

Физкультминутки для начальной школы



Учитель начальных
классов: ТЕЗЕВА Е. М.

Актуальность

"Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание".

В.А. Сухомлинский

Характерологические особенности младших школьников с нарушением интеллекта

дети часто бывают с неустойчивой психикой, пониженной работоспособностью и быстрой утомляемостью

Здоровье сберегающие технологии

Учитель может и должен внести существенный вклад в сохранение и укрепление здоровья своих учеников в период, когда они находятся в школе.

Решением проблемы, является применение здоровье сберегающих технологий.

Одной из технологий здоровье сбережения является физминутка

Роль физминуток

- ▶ Физкультминутки, проводимые на занятиях, состоят из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение.
- ▶ Восстанавливают умственную работоспособность детей.
- ▶ Физминутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему.
- ▶ Обычно физкультурные паузы проводятся от 2 до 5 минут во время занятия.
- ▶ **Цель: повысить интерес к занятию и улучшить качество движений.**

Формы физминуток

- В форме обще-развивающих упражнений (3-4 упражнения, ходьба или бег на месте)
- В форме подвижной игры. Движения и упражнения должны быть знакомы детям и несложны в исполнении.
- В виде танцевальных движений по музыку, пение учителя или детей.
- В форме дидактической игры.
- Движения под стихотворение, потешки, загадки, считалки.
- В форме имитации различных движений. (дровосек, водитель, летчик)
- Для отдельных частей тела, мимические упражнения, зрительная гимнастика.

Виды физминуток

ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазкам видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Виды физминуток

► ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ

Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот - указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик - вот какой, называется большой.

Виды физминуток

► ФИЗМИНУТКИ ОБЫКНОВЕННЫЕ

Мы маленькие зайки

Скакали на полянке.

Прыгали, скакали,

В школу прибежали.

За парты тихо скок

И продолжим наш урок.

Виды физминуток

▶ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп,
А потом прыг-скок
И ещё разок.
А потом вприсядку,
И снова - по порядку.

Виды физминуток

► Релаксирующая физминутка.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются,
Мы спокойно отдыхаем
Сном волшебным засыпаем,
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Отдыхают... засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена,
Губы чуть приоткрываются,
 Всё чудесно расслабляется.
Мы спокойно отдыхали,

Виды физминуток

► Начало урока

Веселый зазвенел звонок,
Давайте же начнём урок,
Работать вместе будем,
Всё важное обсудим.

Игра «Веселые обезьянки»



Пишем не только руками, но... и ногами!

Сенсорная тропа

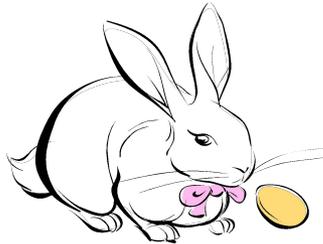
Цель: массирует стопы,
способствует расслаблению
мышц стоп, поднимает
настроение детей

Сенсорная тропа



Проведение динамических пауз во время занятия должно сочетаться с темой и содержанием.

Физминутку можно подобрать к конкретному виду занятия с определенным набором упражнений.



Пример

(Закрепление счета)

Ёлочки зелёные на ветру качаются

Низко наклоняются, низко наклоняются.

Сколько ёлочек зелёных?

Столько сделаем наклонов, (2)

Сколько бабочек у нас?

Приседаем столько раз. (3)

Сколько синеньких платочков?

Столько сделаем прыжочков. (4)

Любимые физминутки, дети знают наизусть и с удовольствием их проводят сами



Физминутки на переменах

музыкальные физминутки проводимые на переменах позволяют добиться устойчивого внимания и поддержания интереса на протяжении всего учебного процесса в течение дня.

Групповые физпаузы на переменах (под музыку)



Спортивные физминутки под музыку на перемене



Акватерапия.

- ▶ Вода - одно из эффективных средств, которое способствует формированию и развитию гигиенических навыков, снимает проблемы общения, стимулирует ведение здорового образа жизни, приносит замечательный - терапевтический и расслабляющий эффект, снимает стресс.

Акватерапия



Творческих успехов!!!!!!!!!!!!!!!

Такой подход к организации
физминуток способствует
поддержанию

*положительного эмоционального
состояния детей

* интереса и внимания,

а значит лучшей результативности в
усвоении знаний!