

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»

В. А. Сухомлинский

**Оптимизация двигательной активности
учащихся. Динамические паузы и
физминутки**

**Заместитель директора по
УВР
Макеевской ОШ № 16
Лешан Татьяна
Анатольевна**



ФОРМЫ РАБОТЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

- Утренняя зарядка на воздухе
- Физкультурные паузы, минутки
- Подвижные перемены
- Подвижные игры на свежем воздухе
- Дни Здоровья
- Гимнастика (пальчиковая, корригирующая, дыхательная)
- Массаж и самомассаж активных точек
- Тренинги



ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗМИНУТКИ

- снятия усталости и напряжения
- внесении эмоционального заряда
- совершенствовании общей моторики
- выработка четких движений во взаимосвязи с речью.



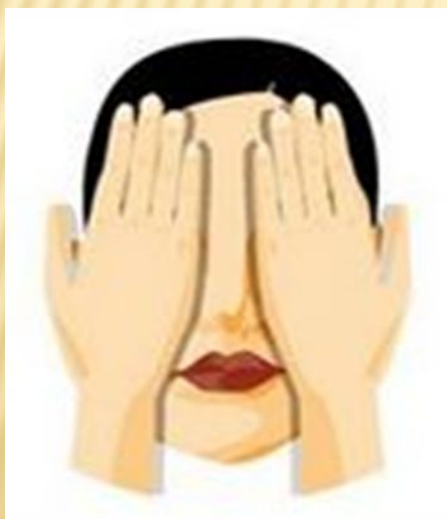
ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗМИНУТКАМ

- Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием урока.
- Комплекс должен состоять из **1 – 2** 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 (например, после письменных заданий, включают движения рук, сжатие и разжимание пальцев и т.д.)
- На первом уроке достаточно одной, на втором и третьем — по **2** физкультминутки, на четвертом уроке — **3** физкультминутки.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

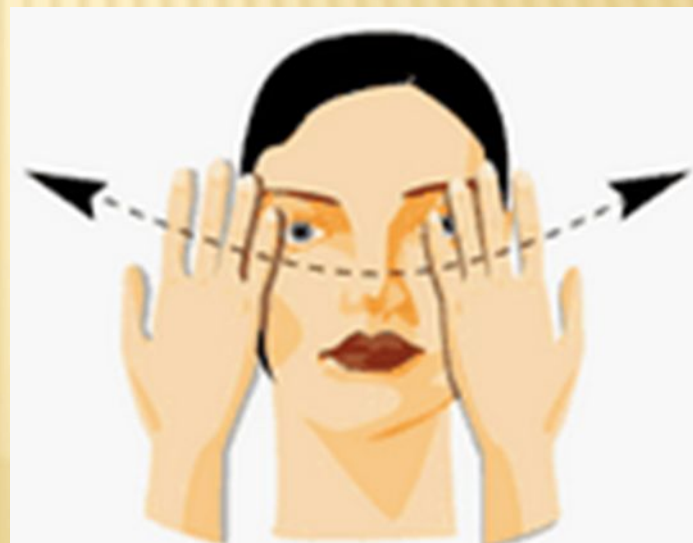
«ПАЛЬМИНГ»

- Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза руками, чтобы не было «щёлочек». Дыхание должно быть спокойным. Представьте то, что вам доставляет удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас поздравляли на дне рождения, ночное звёздное небо и пение соловья...



«СКВОЗЬ ПАЛЬЦЫ»

Разомкните пальцы на уровне глаз. Делайте повороты головой вправо-влево, при этом смотрите «сквозь пальцы» вдаль. 3 поворота с открытыми глазами, 3 поворота с закрытыми глазами. Повторяя 20-30 раз.

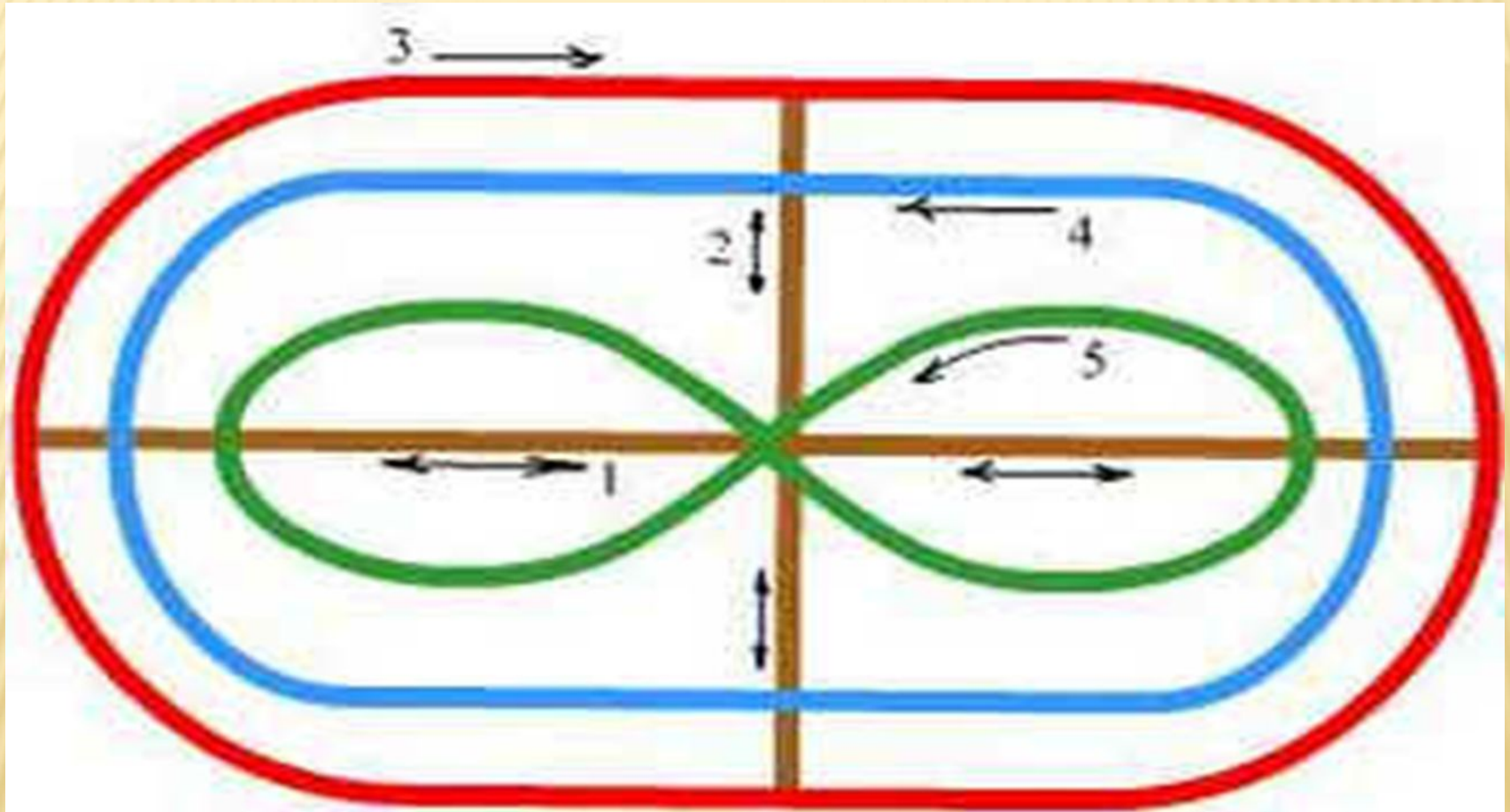


«ПИСЬМО НОСОМ» - РЕЛАКСАЦИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

- **Цель:** расслабить мышцы глаз и шеи
- **Задание.** Представьте , что кончик носа - это ручка , которой можно писать.
- **Напишите:** букву, любимую цифру ,
- **нарисуйте** круг, квадрат, название города, страны; в которую хотите совершить путешествие... ;письмо любимому человеку



ТРЕНАЖЁР БАЗАРНОГО В.Ф.

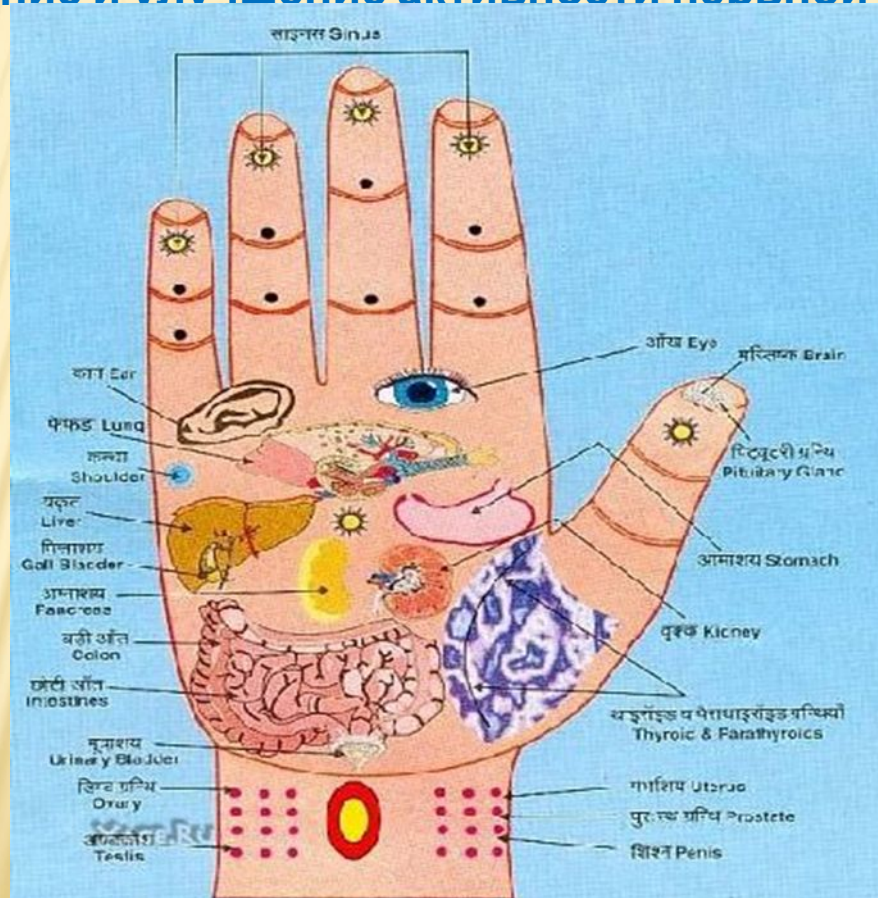


ТРЕНАЖЁР БАЗАРНОГО В.Ф.

- Способствует улучшению координации движения глаз, развитию сложных движений. Снимает статическое напряжение с мышц глаз. Улучшает кровообращение.
Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению (по цвету)

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

- **Цель:** улучшение кровообращения, силы и эффективности работы мышц,
- снятие напряжения, расслабление сухожилий и улучшение их эластичности,
- стимулирование и улучшение активности нервной системы.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ



УМНАЯ (ДУМАЮЩАЯ) ШЛЯПА

- Активизирует процесс мышления, развивает межполушарные связи, позволяет быть внимательным, всё запоминать.
- **Задание.** Потереть ладони друг о друга, взять воображаемую шляпу обеими руками. Затем медленно одеть на голову. Массажировать уши под счёт до 8 сверху вниз 2-3 раза, большой палец впереди.
- Детям предлагается надеть воображаемую шляпу, которая поможет им справиться с любыми трудностями.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Поочередно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя с большим.

Упражнение выполняется с каждой рукой отдельно, затем вместе.



Стул

Ножки, спинка и сиденье -
Вот вам стул на удивленье.

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз.



ВЫВОДЫ:

- **Постоянное проведение физминуток вырабатывает у учащихся потребность и привычку двигаться;**
- **Физминутки изменяют отношение учащихся к урокам физической культуры;**
- **Физминутки способствуют повышению работоспособности, активности учащихся, помогают преодолеть усталость и сонливость**

**«Ничто так не утомляет и не
разрушает человека, как
длительная физическая
лень»**

Аристотель

A vibrant rainbow arches across a lush green valley. The foreground features a river and dense green vegetation. The middle ground is a rolling green field with scattered trees. The background consists of forested mountains under a bright sky. The text "БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!" is overlaid in red on the left side of the image.

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**