

ФИЗМИНУТКИ – ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕСУРС В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ

*«Здоровье – не все,
Но без здоровья – ничего.»*

Сократ

*Шестакова Н.В.,
учитель начальных классов МОУ
«Гимназия № 7»*

Если не следить
за своим здоровьем,
можно его потерять.



Актуальность

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть направлена на формирование здорового образа жизни, а именно:

- физическое совершенствование;*
- психическое здоровье;*
- социальная безопасность;*
- основы экологических знаний.*



Основные подходы к формированию здоровьесбережения

□ Веселые физминутки на уроках в начальной школе.

□ Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

□ Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.

□ Формирование навыков здорового образа жизни.

□ Игровые оздоровительные технологии.



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.



Электронные физминутки на уроках



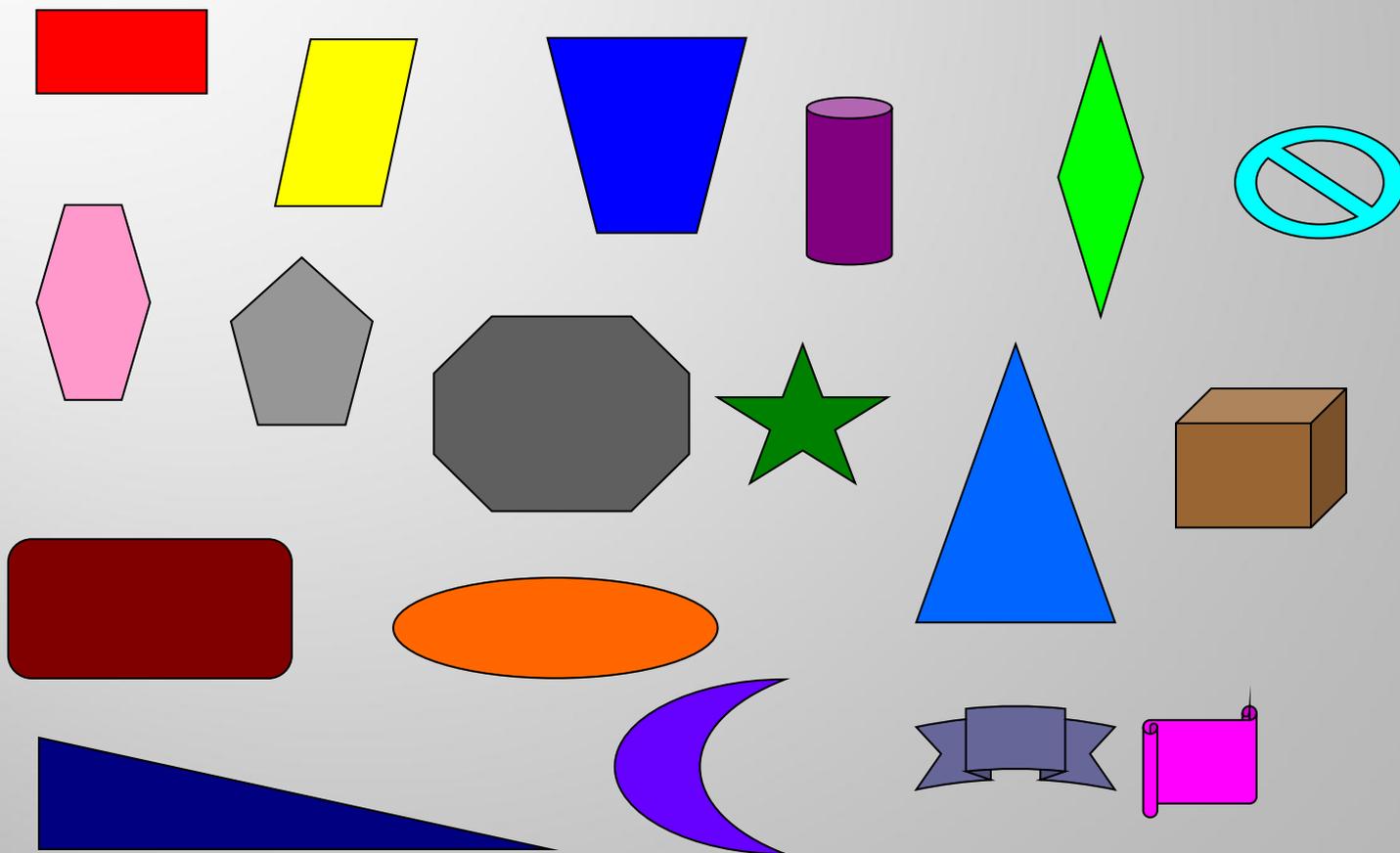
Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных электронных игр оздоровительной направленности.

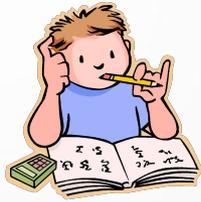
При правильной педагогической инструментровке такие игры способны:

- ❖ действительно поддерживать у младших школьников должный запас «адаптационной энергии»(Г. Селье);*
- ❖ стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);*
- ❖ устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.*

При подборе фона и цвета на экране монитора – использовать яркие сочные краски.

У компьютера эти возможности есть!





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.*

- ✓ *Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.*
- ✓ *Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.*
- ✓ *Во время контрольных и некоторых практических уроков (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.*



Физминутки

лучше всего систематизировать

1. Оздоровительно-гигиенические:



Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправлять 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
у них они выполняются под музыку, но
обычно ритмичнее, с более четким исполнением
этих движений.



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



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!*

Сохраним зрение детям

Чаще всего устают глаза. Согласно проведенному исследованию, 43 % современных школьников имеют отклонения в состоянии зрительного аппарата.

Переутомление или непривычная нагрузка часто являются причиной головных болей.

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

Для расслабления глаз полезно смотреть на зелёный цвет.

Литература

1. *«Технология игрового обучения в начальной школе»*
2. *В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии», 2004*
3. *В.А. Сухомлиский. Собрание сочинений, т.6*
4. *Журнал «Физическая культура в школе», №1, 2002*
5. <http://superroot.narod.ru/gif/view.htm>
В.И. Варченко