

**Научно – исследовательский проект
по внедрению
здоровьесберегающей технологии
через организацию
физкультминуток на уроках**



**Автор:
Петухова Галина Васильевна
учитель начальных классов
Муниципальное автономное образовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа" №5
города Лабытнанги**

№ п/п	Оглавление	Страница
1	Аннотация	3
2	Введение	4
3	Актуальность	5
4	Основное содержание	6 - 14
5	Вывод	15
6	Заключение	16
7	Список литературы	17
8	Приложения	18-28

Аннотация

Цель - изучить разнообразие физкультминуток.

Задачи:

1. Углубить знания о влиянии физкультминуток на здоровье человека.
2. Воспитывать бережное отношение к здоровью.
3. Вызвать интерес к физкультминуткам.
4. Научиться за короткое время улучшить самочувствие.

Разделы:

виды оздоровительных мероприятий
требования к проведению физкультминуток
виды физкультминуток
возможные ошибки

ВВЕДЕНИЕ

*Здоровье — не всё,
но всё без здоровья — ничто.*

Сократ

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию - быть здоровым.

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и тем самым способствует ее развитию.

Схема оздоровительной работы учащихся 1-4 классов МОУ СОШ №5



**Здоровье - не всё,
но всё без здоровья – НИЧТО.**



Актуальность

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностного отношения к собственному здоровью.



Виды оздоровительных мероприятий:

- 1. Гимнастика до учебных занятий.**
- 2. Подвижные перемены.**
- 3. Спортивный час в группах продленного дня.**
- 4. Участие в соревнованиях в учебном году.**
- 5. Дни здоровья и спорта.**
- 6. Физкультминутки на уроках:
физкультминутки-игры,
общеразвивающие физкультминутки,
тематические физкультминутки,
пальчиковая гимнастика.**

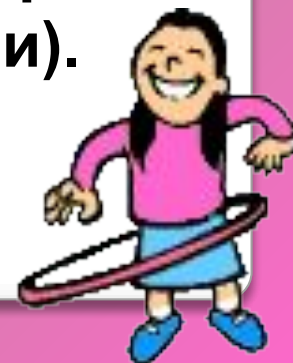


Роль физминуток на уроке

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

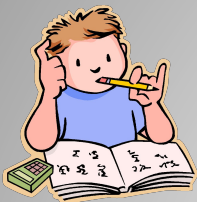
Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели). Продолжительность 2-3 минуты.



Виды физкультминуток

1. Упражнения для снятия общего или локального утомления;
2. упражнения для кистей рук;
3. гимнастика для глаз;
4. гимнастика для улучшения слуха;
5. упражнения для профилактики плоскостопия;
6. упражнения, корректирующие осанку;
7. дыхательная гимнастика.



Основные требования при составлении комплекса физкультминуток

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть подтягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движения кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Виды физминуток



1. Оздоровительно-гигиенические

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками». На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.

2. Танцевальные:

Они обычно выполняются под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.



3. Физкультурно - спортивные

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.



4. Подражательные



Зависят от фантазии и творчества учителя. Эти физминутки позволяют детям переключиться и поднять настроение. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, птиц, движения зайчиков, кузнечиков, пчел, обезьянок.



5. Двигательно-речевые

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.



Ослик был сегодня зол.
Он узнал, что он осел!

ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;
- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);
- выполнение движений с недостаточной амплитудой.

ВЫВОД

При написании проектной работы я сделала себе следующий вывод, что роль *движений для развития психики и интеллекта* чрезвычайно велика.

Познакомилась с различными видами физкультминуток, а так же с основными требованиями при составлении комплекса физкультминуток. Физминутки лучше всего, систематизировать и каким образом избежать возможных ошибок при проведении физкультминуток. Аутотренинг-релаксация позволяет ребенку полностью расслабиться, восстановить силы.

Дефициты движения пагубно отражаются на организм человека. Одна из главных причин такого роста нарушений - в недостаточной тренированности, что ведет к быстрой утомляемости.

Упражнения, которые представлены в проектной работе, сохраняют здоровье, помогают настраивать ребят на учебную деятельность, вызывают приятные эмоции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль: Академия развития, 2001.
2. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. Спб.: Лань, 1997.
3. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М.: Генезис, 1998.
4. Лёвина С.А., Тукачёва С.И.Физкультминутки. Волгоград, Учитель, 2005.
5. С.А.Исаева «Физкультурные минутки в начальной школе», Айрис пресс, Москва 2004г.

Аутотренинг

