

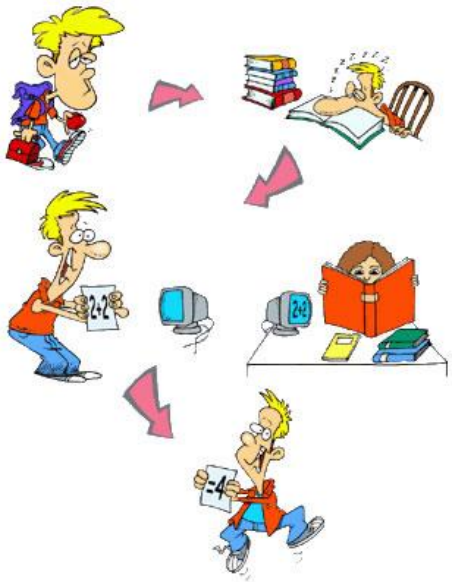
**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКЕ
КАК ЭЛЕМЕНТ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ**

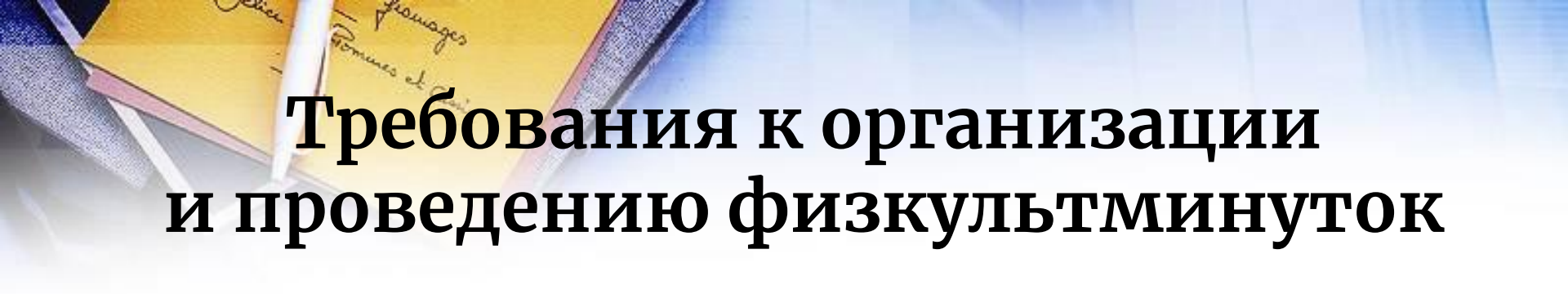


- Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений
- ФМ способствует снятию локального утомления
- Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц

Значение физкультминуток

- Снятие утомления
- Обеспечение активного отдыха
- Повышение умственной работоспособности учащихся





Требования к организации и проведению физкультминуток

- Поводятся на начальном этапе утомления (на 12-20 минуте, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала).
- Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.
- Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просты в своем выполнении.
- Комплексы упражнений должны быть



Требования к организации и проведению физкультминуток


- Физкультминутки включают упражнения на разные группы мышц.
- Продолжительность выполнения 1,5–3 минуты.
- Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, в рассыпную, в парах, тройках, в группах.
- Для каждого класса необходимо выработать 2 – 3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим



Рекомендации для учителя


Должен:

- Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.
- Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.
- Знать основы терминологии физических упражнений.



Комплексы упражнений физкультурных минуток (ФМ)

- ФМ общего воздействия
- ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук
- ФМ для снятия общего или локального утомления
- ФМ для улучшения мозгового кровообращения
- ФМ для снятия утомления с туловища и ног
- ФМ для снятия зрительного утомления



Упражнения для
улучшения мозгового
кровообращения

«Наклоны головы»

□ Вперед – назад

□ Вправо - влево





Упражнение общего воздействия

«Бокс»



Упражнения для снятия
устомления
с плечевого пояса и рук



«Рывки руками»



«Сжимание
кисти в кулак»

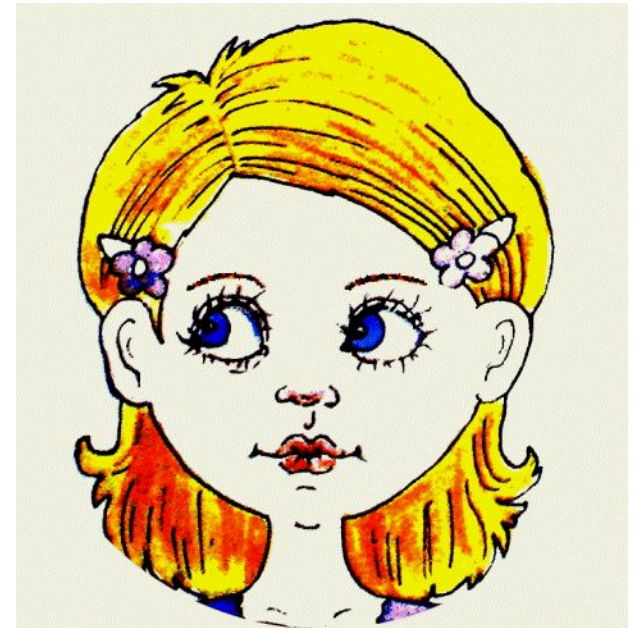
Упражнение для снятия напряжения с
мышц туловища
«Наклоны в сторону»



Упражнения для глаз

«Вращение глазами»

- по часовой стрелке
- против часовой стрелки





«Пальчик»

Приближайте и
отводите палец

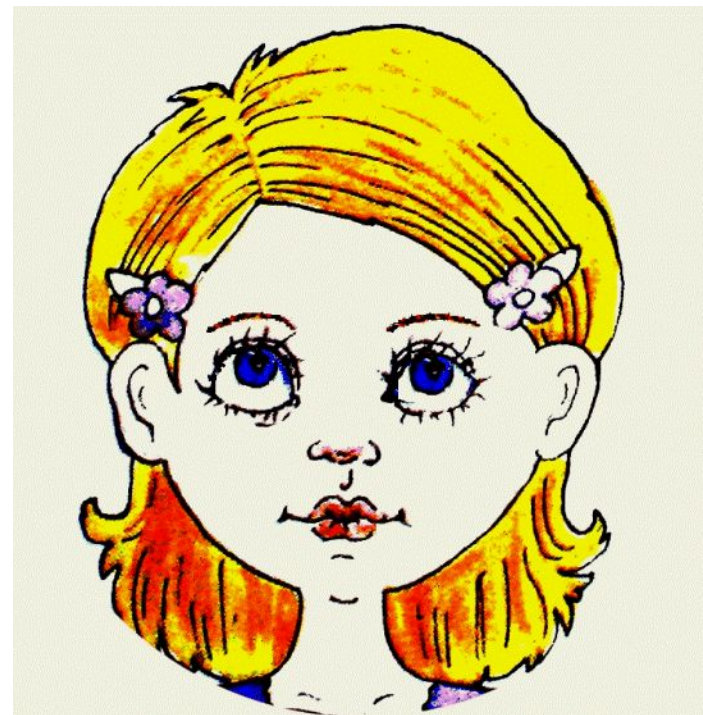




«Во все стороны»

Двигайте глазами

- **вверх-вниз**
- **вправо-влево**





«Кто там?»

- **Зажмурьтесь сильнее**
- **Широко откройте глаза**





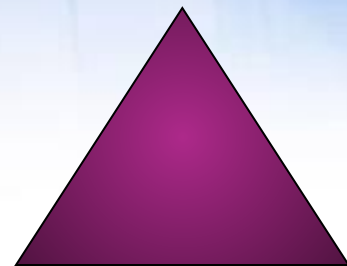
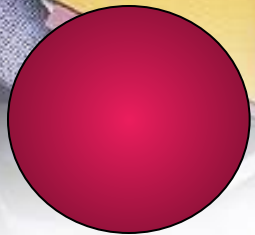
«Моргание»



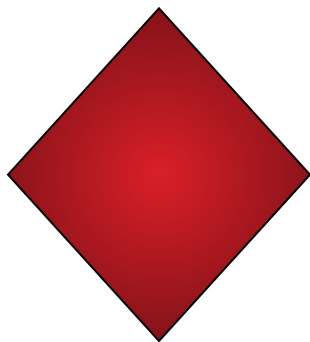
«СОН»

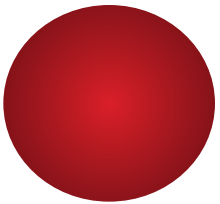
- Закройте глаза

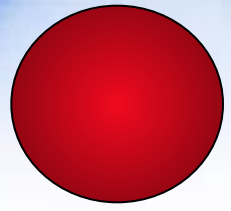





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА










Формы проведения физкультминуток

- с использованием игровых заданий
- творческие физкультминутки
- веселые физкультминутки
- музыкальные физкультминутки
- тематические физкультминутки
- стихотворные



Творческие физкультминутки на координацию движений и психологическую разгрузку

- Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.
- Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой – кончик носа.



Спал цветок и вдруг проснулся, (туловище
вправо, влево)

Больше спать не захотел, (туловище вперед,
назад)

Шевельнулся, потянулся, (руки вверх,
потянуться)

Взвился вверх и полетел, (руки вверх, вправо,
влево)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружится, вьется.(покружиться)



Раз - подняться, подтянуться,

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,


Пять - руками помахать,

Шесть - за парту сесть опять.

(соответствующие движения)




Мы топаем ногами,
Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И вновь писать начнем.

A decorative image in the top-left corner shows a stack of colorful notebooks (yellow, pink, blue) with a white pen resting on top. The notebooks have some handwritten text in French, including 'Messages', 'Lettres', and 'Notes et Co.'.

Физкультминутки для старшекласников

- Аутомануальный комплекс (массаж)
- Массаж ушных раковин (*Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз*)
- Гимнастика для глаз
- Упражнения для шейного отдела позвоночника
- Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника



Аутомануальный комплекс (массаж)

Разогреть ладони энергичным потиранием.

*Указательными пальцами осуществлять
вкручивающие движения по часовой и против
часовой стрелке – 6–8 раз в каждую сторону.*

- Точка на лбу между бровями.
- По краям крыльев носа.
- В среднюю линию между нижней губой и верхним краем подбородка.
- В височной ямке (парные).
- В области козелка (парные).
- Чуть выше роста волос под основанием черепа.



Упражнения по методике Эриха Баллингера

- Потянуть уши в разные стороны или просто их потереть
- Вытянуть вперёд ноги, с силой потянуть носки на себя, одновременно крепко сжимая кулаки согнутых в локтях рук (3 сек, но с напряжением)
- Поднять себя в положении сидя, упираясь руками в стул (2 - 3 сек).



Информационные ресурсы

1. <http://detipc.narod.ru>
2. <http://www.klyaksa.net>
3. <http://www.testsoch.com/matematika-fizkultminutki-na-urokakh/>
4. <http://infoeco.narod.ru/informatika>
5. http://sdorow1.ucoz.ru/index/fizkultminutki_na_urokakh/
6. edancingbear.ru
7. <http://www.norbekov.com>
8. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/publ/15-1-0-65>
9. <http://www.openclass.ru>