

Российский государственный педагогический университет им.
Герцена

Физкультминутки и динамические паузы в начальной школе

Подготовила Шibaева Анна

Группа 14-60

Психолого-педагогический факультет



Зачем нужны физкультминутки?

Школьная перегрузка и долгое нахождение в статическом положении приводит к переутомлению учащихся.



Физкультминутки

помогают им снять

эмоциональное и

физическое

напряжение, а также

способствуют большей

концентрации

внимания

Задачи физкультминуток:

- снять психическое напряжение путем переключения на другой вид деятельности;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- формировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультминутки бывают:

- На развитие мелкой моторики и общей координации движений
 - Дыхательная гимнастика
 - Гимнастика для глаз



Физкультминутки часто проводятся под стихотворные тексты, иногда с музыкой. Также физкультминутки могут быть непосредственно по теме урока (например, по теме «Большая буква в именах собственных» - при упоминании слова, которое надо писать с большой буквы ребята должны

поднять руки вверх, а если это слово пишется с маленькой

Развитие мелкой моторики

Дружба

Дружат в нашей группе (пальцы обеих рук соединяются ритмично в замок).

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим (ритмичное касание пальцев обеих рук).

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять. (поочередное касание пальцев на обеих руках, начиная с мизинца)

Начинай считать опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

Гимнастика для глаз

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
- Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

- Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
- 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. Повторять 1 - 2 раза.



Дыхательная гимнастика

Чудо – нос.

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.:

Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо,

Как угодно.

Выполню задание,

Задержу дыхание...

Раз, два, три, четыре –

Снова дышим: глубже, шире.

Нырание.

Нужно два раза глубоко вдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребёнок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

Упражнения на общую координацию движений

Кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок
Сели, травушку
покушаем
Тишину послушаем.
Тише-тише высоко
Прыгай на носках легко
(Надо оттолкнуться
одной ногой и мягко
приземлиться на другую)

Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)

Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

Упражнение для мобилизации внимания

Выполнять стоя, руки вдоль туловища.

1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам.

Повторить 4 - 6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2 – 3- раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Динамические паузы

Динамические паузы обычно проводятся после второго или третьего урока и длятся не менее 40 минут. Чаще всего, они проходят на свежем воздухе.



Через игру они способствуют развитию

коммуникативных навыков детей,
развитию ловкости, выносливости,

Динамические паузы включают в себя:

- творческие и игровые задания;
- упражнения психологического характера;
- ролевые игры;
- физические упражнения;
- подвижные игры



Примеры игр для динамических пауз

Пингвины.

Дети встают в 2—3 колонны. У тех, кто стоит первыми, мяч (мешочек с песком). Они кладут его между колен и по сигналу учителя прыгают на двух ногах к флажку, находящемуся на расстоянии 7—8 м. Затем берут мяч (мешочек) в руку, оббегают флажок, возвращаются к своей колонне и передают мяч следующему игроку. Выигрывает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

- **Лошадки**

Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал учителя “Лошадки” бегут, высоко поднимая колени. На сигнал “Кучер” — обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал подряд.

Критика динамических пауз

Некоторые родители очень недовольны динамическими паузами на свежем воздухе в середине учебного дня.

По их словам, дети вынуждены досиживать в школе мокрыми и грязными.

Кроме того, из-за этих прогулок уроки заканчиваются на целый час позже, чем могли бы.

Источники:

- 1) Динамическая пауза как условие успешной адаптации первоклассника к учебе в школе Н.В. Кудинова ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»
http://dspace.bsu.edu.ru/jspui/bitstream/123456789/7322/1/Kudinova_Dinamicheskaya.pdf
- 2) Центр дистанционного творчества «Индиго»//
<http://indigo-mir.ru/fizminutki-kak-sredstvo-razvitiya-palcevoj-motoriki-u-mladshix-shkolnikov-s-narusheniem-rechi>
- 3) Деточки дома//<http://detochki-doma.ru/fizkultminutki-v-nachalnoy-shkole/>
- 4) Pedsovet.su //<http://pedsovet.su/load/244-1-0-1495>
- 5) Форум
<http://2009-2012.littleone.ru/archive/index.php/t-1755588.html>
- 6) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г.

**Спасибо за
внимание!**