

Примерные комплексы упражнений для проведения физкультминуток, гимнастики до занятий.

Физкультурная минутка во время уроков и приготовления домашних заданий – это активный отдых, состоящий из 3 – 4 упражнений. Такой активный отдых совершенно необходим учащимся. Физиологическим обоснованием для физкультминутки является снижение работоспособности, функциональных возможностей клеток коры головного мозга в результате умственного и нервного напряжения в процессе учебной деятельности.

В целях снижения статической нагрузки физкультминутки организуют ежедневно на каждом уроке. Установлено, активное внимание у обучающихся 1 класса сохраняется в пределах 15 – 20 минут, у 3 – 4 классов – в пределах 20 – 25 минут, у остальных классов - в течение 25 – 30 минут. Поэтому физкультминутки нужно проводить после снижения активного внимания, то есть для детей 7 лет после 15 – 20 минут учебных занятий, для 8 – 9 лет после 20 – 25 минут, для остальных после 25 - 30 минут. Перерыв в учебной работе важен для отдыха органов зрения и слуха, а также для мышц туловища, находящихся в статическом напряжении, для мышц кистей работающих рук.

Гимнастика до начала занятий будет эффективна лишь в том случае, если обучающиеся будут понимать ее смысл и относиться к ней ответственно. Для повышения интереса со стороны учащихся к этому виду занятий можно применять форму соревнования между классами. Школьники, отнесенные к специальной медицинской группе, могут быть освобождены от гимнастики до уроков или допущены с разрешения врача к выполнению упражнений при условии умеренной дозировки нагрузки.

Цель проведения физкультурной минутки - повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Примерные комплексы гимнастики до занятий

Для учащихся I—II классов

Комплекс 1.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с). 1—руки в стороны, 2—руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

Упр. 4. «Петрушка». И. п.— упор присев. 1 — встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2 — и. п. (6—8 повт.). При четвертом повторении — руки вверх-наружу, при 5—6-м — руки вперед

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание (1—2 — вдох, 3—4 — выдох).

Упр. 6. И. п.— о. с. 1 — руки через стороны вверх, 2 — руки в стороны, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 2.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— руки перед грудью. 1—2 — рывки согнутыми руками назад, 3—4 — рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо, 5—8 — то же с поворотом влево (4—6 повт.).

Упр. 3. И. п.— руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — и. п., 3—4 — то же влево (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 6. И. п.— о. с. 1 — правая рука вперед, 2 — то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 — правая рука в сторону, 6 — то же левой, 7 — правая рука вниз, 8 — то же левой (4—6 повт.).

Комплекс 3.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2, «Гиревики». И. п.— о. с. 1 — с усилием правую руку к плечу, пальцы сжать в кулак, 2— то же левой, 3 — с усилием правую руку вверх, 4 — то же левой, 5 — правую руку к плечу, 6 — то же левой, 7— правую руку вниз, 8 — то же левой (4— 6 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1—наклон влево, 2 — и. п., 3 — наклон вперед, 4 —и. п., 5 — наклон вправо, 6 — и. п., 7 — наклон назад, 8 — и. и. (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п.— о. с. 1—выпад правой вперед, руки в стороны, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (6—8 повт.).

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку, (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте сохранять ритмичное дыхание.

Упр. 6. Игра «Запрещенное движение» (2—3 повт.).

- Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления, происходит восстановление положительно-эмоционального состояния.