

МБОУ СОШ № 38

Методика проведения  
физ.минуток (ФМ)

в специальных коррекционных классах

Руководитель ППЛ  
физического воспитания и спорта  
А.В.Воронин

В силу экологических и психологических условий дети быстро устают и порой с трудом воспринимают учителя.

Признаки усталости влекут за собой снижение работоспособности.

Проведение физ.минуток и частая смена видов учебной деятельности позволяют поддерживать оптимальный темп урока и препятствовать наступлению утомления у школьников.

## **ФМ для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение (и. п.) - сидя на стуле. 1-2 - отвести голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И. п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и. п., 3 - поворот головы налево, 4 - и. п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
3. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и. п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

# ФМ 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. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. 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.

# ФМ для снятия утомления с туловища

1. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. 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. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И. п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и. п., 5-8 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Релаксация - от лат. *relaxatio* —  
ослабление, расслабление.

Релаксация способствует снятию  
психического напряжения, устраняет  
страх и может быть рекомендована для  
устранения эмоциональной  
напряженности, чувства тревоги,  
психогенного беспокойства и т. д.

## **Две минуты отдыха**

*Цель:* возможность быстро отдохнуть от психологической нагрузки.

*Возраст:* 12-16 лет.

*Форма проведения:* групповая.



Неправильная поза, слабые мышцы спины приводят к искривлению позвоночника, сутулости и другим нарушениям осанки. Все это – признаки *усталости*, которые влекут за собой снижение работоспособности. Чтобы этого не случилось, необходимо чередовать умственную работу с физической, проводить оздоровительные паузы во время уроков и на переменах.

# Упражнения для снятия усталости.

1. Сядьте поудобнее на стуле. Сделайте 2–3 вдоха и выдоха, удлиняя выдох. Медленно настройтесь на паузу отдыха.
2. Разотрите ладонь о ладонь до появления тепла, помассируйте пальцы. Согретыми ладонями разотрите ушные раковины. Затем пальцами более тщательно промассируйте их миллиметр за миллиметром. Указательные пальцы вставьте в ушные раковины и повибрируйте ими, как бы освобождая от воды. Проделав это, вы почувствуете, что пропали вялость и сонливость, появились бодрость и свежесть.

Спасибо за внимание!