(cc) BY

Иванкова Елена Михайловна

учитель

МБОУ «СОШ №13»

г. Белгород, Белгородская область

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА УРОКАХ

***Аннотация**: в данной статье представлено значение и виды физкультминуток на уроках для учащихся начальной школы.*

***Ключевые слова**: урок, ученик, физкультминутки.*

Человек – представитель уникального рода живых существ. Он должен быть здоровым. Здоровье помогает ему решать определенные задачи, преодолевать трудности, испытывать чувства спокойствия и быть счастливым. В последние десятилетия значение двигательной активности особенно возросло. Движения являются основным стимулятором жизнедеятельности организма человека.

У современных детей наблюдаются ограничения в движениях. Они много времени проводят у телевизора, компьютера, не соблюдают режим дня, больше ездят в транспорте, чем ходят пешком.

Роль движений для развития ребенка чрезвычайна велика. От работающих мышц импульсы поступают в мозг и способствуют его развитию. Двигательная активность увеличивает работоспособность организма.

Чем старше ребенок, тем больше движений он должен совершать для своего дальнейшего формирования.

В учебное время обучающиеся долгое время находятся в положении сидя, поэтому для снижения напряжения в учебных организациях педагоги должны проводить оздоровительные мероприятия. Это важно для смены деятельности, снятия напряжения, профилактики заболеваний.

Виды оздоровительных мероприятий:

1. Зарядка до учебных занятий.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Физкультминутки на уроках.

3. Подвижные перемены.

4. Спортивный час в группах по присмотру и уходу.

5. Спортивные соревнования, Дни здоровья в течение учебного года.

Внешними проявлениями утомления учащихся на уроках являются снижение работоспособности, отвлеченное внимание, потеря интереса, ослабление памяти, нарушение почерка. Первые признаки утомления служат учителю сигналом к выполнению физкультминуток.

Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, которые положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Время начала физкультурной минутки определяется самим учителем.

В первом классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке. Во 2-м – 4-м классах – по одной.

Требования к организации и проведению физкультминуток:

1. Физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала.

2. Для младших школьников целесообразно проведение физкультминуток между 15–20 минутами.

3. Упражнения должны быть занимательны, интересны, просты в своем выполнении.

4. Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.

5. В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.

6. Продолжительность выполнения 1,5–3 минуты.

7. В перерыве между двумя уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием предметов.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Виды физкультминуток, которые я использую на своих уроках:

– упражнения для снятия утомления:

Ветер дует нам в лицо. (Детки машут ручками себе на лицо.)

Закачалось деревцо. (Поднимают руки вверх и качаются.)

Ветер тише, тише, тише. (Приседают.)

Деревцо все выше, выше. (Встают, тянутся руками вверх.);

– упражнения для кистей рук:

Этот пальчик вымыл ручки,

Этот пальчик сел за стол,

Этот пальчик съел весь супчик,

Этот – выпил весь компот,

А вот этот не поел –

Потому и похудел!

(Массируем подушечки пальцев поочередно, начиная с большого и заканчивая мизинцем.);

– гимнастика для глаз;

На «раз» – широко открыть глаза.

На «два» – сильно зажмурить. (3 раза);

– гимнастика для улучшения слуха:

Указательным и большим пальцами сдавить мочки, потереть их и отпустить. Повторить несколько раз.

– дыхательная гимнастика:

Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. (Повторить 3–4 раза.)

Физкультминутки дают возможность успокоиться, снять с себя напряжение, переключиться, а затем с новыми силами приступить к работе.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)