



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

На уроках



Здоровый человек – самое драгоценное производство природы.

Карлей

- Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.



Неправильная осанка ведет к...



ФМ, физкультминутка

- Целенаправленное обучение школьников специальным физическим упражнениям и двигательным навыкам имеет большое значение для развития костной системы, улучшает кровоснабжение и рост костных клеток.



ФМ, физкультминутка

- Двигательная активность мобилизует жизненно важные качества организма – выносливость, силу, гибкость, быстроту, а также воспитывает волевые качества, необходимые для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, продуктивный учебный процесс.



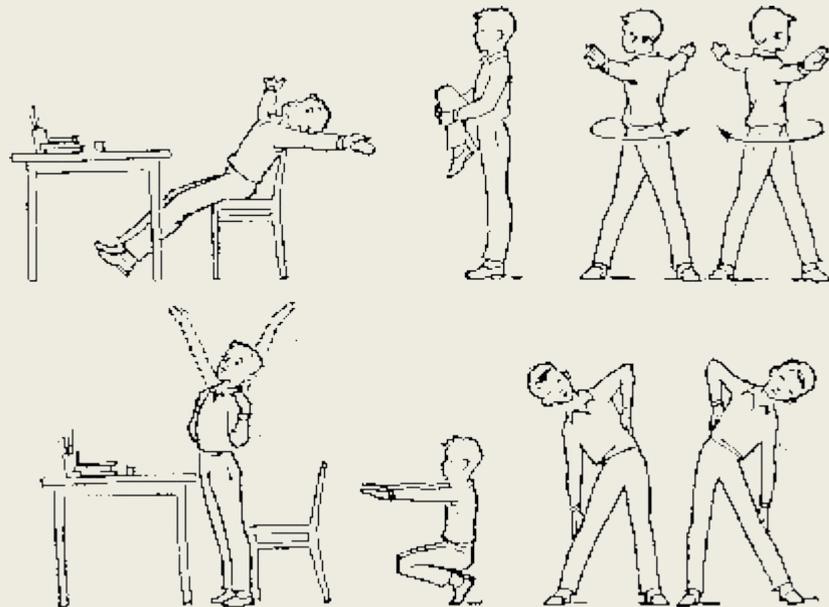
ФМ, физкультминутка

- Положительное воздействие физических упражнений выражается и в развитии у детей жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности, уверенности в себе



Комплексы профилактических упражнений для проведения физкультминуток на уроке

- Комплексы профилактических упражнений разработаны специалистами в области возрастной гигиены и физиологии и рекомендованы для использования в общеобразовательной школе.



Роль физкультминутки 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 (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).
- Продолжительность 2-3 минуты.

Когда проводить физкультминутку?

Ход урока

1. Проверка домашнего задания.
2. Сообщение нового материала.
3. Физкультминутка.
4. Практическая работа.
5. Обсуждение изученного материала.
6. Обобщение.
7. Итог урока.

- 1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения.** Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
- 2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти.** Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для младших школьников на уроках, требующих письма

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

ФМ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

- 1. Исходное положение** – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.
- 2. Исходное положение** – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.
- 3. Исходное положение** – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

- **1. Быстро поморгать**, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
- **2. Крепко зажмурить глаза** (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
- **3. Вытянуть правую руку вперед**. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.
- **4. Посмотреть на указательный палец** вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
- **5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами** в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

Гимнастика для глаз

«Пальминг»

1. Сядьте прямо, расслабьтесь.
2. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой
3. Опустите локти на стол.
4. Тело не должно быть напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.



Гимнастика для глаз

«Сквозь пальцы»

1. Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы.
2. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном.
3. Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми



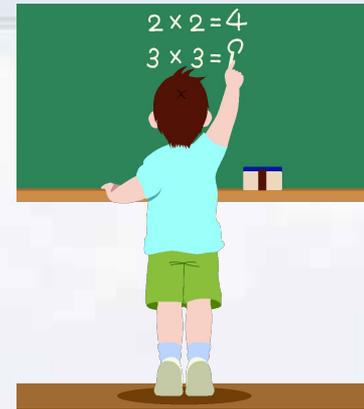
Физкультминутка

для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

Некоторые рекомендации коллегам:

Следите за
правильностью
осанки учеников.
На уроках вводите
систему разминок
для глаз,
конечностей и пр.



В начальной школе
на переменах
проводите игры,
направленные на
повышение
подвижности и
эмоциональности
детей.



В школе

Некоторые рекомендации коллегам:

На своих уроках максимально используйте игровые моменты, аудио- и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов.



Уделяйте внимание строгому нормированию объёма домашних заданий детям по предмету для недопущения перегрузок. (Особенно на выходные дни!)



Некоторые рекомендации коллегам:

Использование компьютерных технологий позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук.



Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь.

Томас Фуллер



Некоторые рекомендации коллегам:

Помните, что если подросток или старшеклассник будет занят и увлечён интересным делом, какой-либо творческой работой, у него не будет лишнего времени на вредные привычки.



Одна из важнейших задач -

соблюдение гигиенических требований:

- свежий воздух,
- оптимальный тепловой режим,
- хорошая освещенность,
- чистота.

Здоровье – не всё,
но всё без здоровья - ничто.

Сократ

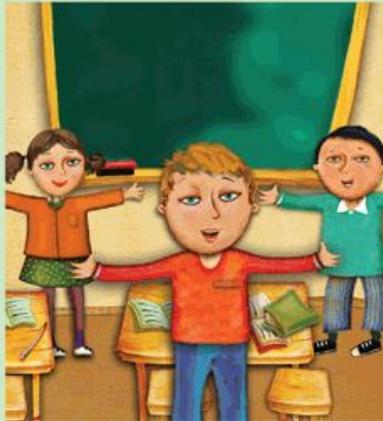
Литература по ФМ для учителя

Мастерская
УЧИТЕЛЯ

В.И. Ковалько

ШКОЛА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

- двигательный режим учащихся
- физкультминутки для разных уроков
- подвижные игры
- оздоровительные упражнения



1-4
КЛАССЫ

Мастерская
УЧИТЕЛЯ

В. И. Ковалько

ШКОЛА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

1 - 4
КЛАССЫ

- двигательный режим учащихся
- физкультминутки на разных уроках
- тематические комплексы
- подвижные игры
- оздоровительные упражнения
- физкультпаузы при выполнении домашних заданий



НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Под редакцией

Давыдовой Елены

Заболотной Ульяны

Зайцевой

Курочкиной

Давыдовой Ирины

Коробочкиной

Здоровье
детей

№1(7)/2006

Курочкиной

Шаровой

Давыдовой

Ковалько

Курочкиной

Полудомовой

Рыжовой

Савиной

Заболотной

Варны

Ковалько

Савиной

Заболотной

Библиотека «Первого сентября»



Целебная сила движений

Физкультминутки
и подвижные игры
в школе