



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

*Здоровье не все, но все без
здоровья ничто.*

Сократ.



Содержание проекта

- Актуальность, цель, задачи.
- Факторы, влияющие на здоровье детей



Актуальность



- Рождение физиологически незрелых детей.
- В школу дети приходят уже с ослабленным здоровьем.
- В школе положение со здоровьем детей усугубляется.



Цель проекта.



- **Оказание методической помощи преподавателю в организации занятия с использованием приемов и методов здоровьесберегающих технологий (ЗСТ)**

Использование на занятиях ЗСТ-приемов

Факторы, влияющие на здоровье
детей на занятиях

положительны
е

отрицательные



Положительные

- Использование нетрадиционных приёмов и методов
- Создание комфортной среды на занятии
- Хорошие санитарные и гигиенические условия
- Организация физкультурно-оздоровительной работы
- Использование на занятии методов и приёмов, ведущих к сохранению здоровья



Отрицательные

- Нарушение САНПИНа
- Слабое материальное обеспечение
- Использование традиционных технологий
- Некомфортная среда на занятии
- Недостаточная сформированность у детей потребности в самооздоровлении

Санитарно-гигиенические нормы к занятиям

- Температурный режим;
- Физико-химические свойства воздуха (необходимость проветривания)
- Освещение;
- Составление расписания с учётом трудности занятий
- Предупреждение утомления и переутомления;
- Чередование видов деятельности;
- Своевременное и качественное проведение физкультминуток;
- Соблюдение правильной рабочей позы учащегося;
- Соответствие классной мебели росту школьника.





Элементы ЗСТ на занятиях

- Пальчиковая гимнастика;
- Физминутка;
- Релаксационные упражнения;
- Гимнастика для глаз.





Пальчиковая гимнастика

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики является "ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА". Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. "Пальчиковые игры" как бы отображают реальности окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе таких игр у детей, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.



Моя семья

- Этот пальчик – дедушка,
- Этот пальчик - бабушка,
- Этот пальчик – папочка ,
- Этот пальчик - мамочка,
- Этот пальчик – я ,
- Вот и вся мая семья!
- Поочередно сгибать пальцы на обеих руках , начиная с большого , на последнюю строчку – показать ладошки .



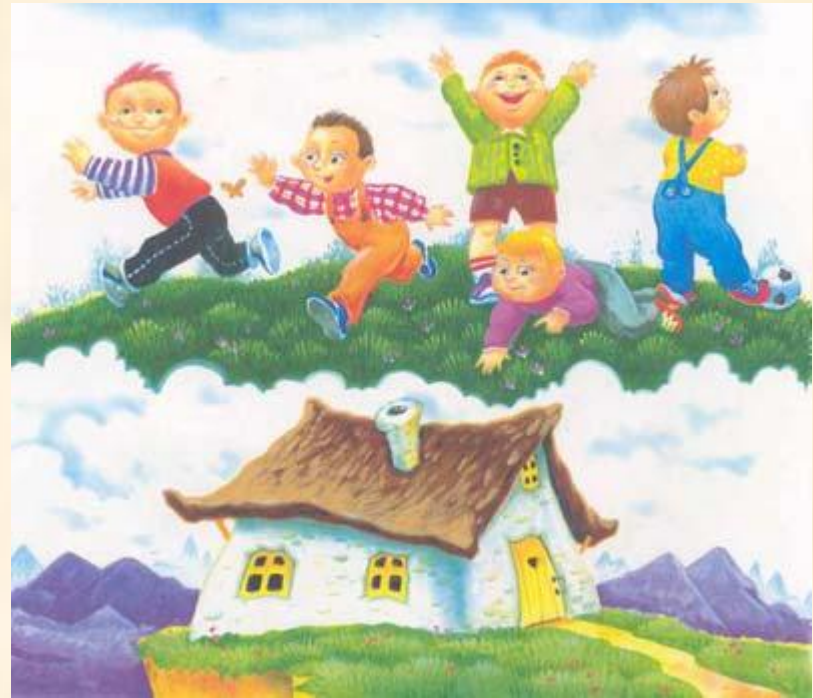
ПОИГРАЕМ В ПАЛЬЧИКИ

- Большаку дрова рубить,
- А тебе дрова носить,
- А тебе печь топить,
- А тебе тесто месить,
- А малышке песни петь.
- Песни петь да плясать,
- Родных братьев потешать.
- Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние строчки – шевелить пальцами обеих рук



Вышли пальчики гулять

- Раз, два, три, четыре, пять вышли пальчики гулять.
- Раз, два, три, четыре, пять в домик спрятались опять.
- Поочередное разгибание пальчиков из кулачков, начиная с большого пальца. На следующие строчки- поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.



Мышка

- Мышка в норку пробралась,
- На замочек заперлась.
- В дырочку глядит-
- Кошка не бежит?
- На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить пальцы ("цепочки"); на третью- сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из- под нее.



Черепаха

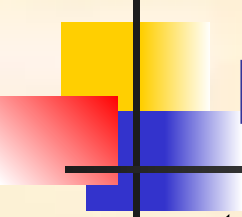
- Черепашка, черепашка
В панцире живет.
Высунет головку,
Обратно уберет.
- На первые две строчки -
положить кулачки на
стол, можно тихонько
постукивать ими; на
третью - высунуть
указательные пальцы; на
четвертую- убрать
обратно.



ПАЛЬЧИК – МАЛЬЧИК

- Пальчик-мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем песни пел.
- На первую строчку показать большие пальцы на обеих руках. Затем поочерёдно соединять их с остальными пальцами.

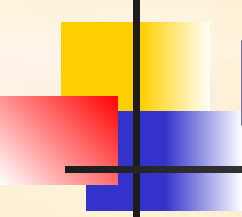




ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ на занятиях с детьми

- «Отдых наш-физкультминутка,
Занимай свои места.
Раз присели, два-привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали
Ванькой-встанькой словно стали
А потом пустились вскачь,
Словно мой упругий мяч.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

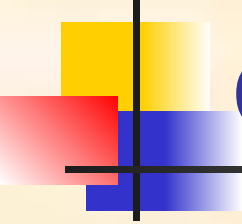


- Снижение показателей жизненно важных параметров здоровья учащихся (установленное учеными "омоложение" заболеваний, хроническое пребывание детей в состоянии стресса требуют принятия радикальных мер, направленных на сохранение и преумножение здоровья ..
- Сегодня требуется иной, имеющий общепедагогическое значение, подход к формированию здоровья на протяжении всей общеобразовательной деятельности, базирующийся на валеологических технологиях



Актуальность и значимость

- Укрепление здоровья на уроках физического воспитания и во время проведения "физкультминуток" на занятиях.
- Физкультминутки не просто элемент двигательной активности для переключения внимания на другой вид деятельности, но и реально возможный фактор формирования здоровья, что принципиально отмечается по характеру воздействия - гармонизации всего организма ребенка, настройки его на самоисцеляющее начало.



Метод проведения физкульминуток

**Цепочка проведения
физкультминуток на занятиях
выглядит так:**

- динамическая
- дыхательная
- зрительная
- психологическая
- ритмическая.

КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

- Если устали глаза
- Если устала спина
- Если устали ноги





Если устали глаза



- Плотнo сомкните веки на 5 сек., затем широко откройте их на такое же время, не морща при этом лоб. Повторите 3-4 раза.
- Сосредоточьте взгляд на отдаленном предмете, затем переведите его на кончик носа. Повторите 4-6 раз.
- Делайте медленные круговые движения глазами, будто следите за большим колесом, вращающимся 2 раза в одну и 2 раза в другую сторону. Повторите 2-4 раза.
- Посмотрите на верхний левый угол стены вашей комнаты, переведите взгляд на кончик носа, а затем на верхний правый угол стены и снова на кончик носа. Повторите 5-6 раз.



Если устала спина



- Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз
- Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз.
- Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.
- Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.



Если устали ноги



- Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.
- Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.
- Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами.
- Сядьте на стул, поставьте пятку слегка согнутой ноги на низкую скамеечку и рукой потрясите расслабленную икроножную мышцу в течение 8-10 сек. То же сделайте на другой ноге.

Релаксационные упражнения.

Релаксация - это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация является очень полезным методом, поскольку овладеть ею довольно легко - для этого не требуется специального образования и даже природного дара. Все релаксационные упражнения носят игровой характер, каждому из них даётся образное название.



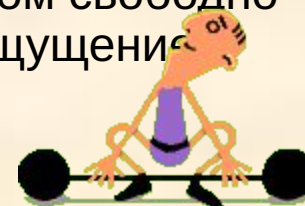


Штанга Ралли

По команде “едем на гоночной машине” вытянуть ноги вперед, слегка подняв их, руки вытянуть и сжать в кулаки — “крепко держимся за руль”, туловище слегка отклонено назад.

Сосредоточить внимание на напряжении мышц всего тела. Через 10-15 сек расслабиться, сесть прямо, руки положить на колени, голову слегка опустить, обратить внимание на приятное чувство расслабления

- Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем, подняв над головой.
- Упражнение проводить 10-15 сек. Сосредоточить внимание на состоянии напряжения в мышцах рук, ног, туловища. “Бросить штангу” — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают. Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.





Маятник

Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются.





Неваляшка

В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10-15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

- Все релаксационные упражнения носят игровой характер, каждому из них даётся образное название
- Переносить тяжесть тела с пяток на носки при покачивании вперед-назад. Руки опущены вниз и прижаты к корпусу. Тяжесть тела переносится медленно вперед, на переднюю часть ступни, пятки от пола не отрывать. Все тело слегка наклоняется вперед. Затем тяжесть тела переносится на пятки. Носки от пола не отрываются.





Психогимнастика

*Упражнения для мускулов души,
направленные на развитие любви к себе,
повышению самооценки и самоуважения*

Психогимнастика



- Психогимнастика родилась на стыке практической психологии и актерского искусства выразительных движений.
- Наши переживания и чувства "прочитываются" окружающими по глазам, по наклону головы, по походке, по движениям рук и губ. Большую часть информации друг о друге мы получаем при помощи невербального, бессловесного языка - языка мимики и жестов



Цель упражнений : снять психомышечное напряжение


■ Упражнение «Головы дракона».

Каждый ребенок — голова дракона. Ему необходимо загадать и изобразить одно из настроений, причем нельзя повторять предыдущую «голову».



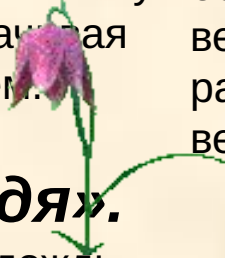
■ Упражнение «Фокус».

- Фокусник посадил в чемодан кролика, закрыл его, но сразу же открыл. Там вместо кролика сидел петух! Вот это да! Мальчик очень удивился тому, что произошло.



Игра «Цветок».

Теплый луч солнца упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою головку вслед за солнцем.



Этюд «После дождя».

Жаркое лето, только прошел дождь. Дети осторожно ступают, ходят вокруг воображаемых луж, стараясь не замочить ног. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Им очень весело.



Игра «Снег».

Дети получают по листу белой бумаги, из которой они в течение трех минут делают «снег». Затем играющие по очереди подбрасывают вверх свои «снежинки», стараясь «засыпать» ими как можно больше окружающих. По окончании ведущий подводит итог: дети испытывали радость и подтверждение тому их улыбки и веселые лица.



Упражнение «Пятерка».

- Ваня неважно учился, в основном на тройки. Однажды он пришел домой какой-то загадочный. Папа забеспокоился: уж не случилось ли чего? «Дай-ка твой дневник», — строго сказал он. И вдруг глаза его округлились: в дневнике у Вани было две пятерки! После выполнения задания дети по просьбе ведущего вспоминают случаи, когда они больше всего удивлялись.



■ **Игра «Ошибка».**

- Каждый раз, когда водящий ошибается при назывании игрока, остальные удивляются.



Ожидаемый результат

- Сохранение и укрепление здоровья детей
- Создание комфортного психо-эмоционального климата на занятиях
- Формирование культуры здоровья
- Удовлетворённость участников педагогического процесса ходом и результатами проекта ЗСТ



Литература

- В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина Школа здоровья: практические материалы по валеологизации образовательной системы БГПУ, 2000г.
- В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина «Валеологически обоснованный урок в современной школе»
- Санитарно-эпидемиологические правила СанПин 2.4.2. 1178-02
- Е.З.Пужаева и др. «Валеосфера ребёнка»