

Динамическая пауза



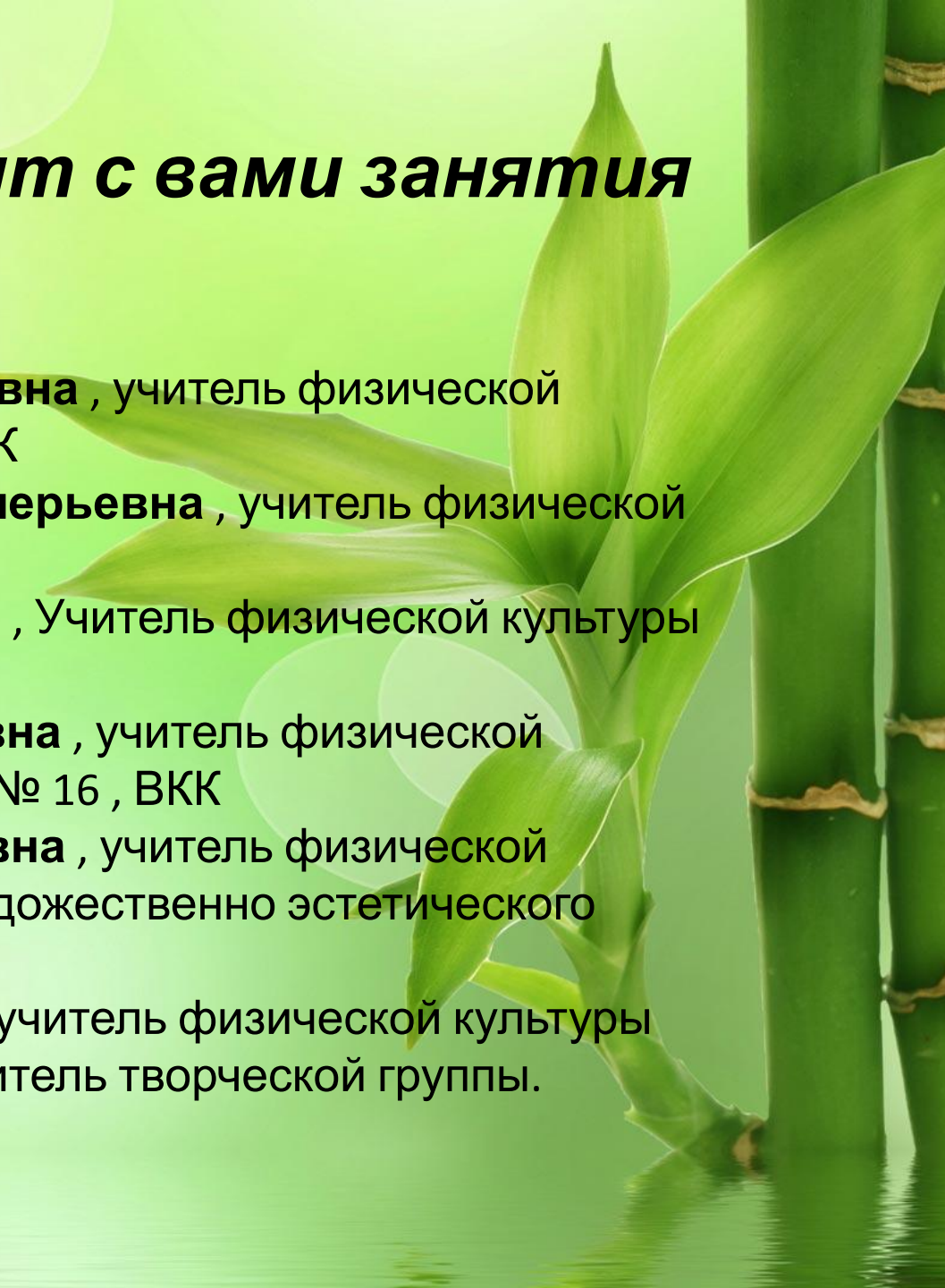
**Творческая группа учителей ОО
«Физическая культура»
города
Комсомольска-на-Амуре**

**«Применение инновационных
технологий в обучение детей
спортивным играм»**



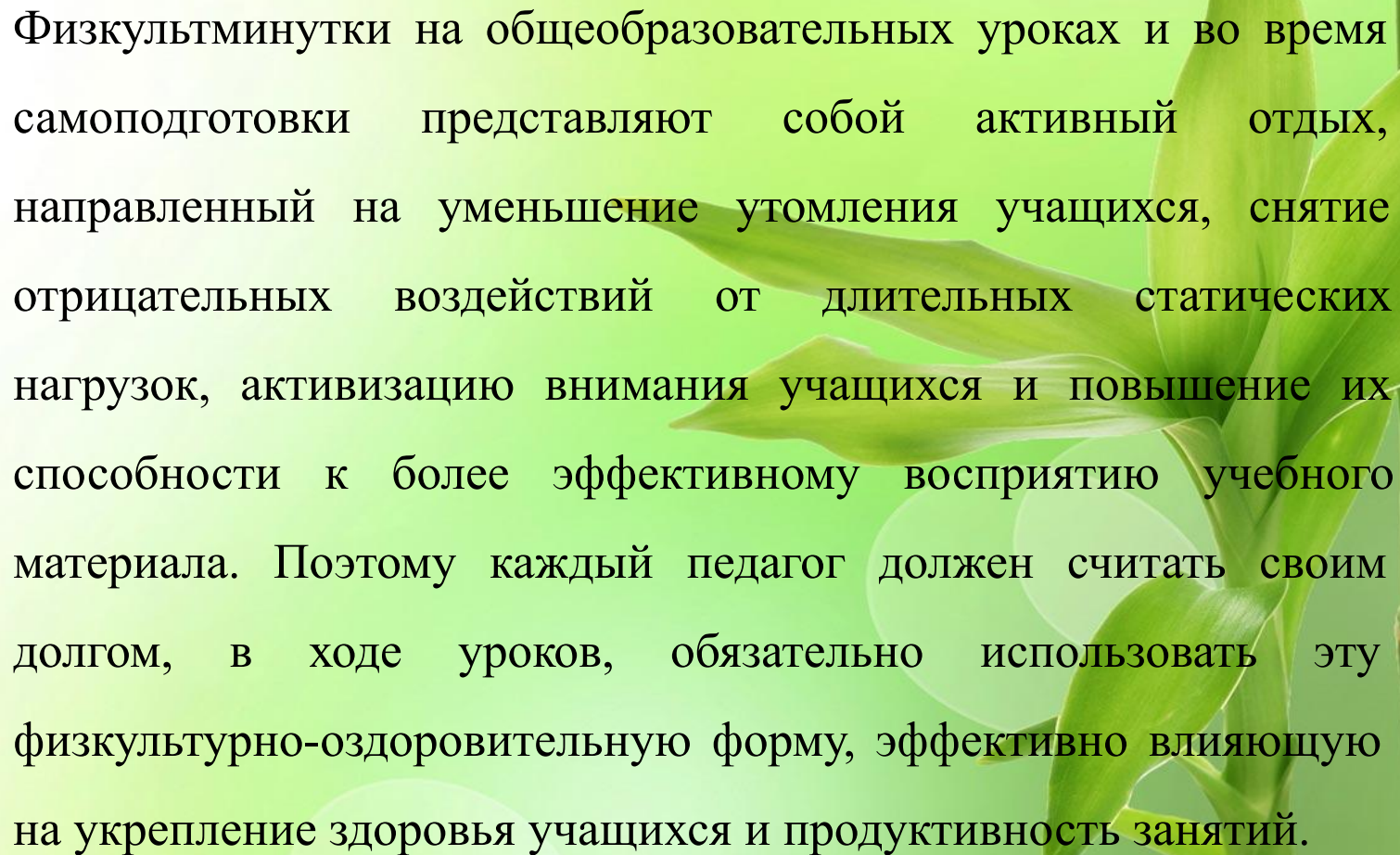
Сегодня проводят с вами занятия

:

- 1.Власова Людмила Сергеевна** , учитель физической культуры МОУ СОШ №14 , ВКК
 - 2.Щербакова Екатерина Валерьевна** , учитель физической культуры МОУ гимназия №9
 - 3.Бурина Галина Яковлевна** , Учитель физической культуры МОУ СОШ с УИОП №16, ВКК
 - 4.Зейлиш Татьяна Викторовна** , учитель физической культуры МОУ СОШ с УИОП № 16 , ВКК
 - 5.Лагода Татьяна Геннадьевна** , учитель физической культуры МОУ СОШ с УИП художественно эстетического цикла №23,ВКК
 - 6.Егорова Елена Юрьевна** , учитель физической культуры МОУ СОШ №8, ВКК , руководитель творческой группы.
- 

**Мы все вместе улыбнемся,
Подмигнем слегка друг другу,
Вправо, влево повернемся
(повороты влево- вправо)
И кивнем затем по кругу
(наклоны влево-вправо)
Все идеи победили,
Вверх взметнулись наши руки
(поднимаем руки вверх- вниз)
Груз забот с себя стряхнули
И продолжим путь науки.**





Физкультминутки на общеобразовательных уроках и во время самоподготовки представляют собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания учащихся и повышение их способности к более эффективному восприятию учебного материала. Поэтому каждый педагог должен считать своим долгом, в ходе уроков, обязательно использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья учащихся и продуктивность занятий.

Физкультминутки для глаз

Учитель ФВиС

Власова Людмила Сергеевна



Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений -

стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.



Уютный
уголок



Приступаем!

- ◆ Вначале примите «мышечный корсет». Выпрямите спину, расправьте плечи и улыбнитесь.
- ◆ Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнений движения глаз четко «рисовали» указанные линии.
- ◆ Упражнения делайте медленно, но с радостью и чувством благодарности к себе.
- ◆ Упражнения разминки для глаз следует выполнять в той последовательности, в которой они описаны, по степени увеличения сложности.



«Взгляд вверх-вниз».

- ◆ Голову держите прямо, не запрокидывайте. Взгляд направлен вверх (в потолок), а мысленно продолжаем движение глаз под череп на макушку, как будто Вы туда посмотрели.
- ◆ А теперь глаза вниз, а внимание в область щитовидной железы, как будто Вы заглянули туда, где наше горло.
- ◆ Выполняем 8-10 раз в каждом направлении.



«Ходики»

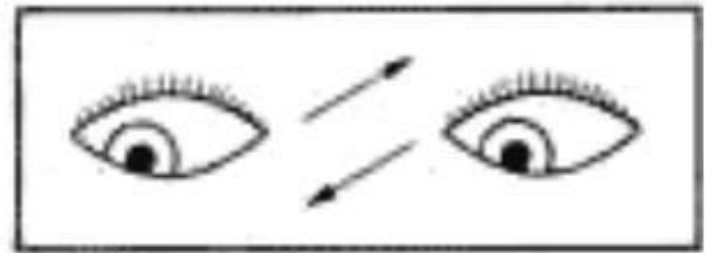


- ◆ **Посмотрели влево: глаза смотрят на стену, а внимание ушло за левое ухо.**
- ◆ **Посмотрели вправо: глаза смотрят на другую стену, а внимание ушло за правое ухо.**
- ◆ **Выполняем 8-10 раз в каждом направлении.**

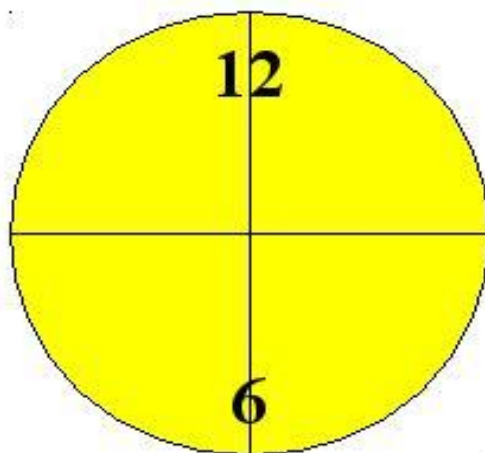


«Стрельба» глазами

- ◆ **Посмотрели влево – вниз и перевели взгляд прямо, затем посмотрели вправо – вверх и перевели взгляд прямо.**
- ◆ **Выполняем 8-10 раз в каждом направлении.**



«Циферблат»



- ◆ Выполняем круговые движения глазными яблоками. Голова остается неподвижной. Представьте перед собой большой циферблат золотого цвета. Этот цвет способствует восстановлению зрения.
- ◆ Медленно ведите взгляд, отмечая цифры 12 вверху и 6 внизу на воображаемом циферблате. Сначала в одну сторону, потом в другую.
- ◆ Внимание! Отмечать цифры 12 и 6 необходимо, чтобы линия круга получалась ровной и движение было плавным.
- ◆ Выполняем 8-10 раз по часовой стрелке и против.
- ◆ Спокойно моргайте, не переутомляйте глаза.
- ◆ А теперь то же упражнение, но лицо обращено к небу. Глаза открыты.
- ◆ Выполняем 8-10 раз по часовой стрелке и против.
- ◆ Теперь шею выпрямляем, глаза закрываем. То же самое упражнение выполняем с закрытыми глазами.

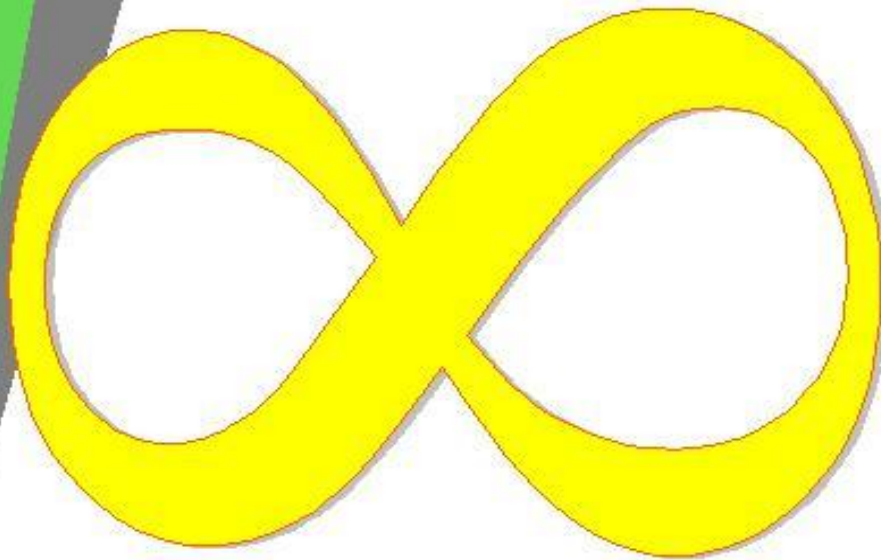
Упражнение на развитие бокового зрения



- ◆ Здесь работают косые мышцы глаз.
- ◆ Особое замечание: это упражнение следует выполнять в спокойной обстановке. Никто и ничто не должно Вас напугать.
- ◆ Посмотрите на свой кончик носа, скосив глаза.
- ◆ После этого посмотрите вперед расслаблено, рассеяно, а внимание — в стороны, отмечая какие-нибудь предметы боковым зрением.
- ◆ И так попеременно:
 - ◆ на кончик носа, вперед, а внимание в стороны;
 - ◆ на переносицу — вперед, а внимание в стороны;
 - ◆ на точку между бровями.
- ◆ Повторяем 8-10 раз все упражнение.



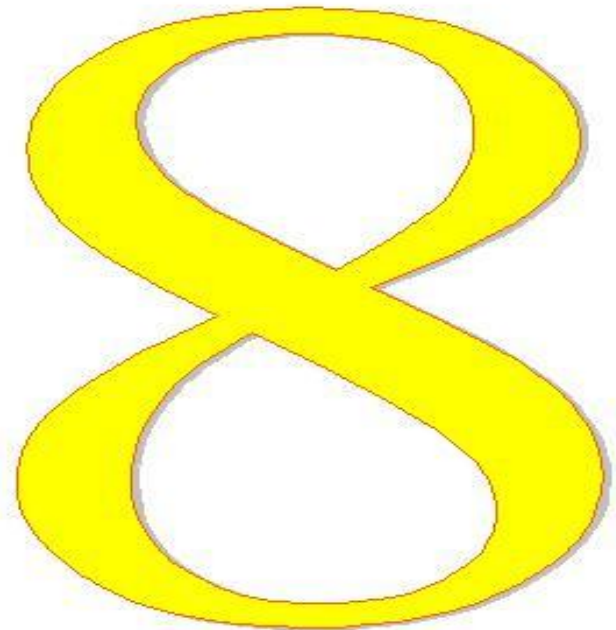
«Восьмерка - горизонтальная»



- ◆ **Непременное условие выполнения этого упражнения такое же, как в «Бабочке».**
- ◆ **А теперь глазами плавно опишите горизонтальную восьмерку или знак бесконечности максимального размера в пределах лица. В одну сторону несколько раз, а затем в другую.**
- ◆ **Поморгайте часто-часто, легко-легко.**

«Восьмерка - вертикальная»

- ◆ только теперь «рисует» глазками вертикальную восьмерку.
- ◆ До перенапряжения ни в коем случае не доводим!
- ◆ Поморгайте часто-часто, легко-легко.



физминутки на уроках географии

учитель ФВиС

Щербакова Екатерина Валерьевна



Тематические физминутки на уроках географии



Тематические физминутки:

- активизируют двигательную активность,
- стимулируют мыслительные функции детей,
- являются эффективным средством закрепления знаний учащихся на уроке.

Варианты физминуток

- Физминутка « Суша и вода» .
- Физминутку « Растения».

Эти варианты физминуток сочетают физические упражнения с упражнениями на внимание и запоминание изученного материала.

Физминутки для глаз

- Рекомендуется включать на уроках физминутки для глаз, тренажером для глаз может служить географическая карта.
- Физминутка « Путешествие по карте»



**Физминутки для уроков
музыки
учитель ФВиС
Бурина Галина Яковлевна**



Физкультурные минутки для уроков математики

учитель ФВиС

Зейлиш Татьяна Викторовна





*“Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы...”*

В.А.Сухомлинский

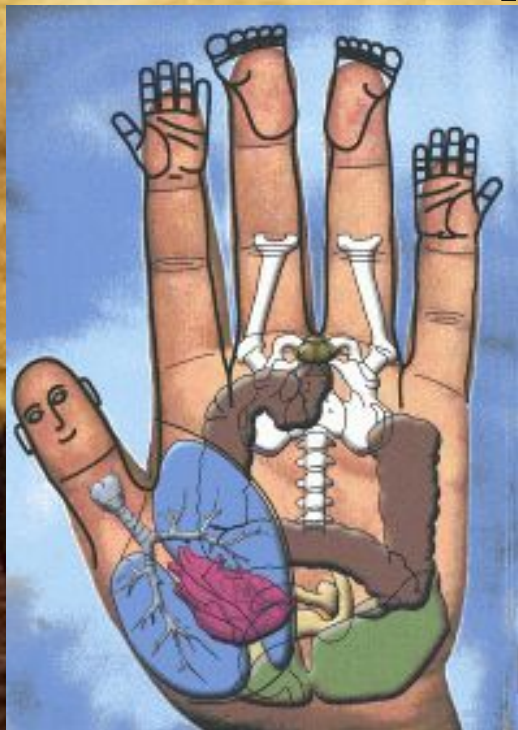
Физкультурные минутки для уроков химии

учитель ФВиС

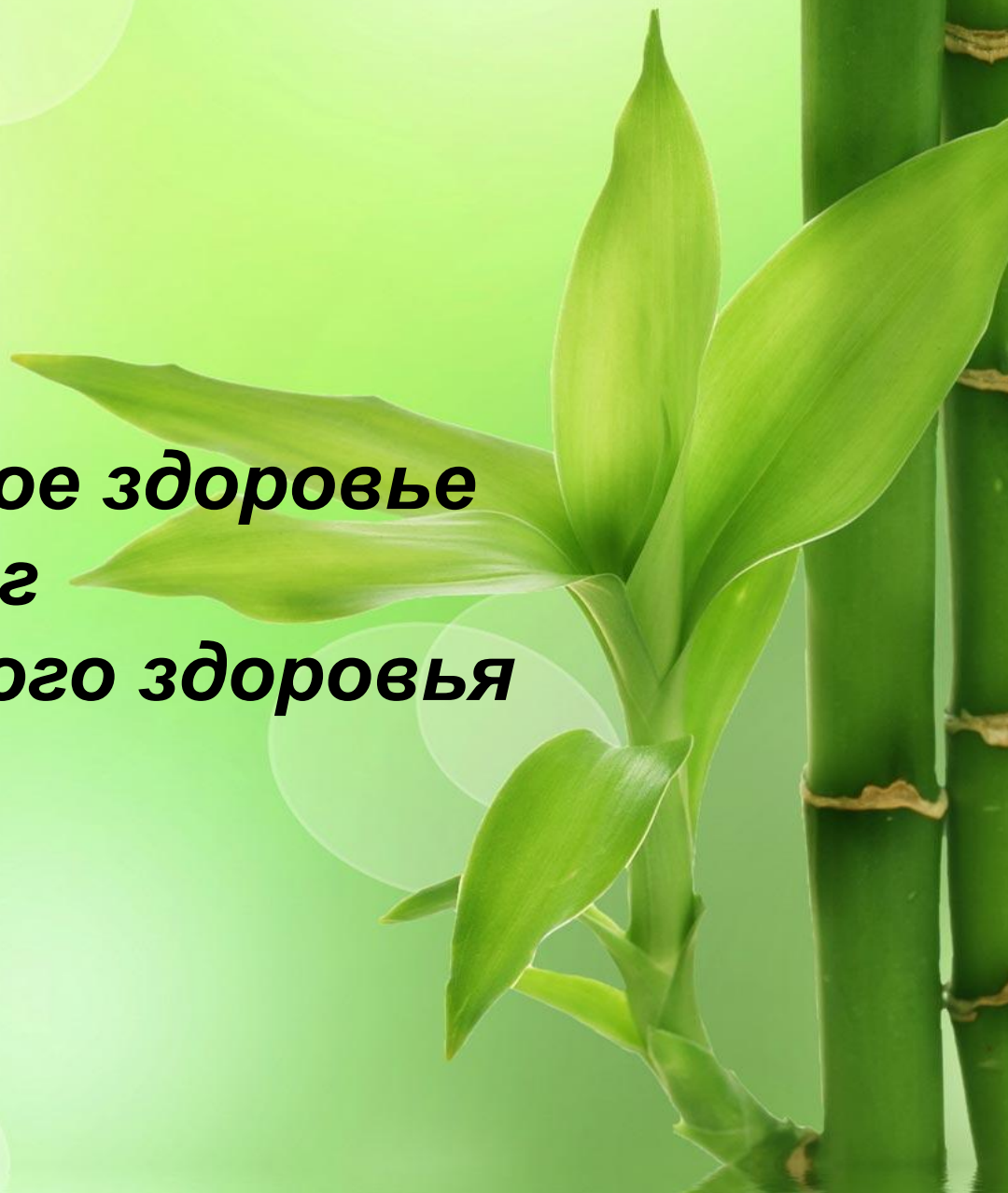
Лагода Татьяна Геннадьевна



**Физкультурные минутки для
педагогов
учитель ФВиС
Егорова Елена Юрьевна**



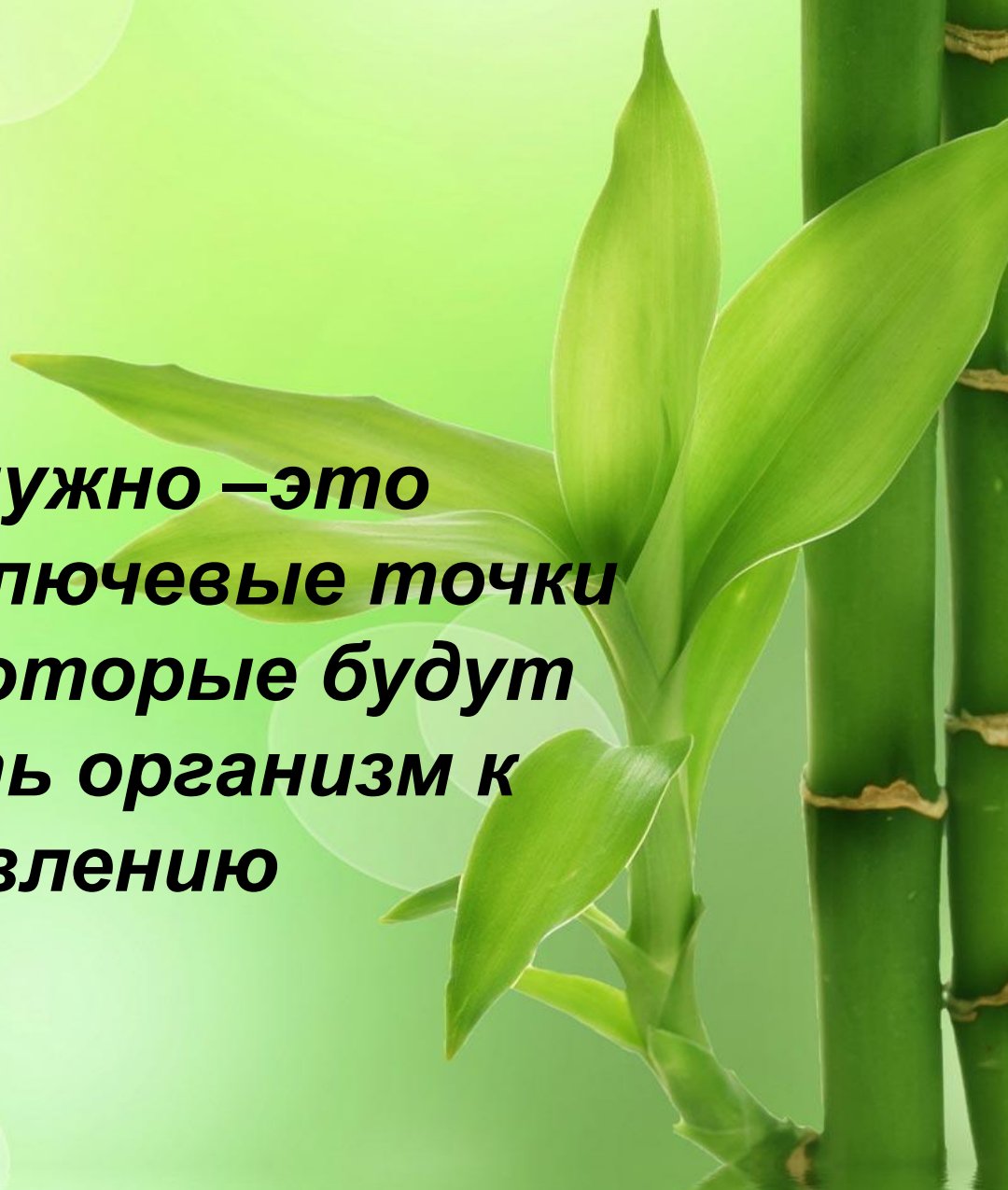
***Психологическое здоровье
педагога - залог
психологического здоровья
учащихся.***



***Точечный массаж –
альтернативная методика
исцеления тела с помощью
пальцев***



***Все ,что вам нужно –это
нажимать на ключевые точки
своего тела, которые будут
стимулировать организм к
самовосстановлению***





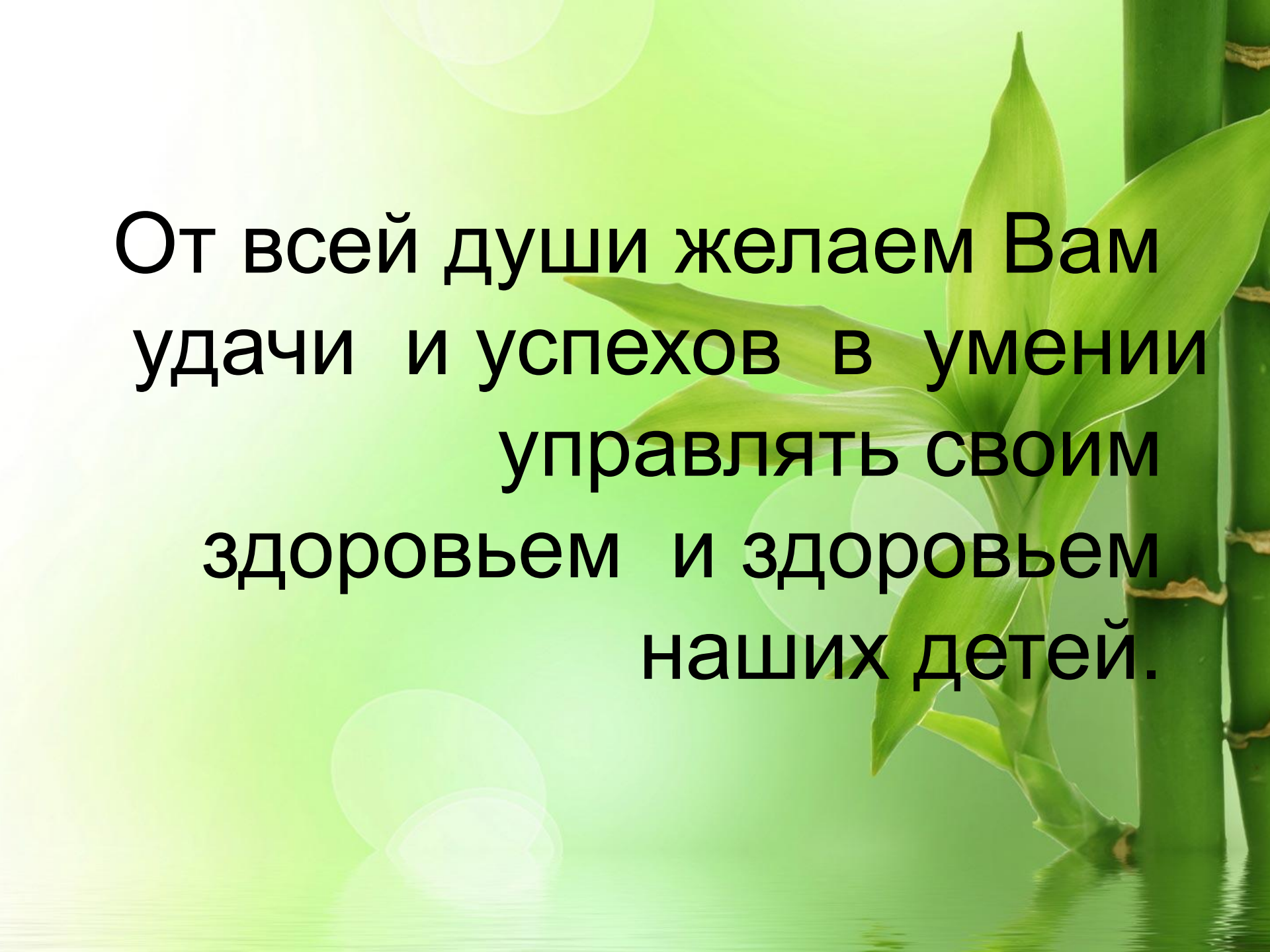












**От всей души желаем Вам
удачи и успехов в умении
управлять своим
здоровьем и здоровьем
наших детей.**