

Урок физической культуры на тему: Физкультпаузы

Для учащихся 9 класса
Учитель Оборнева Е.А.



Что такое физкультпауза?

- ◆ **Физкультпауза** — основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня.



Цель физкультпаузы

- ◆ отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

Что даст физкультпауза организму

- ◆ повышения умственной работоспособности, улучшения кровообращения, активизации работы сердца и легких, ускорения выделения продуктов обмена из организма.



Из чего состоят физкультпаузы?

- ◆ Физкультурные паузы состоят из 5—8 упражнений, повторяемых 6—8 раз в среднем темпе. Упражнения должны быть простыми, хорошо знакомыми подростку. В физкультпаузы включают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Где выполняется физкультпауза?

- ◆ Физкультпауза может выполняться как в комнате (тогда следует открыть окно, фрамугу, форточку), так и во дворе. Вначале выполняются упражнения типа потягивания, затем — для рук и плечевого пояса, далее — для туловища и ног. Заканчивается физкультпауза легким бегом или прыжками, после чего следуют упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Комплекс физкультпаузы

- ◆ Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
- ◆ Не поворачивая головы (голова прямо), с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- ◆ Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1 -6. Повторить 4-5 раз.
- ◆ В среднем темпе проделать глазами 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.



Домашнее задание

Составить комплекс
физкультпаузы.