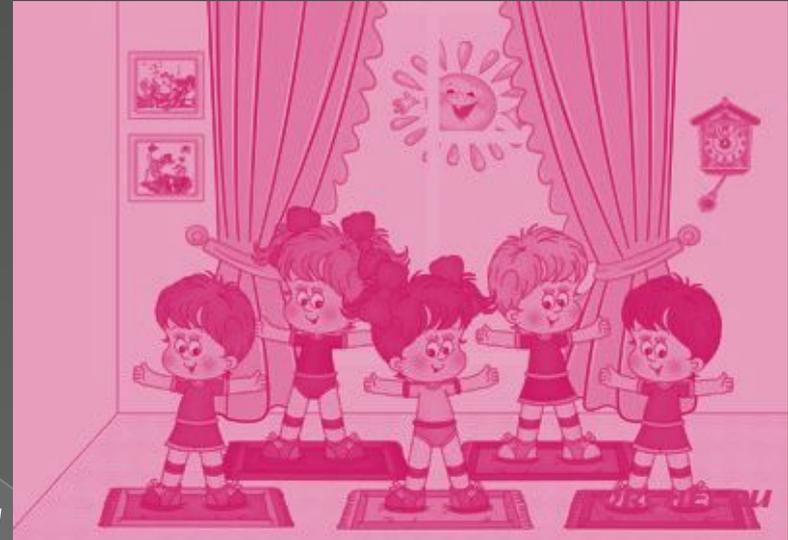


ФИЗКУЛЬТ–ПРИВЕТ
МИНУТКАМ И ПАУЗАМ
(малые формы активного
отдыха)

инструктор по физической культуре
С. Ю. Бартош
МАДОУ ЦРР д/с №131 г. Калининград

Малые формы активного ОТДЫХА

- **Физкультминутки**
- **Физкультурные паузы**
- **Физкультурные мини-паузы**



Физкультминутки

Это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности учащихся, улучшение их самочувствия, повышение внимания, предупреждение нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей.

Физкультурные паузы

Отличаются от физкультминуток, прежде всего длительностью и проводятся в течение 6 — 10 минут (6 – 8 упражнений). Но главное их отличие заключается в том, что во время проведения физкультминуток при помощи нескольких упражнений локального воздействия решаются более частные задачи, например снятие утомления с мышц спины, мобилизация нервной системы детей на определенную работу и др. При проведении физкультурных пауз, кроме достижения этих же целей, обеспечивается некоторое снижение умственного утомления, улучшается память и внимание у занимающихся. Для этого можно применить комплексы общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмическую гимнастику или ритмические танцы.

Физкультурные мини-паузы

Самая короткая форма активного отдыха и выполняется в течение 20 – 30 секунд (до 1 минуты). Применяя упражнение или специальный прием, повторенный несколько раз в ограниченное время, можно эффективно снять заторможенное состояние с нервных центров коры головного мозга или напряжение с отдельных мышечных групп и усилить кровообращение.

Группа упражнений общего воздействия

Способствует активизации нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем ребенка. Преимущественно состоит из разнообразных динамических упражнений, выполняемых по большой амплитуде.



Группа упражнений при утомлении плечевого пояса, шеи, рук



Способствует снижению
напряжения, улучшению
кровообращения,
уменьшению
чувства усталости.

Группа упражнений при утомлении глаз,

Способствует
расслаблению
мышц, снижает
напряжение,
улучшает
кровообращение.



Группа упражнений, способствующая повышению возбудимости нервной системы или мобилизующего характера,



Используется при монотонной работе на занятии, требующего усидчивости и внимания. В комплексах используются упражнения динамического характера с определенной физической нагрузкой. Такие упражнения выполняются в быстром темпе, что способствует притоку крови к коре головного мозга и другим органам ребенка.

Группа упражнений, направленная на активизацию внимания,

Переключает с одной деятельности на другую. В комплексы могут входить упражнения на координацию движений, чувство ритма, темпа.



Упражнения, содействующие формированию и укреплению

осанки,

Направлены на укрепление мышц туловища; для выпрямления и разгрузки позвоночника. В комплексы входят упражнения типа потягивания, прогибания и выгибания спины.



Упражнения, направленные на расслабление мышц и дыхательные упражнения

Применяются при напряженной умственной и физической работе на занятии или в конце учебного дня. В комплексы входят упражнения на потряхивание, раскачивание различных звеньев тела, посегментное расслабление рук, позвоночника с последующим его выпрямлением.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ