

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФГОС



«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...»

В.А.Сухомлинский

В Конвенции о правах ребенка подчеркивается, что современное образование должно стать **здоровьесберегающим**.

В законе «Об образовании» сохранение и укрепление здоровья детей выделено в *приоритетную задачу*.

Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели.



Традиционно считается, что **основная задача школы** – дать необходимое образование,
не менее **важная задача** - сохранить в процессе обучения здоровье детей.

С состоянием здоровья связана и успешность обучения.

Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни:
создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий,
обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления.

Здоровье детей – это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в школу здоровьесберегающих технологий.



Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Урок – основная форма учебного труда школьников. За период обучения в школе каждый ученик проходит через 10 000 уроков. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьника напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки были сконструированы.



Все общеобразовательные уроки в школе должны включать **физкультурные “минутки”** (1-2 минуты) и **физкультурные паузы** (3-4 минуты).

Проводятся эти формы физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках , за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий.

Физкультурные минутки или физкультурные паузы

на уроках

- обеспечивают активный отдых учащихся,
 - переключают внимание с одного вида деятельности на другой,
 - помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, вызываемые продолжительным сидением за партой ,
 - улучшают обменные процессы,
- способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей.

Физкультурная минутка

- представляет собой небольшой комплекс физических упражнений.
- ФМ способствует снятию локального утомления .
- Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Значение физкультминуток

- Снятие утомления.
- Обеспечение активного отдыха.
- Повышение умственной работоспособности учащихся.



Требования к организации и проведению физкультминуток

- Поводятся на начальном этапе утомления (на 12-20 минуте, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала).
- Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просты в своем выполнении.
- Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.



- Физкультминутки включают упражнения на разные группы мышц.
- Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.
- Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около ее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, в рассыпную, в парах, тройках, в группах.
- Для каждого класса необходимо выработать 2–3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

Рекомендации для учителя

Должен:

- Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.
- Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.
- Знать основы терминологии физических упражнений.



Комплексы упражнений физкультурных минуток (ФМ)

- ФМ общего воздействия
- ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук
- ФМ для снятия общего или локального утомления
- ФМ для улучшения мозгового кровообращения
- ФМ для снятия утомления с туловища и ног
- ФМ для снятия зрительного утомления

Комплексы упражнений физкультурных минуток

Физкультминутка общего воздействия

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. В комплекс упражнений общего воздействия можно также включить 1-2 упражнения для снятия напряжения с глаз.

Упражнение общего воздействия

«Бокс»



Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

Упражнения для снятия устомления с плечевого пояса и рук



**«Рывки
руками»**



**«Сжимание
кисти в**

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность, раздражают вестибулярный аппарат вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

«Наклоны голове»

- Вперед – назад
- Вправо – влево



Физкультминутка для снятия устомления с туловища и ног

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

Упражнение для снятия напряжения с мышц туловища



**«Наклоны
в сторону»**

Упражнения для глаз

«Вращение глазами»

- по часовой стрелке
- против часовой стрелки



«Пальчик»

Приближайте
и

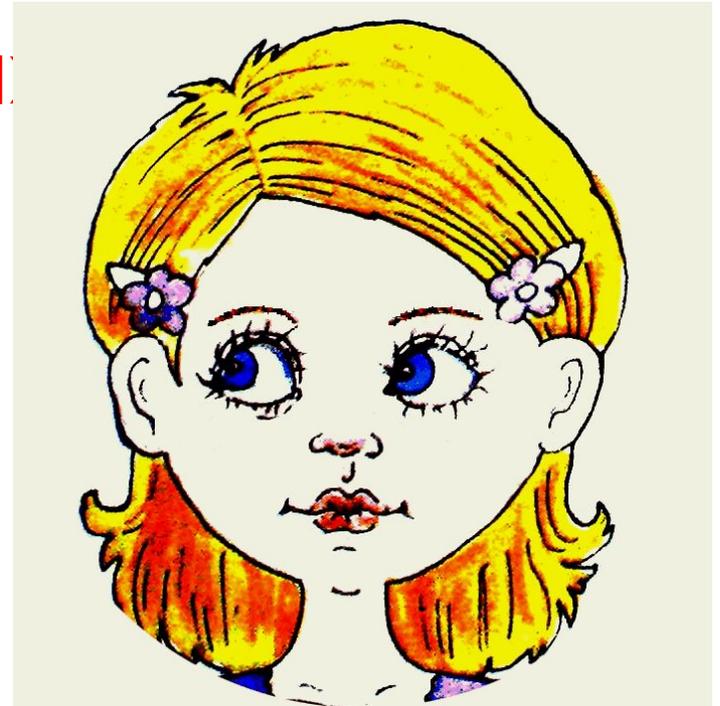
отводите
палец



«Во все стороны»

Двигайте глазами

- вверх-вниз
- вправо-влево



«Кто там?»

- **Зажмурьтесь
посильнее**
- **Широко откройте
глаза**



«Моргание»



«Сон»

- Закройте глаза



Формы проведения физкультминуток

- с использованием игровых заданий
- творческие физкультминутки
- веселые физкультминутки
- музыкальные физкультминутки
- тематические физкультминутки
- стихотворные

Также следует помнить, что на состояние здоровья оказывает большое влияние эмоциональные разрядки: шутка, улыбка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение.



«У кого есть здоровье – у того есть
надежда.

У кого есть надежда – у того есть всё!»

Народная
мудрость

- В здоровом теле – здоровый дух!
- Со здоровьем все веселей!
- Здоровье - главное богатство человека
- Каждый «кузнец» своего здоровья

Хочешь быть
здоров – будь им!



**ЖЕЛАЮ ВСЕМ
ЗДОРОВЬЯ
В НОВОМ УЧЕБНОМ
ГОДУ!**



Привет!
А вы утром
зарядку сделали...?

