

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В УСЛОВИЯХ НАШЕЙ ШКОЛЫ

ПОДГОТОВИЛА
МИХЕЕВА ИРИНА ВЛАДИМИРОВНА
ВОСПИТАТЕЛЬ 7 КЛАССА
МБОУ ШИ №133

ЦЕЛЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

КОГДА ДЕТИ СИДЯТ

КОГДА ДЕТИ ЛЕЖАТ

1. СНЯТЬ УМСТВЕННОЕ И СТАТИСТИЧЕСКОЕ УТОМЛЕНИЕ С МЫШЦ ТУЛОВИЩА

2. АКТИВИЗИРОВАТЬ ВЕНОЗНЫЙ ВОЗВРАТ КРОВИ (СНЯТЬ ЗАСТОЙНЫЕ ЯВЛЕНИЯ В БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ И НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)

2. АКТИВИЗИРОВАТЬ КОРУ ГОЛОВНОГО МОЗГА

ПРИМЕНЯЕМ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

КОГДА ДЕТИ СИДЯТ	КОГДА ДЕТИ ЛЕЖАТ
ПОТЯГИВАНИЕ, ХОТЬБА НА МЕСТЕ, СГИБАНИЕ НОГ, ПРИСЕДАНИЕ, ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА, ПОТРЯХИВАНИЕ КИСТЕЙ.	ПОТЯГИВАНИЕ С НАПРЯЖЕНИЕМ МЫШЦ, САМОМАССАЖ ШЕИ, СПИНЫ, ПОВОРОТЫ, ВРАЩАЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ.

Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении.

Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, необходимо открыть форточки, предложить детям подготовиться к физкультминутке.



Внешние признаки усталости ученика:

*частая смена позы,
потягивание,
встряхивание руками,
зевота,
закрывание глаз,
подпираание головы,*



*остановившийся взгляд,
ненужное переключивание предметов,
разговор с соседом,
увеличение количества ошибок в
ответах,
не восприятие вопроса,
задержка с ответом,
частые поглядывания на часы в ожидании
конца урока.*



Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток –

положительный эмоциональный фон.

Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.



ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК:

1. ДЫХАТЕЛЬНАЯ
2. ЗРИТЕЛЬНАЯ
3. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

2. ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Специально разработанную схему зрительно-двигательных траекторий (разработана по методике В. Ф. Базарного) можно использовать для периодической активизации чувства зрительной, координации. На ней с помощью стрелок указаны основные траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток.

