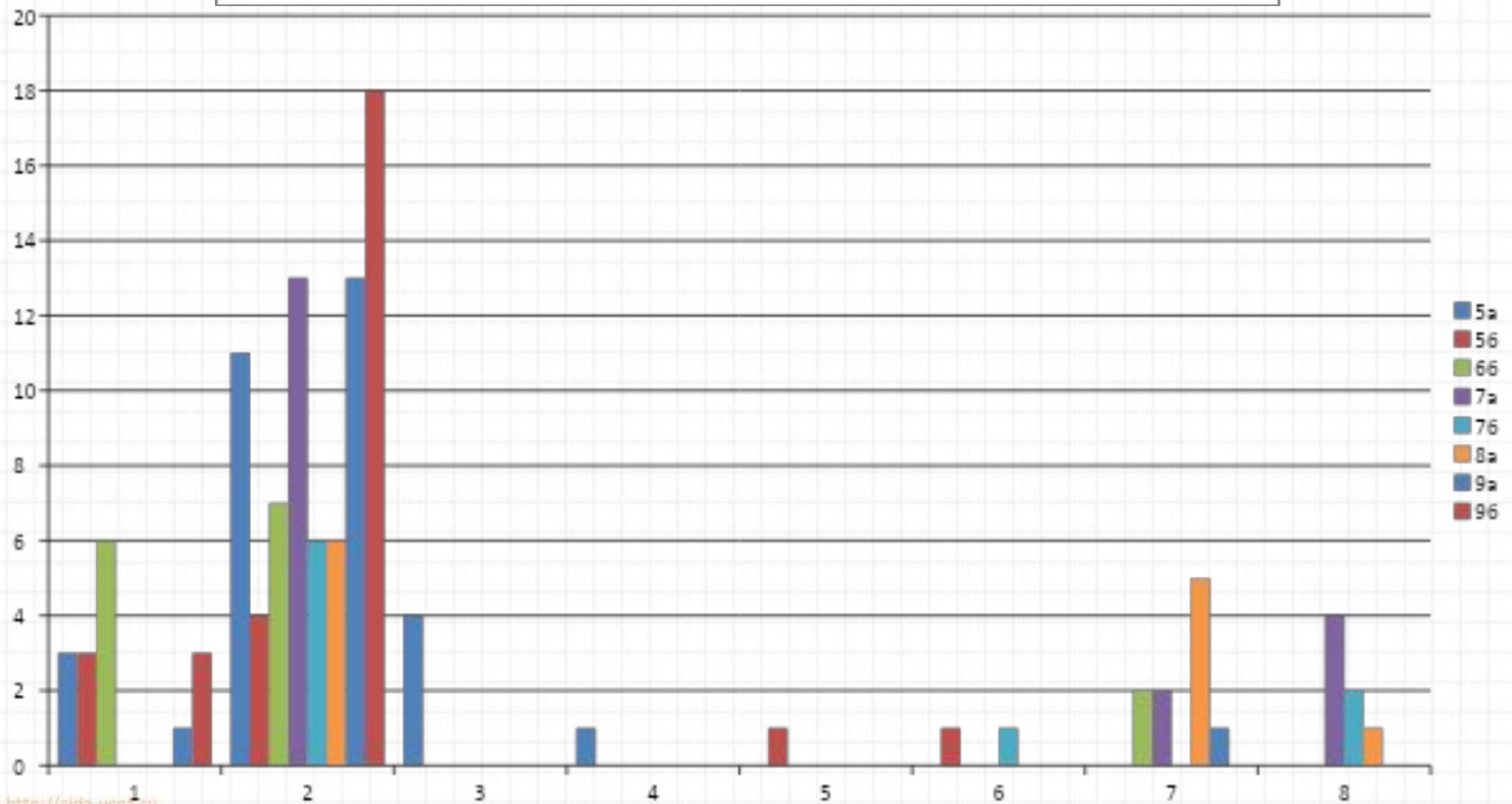
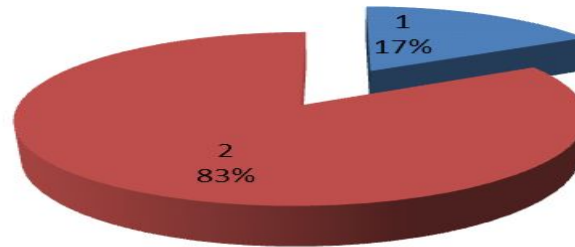
## физкультминуток

- Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение 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.

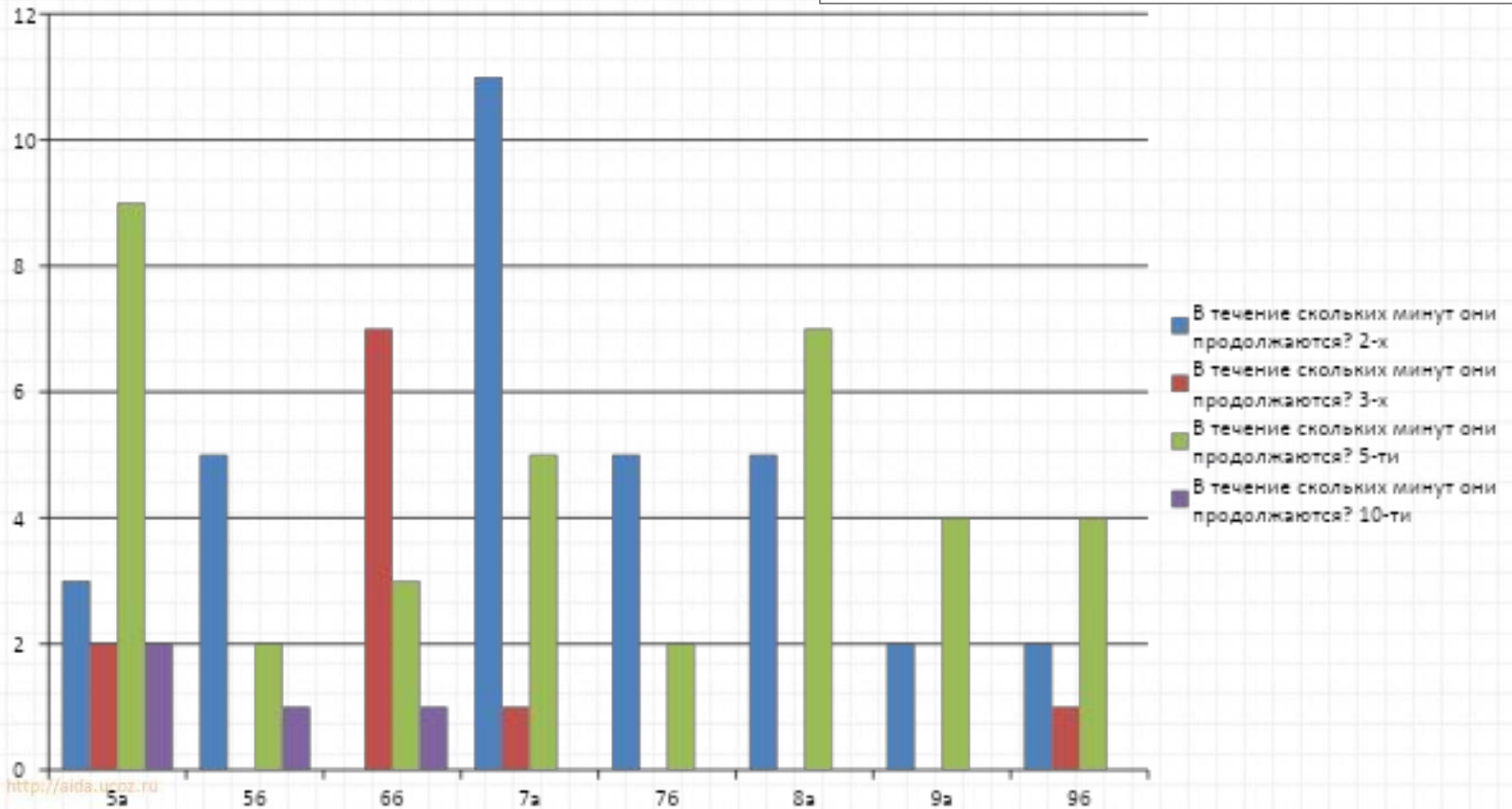
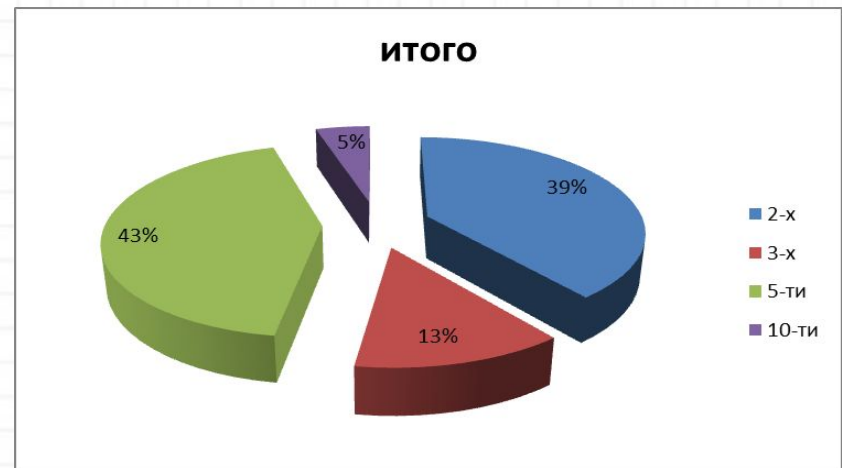
# Требования к проведению физкультминуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

## На каждом ли уроке проводятся физкультминутки?

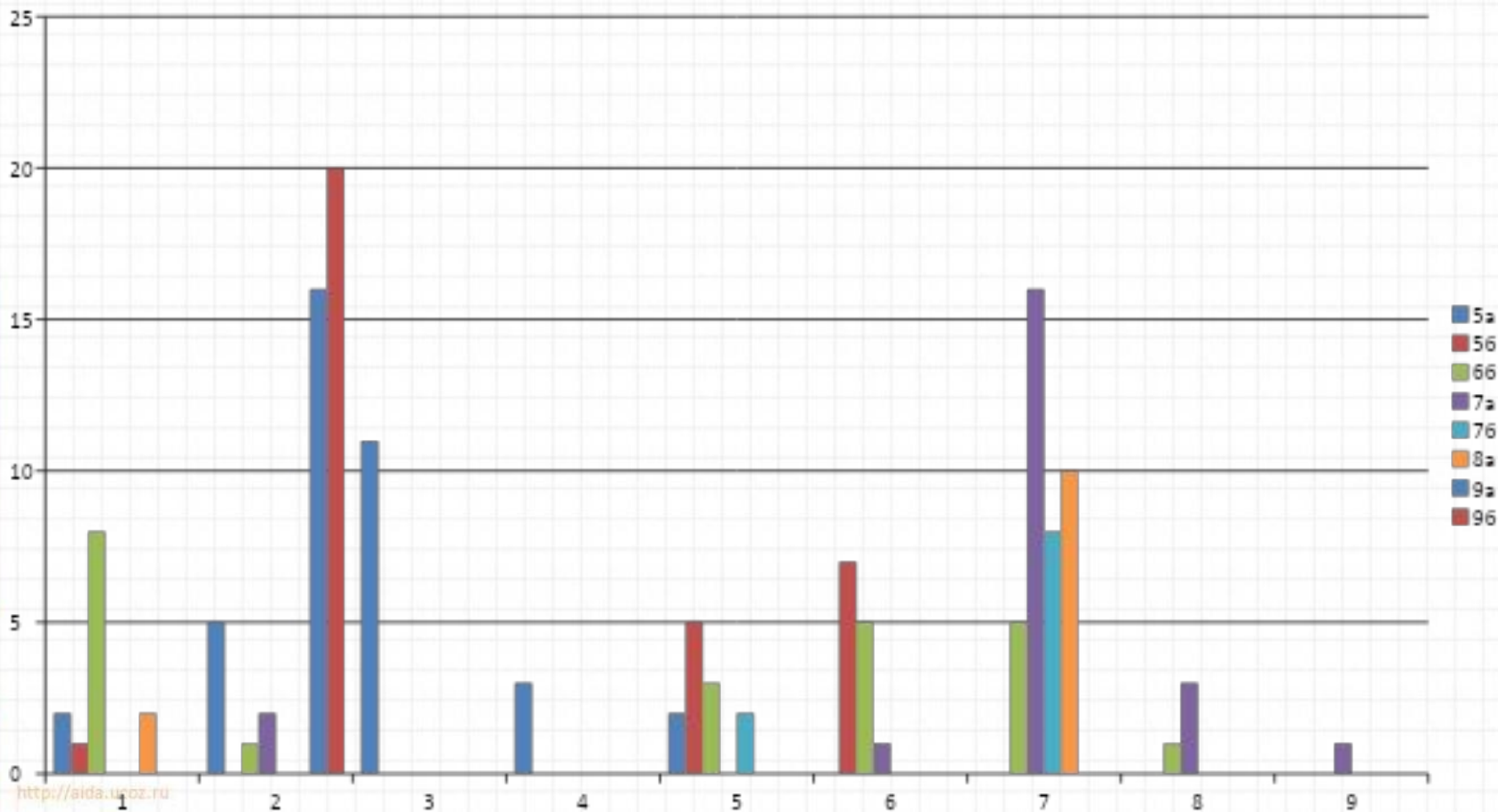
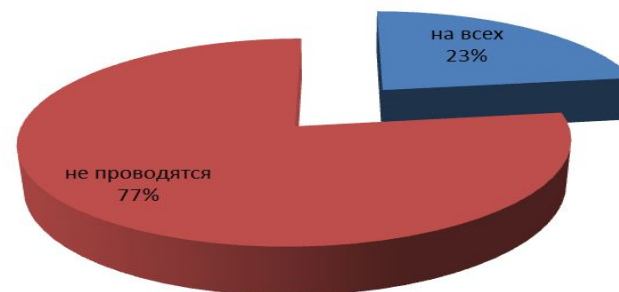


# В течение скольких минут они продолжаютяся?

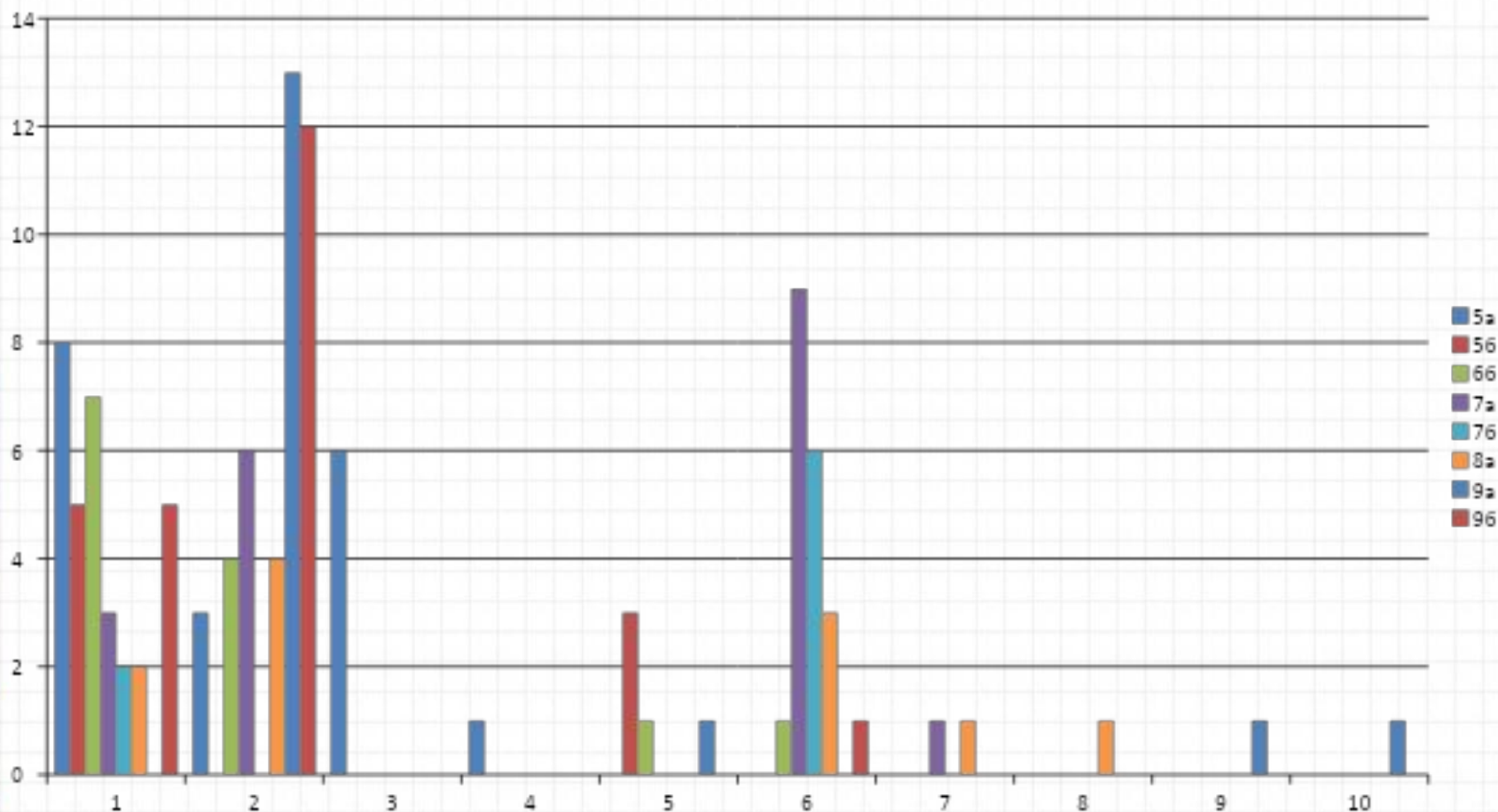
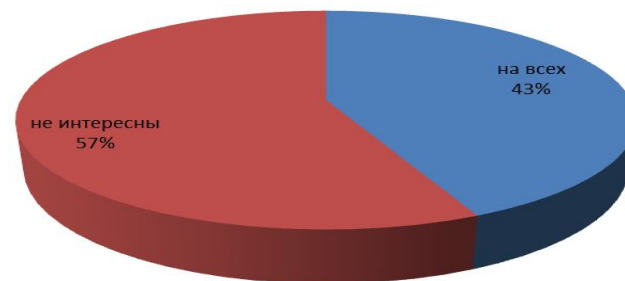




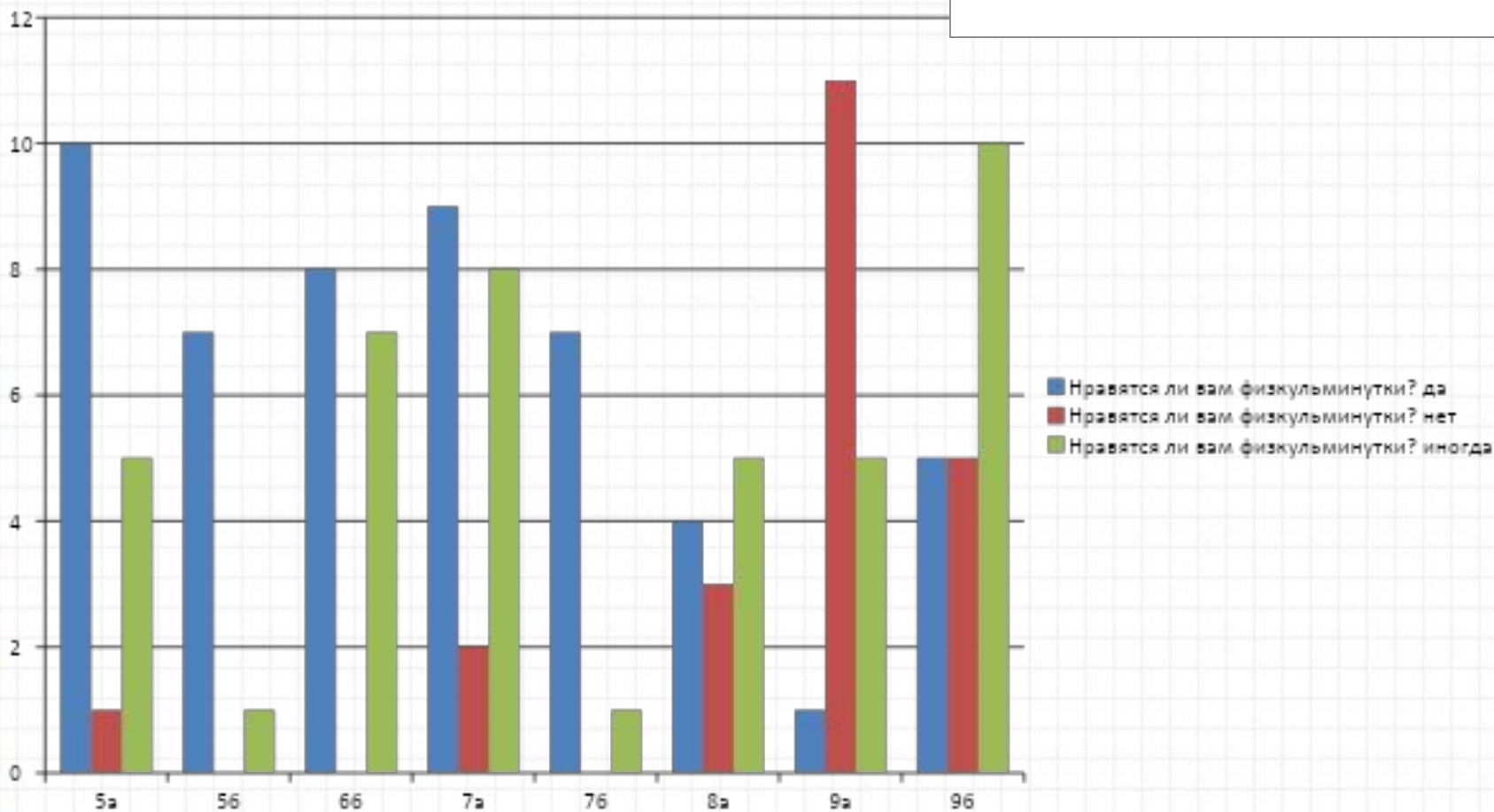
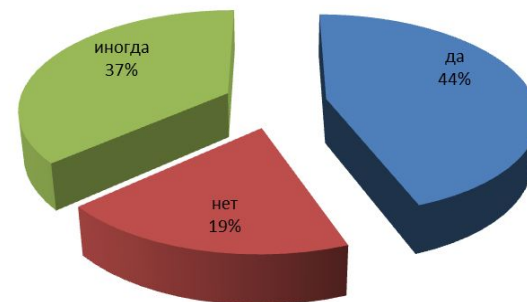
# На каких уроках регулярно проводятся физкультминутки?



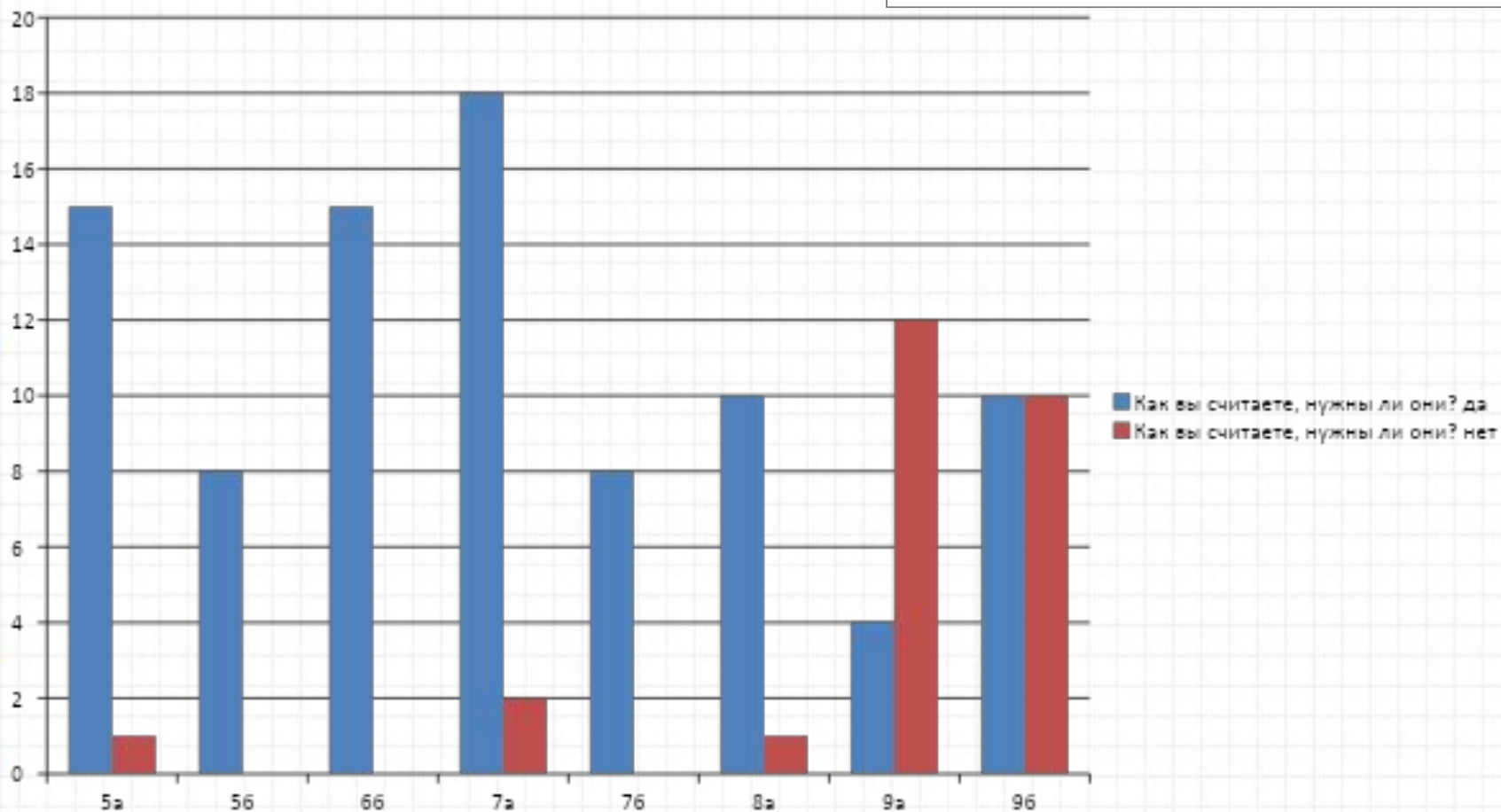
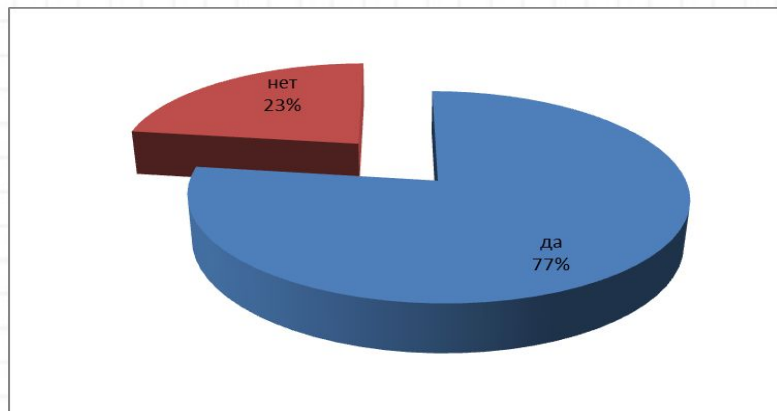
# На каких уроках они наиболее интересны?



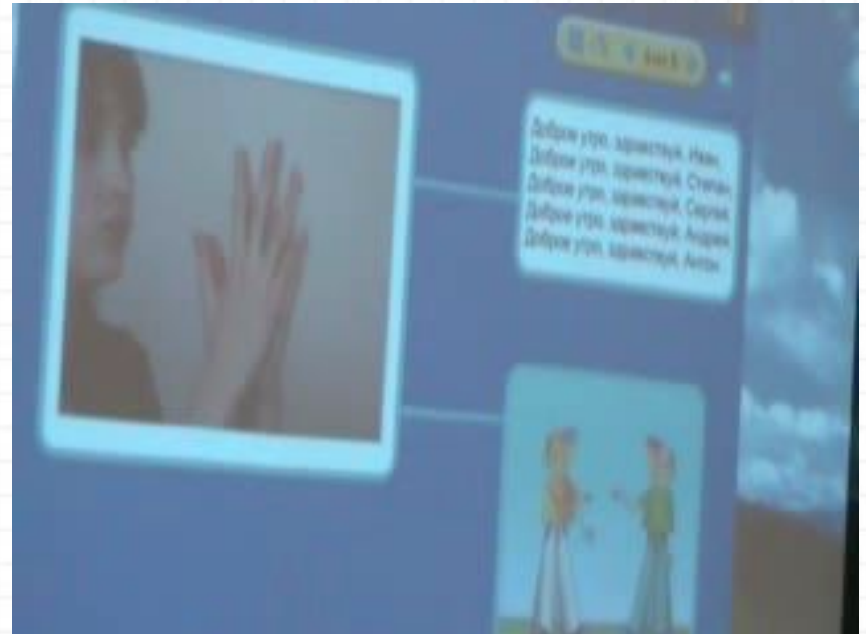
# Нравятся ли вам физкультминутки?

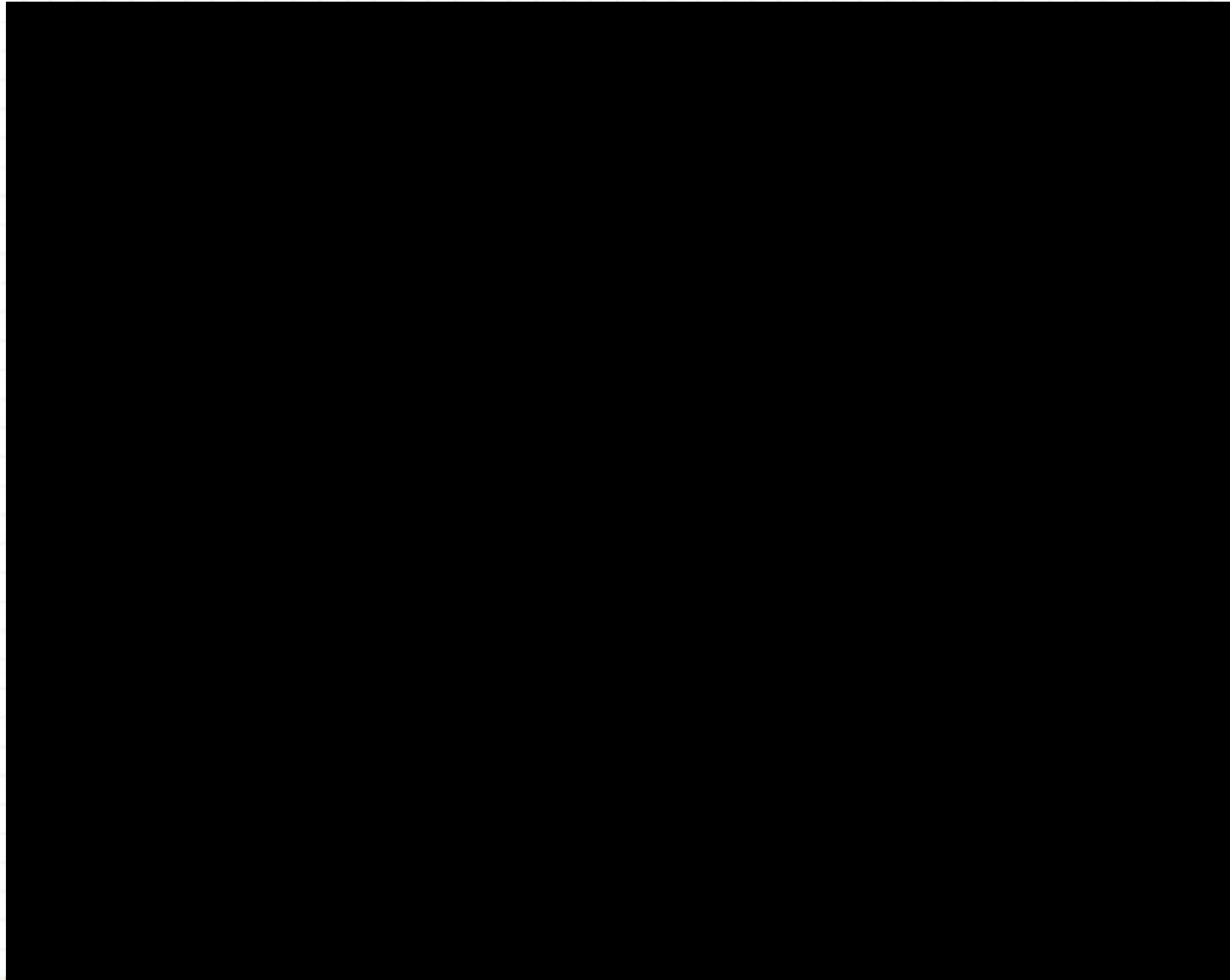


# Как вы считаете, нужны ли они?



# Умение поддерживать состояние активности учащихся – важный критерий оценки здоровьесберегательного аспекта используемых учителем педагогических технологий.







Умение поддерживать состояние активности учащихся – важный критерий оценки здоровьесберегательного аспекта используемых учителем педагогических технологий.



Не менее важным является эмоциональный климат урока. Он во многом зависит от доброжелательного тона учителя. Хороший смех дарит здоровье. Улыбка, искренний смех учителя и ученика на уроке стоят не меньше, чем проведение физкультминутки. Добрый смех – мощный противовес подкрадывающемуся состоянию утомления.