

физкультурные минутки и паузы

Цель

- * проведения физкультурной минутки и паузы — повысить или удержать умственную работоспособность учащихся на занятиях.

Задачи

- * • Снять психическое напряжение у учащихся путём переключения на другой вид деятельности.
- * • Добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений.
- * • Возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями.
- * • Сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Двигательная активность.

- * - движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения;
- * - недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;
- * - знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным процессом позволит учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания, восприятия.
- * Объём двигательной деятельности ребёнка в течение дня должен быть достаточным для стимулирующего влияния на организм, содействуя разностороннему его развитию.

Физкультпаузы на уроках.

- * Физкультпауза – как способ снятия усталости и напряжения в стрессовых ситуациях и больших эмоциональных перегрузках во время учебного процесса .
- * Физкультпаузы на уроках обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока. Физкультпаузы являются обязательными для всех учащихся школы.

укороченные физкультминутки

- * Укороченная состоит из одного упражнения (ритмическое сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и применяется во время письменных работ в первых классах.

полные физкультминутки

- * Полная состоит из одного упражнения типа потягивания, 2-3 упражнений для рук, ног и туловища. Ее содержание строится по следующей схеме:
- * • а) выпрямление туловища с движением руками и дыхательными упражнениями;
- * • б) упражнения для рук (растирание и встряхивание кистей, поднятие и опускание рук и т.п.);
- * • в) упражнения для туловища (наклоны, повороты);
- * • г) упражнения для ног (приседания, вставания, поднятие и опускание ног)

Комплексы физкультпауз удовлетворяют следующим условиям:

- * • а) режим выполнения упражнений не должен повторять режима трудовых действий;
- * • б) чем больше физическая нагрузка, тем больше упражнений на расслабление;
- * • в) упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;
- * • г) при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении - на расслабление работающих мышц;
- * • д) темп выполнения должен соответствовать привычному;

- Комплекс физкультпаузы можно составить так:

- * ● а) ходьба на месте с движениями рук;
- * ● б) упражнения в подтягивании;
- * ● в) подскоки или бег на месте;
- * ● г) наклоны или повороты туловища;
- * ● д) приседания, выпады вперед-назад, в стороны;
- * ● е) разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу;
- * ● ж) упражнения на расслабление мышц рук и туловища;
- * ● з) ходьба на месте с заданиями на внимание.

• Специальная гимнастика для глаз

- * 1. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
- * 2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.
- * 3. И.п. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
- * 4. И.п. - сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.
- * 5. И.п. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.
- * 6. И.п. - сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перевести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

- * Решающим фактором в общем режиме дня детей имеет правильная организация работы по выполнению домашних заданий.
- * Домашние задания даются с учётом возможности их выполнения в 1 классе (со второго полугодия) – за 1 час, во 2 классе – до 1,5 часов, в 3 и 4 классах – до 2 часов.
- * Недопустимо нагружать дополнительными домашними заданиями и дополнительными занятиями после уроков учащихся, пришедших в школу после болезни.
- * Первый перерыв в выполнении домашних заданий делают через 20 мин, его длительность 7-8 минут. Последующие физкультпаузы (продолжительностью 10 мин) проводятся через каждые 15-20 мин.
- * Физкультпаузу лучше проводить в другой, предварительно хорошо проветренной комнате, с температурой воздуха 17-19°С. Упражнения должны быть простыми и легко выполнимыми.
- * Правильно проведённая физкультпауза активизирует кровообращение, улучшает обмен веществ и увеличивает доступ кислорода ко всем системам организма.

Пример физкультпаузы при выполнении домашнего задания

- * 1) И.п. – стойка ноги врозь. Правую руку через сторону вверх, левую за спину; вернуться в И.п. То же начиная с левой руки.
- * 2) И.п. – руки к плечам. Наклониться вправо, руки вверх; вернуться в И.п. То же в другую сторону.
- * 3) И.п. – руки на поясе. Отвести локти назад, прогнуться, вернуться в И.п.

Мероприятия для снятия статического утомления мышц спины

- * 1. И.п. - руки на краю парты, встать, сесть.
- * 2. И.п. - руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
- * 3. И.п. - руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.