Организация физкультминуток в школе.

Результаты научных исследований последних лет показывают, что наиболее выраженное ухудшение состояния здоровья детей происходит на возрастном отрезке от 7 до 17 лет, совпадающем с периодом школьного обучения. Учебная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Обучение в школе - серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и усиливается статическое напряжение в мышцах, возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья - нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопления избыточного веса. Увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.

Физические упражнения являются эффективным средством предупреждения нарушений осанки - сутулости, асимметричности плеч, крыловидных лопаток, сколиозов. Двигательная активность мобилизует жизненно важные качества организма - выносливость, силу, гибкость, быстроту, а также воспитывает волевые качества, необходимые для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений. Положительное воздействие физических упражнений выражается и в развитии у детей жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности, уверенности в себе.

Если предоставить детям возможность отдохнуть, переключиться на другой вид деятельности, то признаки утомления будут менее выраженными и могут даже отступить. Снять наступающее утомление, восстановить работоспособность у детей, повысить эффективность урока поможет включение в структуру урока двигательных упражнений средней интенсивности.

Физиологически обоснованное проведение физкультминуток - 15-20-я минута урока, длительность физкультминуток 3-5 мин, комплекс состоит из 3-4 упражнений.

Школьные занятия требуют проведения физкультминуток для снятия локального утомления физкультминуток общего воздействия.

Привожу примеры физкультминуток.

|  |  |
| --- | --- |
| Цель физкультминутки | Примеры упражнений |
| 1.Повышение активности организма | **«Росток»**: уверенно встать на всю стопу, сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, потянуться как можно выше, не отрывая пятки от пола, вернуться в исходное положение (далее - и.п.), повторить 3 раза.  **«Атлет»**: руки за спиной, кисти обхватывают локти. Сохраняя прямую спину, выполнить 5 приседаний за 15 с. Встать, глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, медленный выдох.  **«Антошка»**: руки на поясе, подпрыгнуть 10 раз на обеих ногах, затем по 10 раз на каждой ноге. Встать, глубокий выдох, поднять руки через стороны вверх, медленный выдох. |
| 2.Улучшение мозгового кровообращения | **«Лебедь»**: и.п.- сидя на стуле. 1-2 – отвести голову вправо и плавно наклонить назад; 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать, то же в другую сторону. Темп медленный. Повторять по 5 раз в каждую сторону.  **«Вертолет»**: и.п. – стоя или сидя, руки на поясе; 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо; 3-4 – то же левой рукой. Темп медленный.  **«Филин»**: и.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо, стараясь коснуться ухом плеча; 2 – и.п.;  3 – голову наклонить влево; 4 – и.п. Темп средний. Повторить по 3 раза в каждую сторону. |
| 3.Профилактика нарушений зрения | **«Крот»**: и.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо и зажмуриться; 2 – и.п.; 3 – то же налево. Темп медленный. Повторить в более быстром темпе 3 раза.  **«Жмурки»:** и.п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 10 раз.  **«Маятник»**: и.п. – сидя, вытянув руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Следить за руками, не поднимая головы. Вдох. Руки опустить. Выдох. Повторить 2 раза |
| 4.Снятие статического напряжения с мышц спины | **«Сова»:**и.п. – руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. Т. Же в другую сторону. Темп медленный. Повторить по 5 раз в каждую сторону.  **«Домик»**: и.п. – руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.  **«Кто быстрее»**: и.п. – руки на парте. Сгибать пальцы в кулаки и разгибать, при этом в быстром темпе необходимо поднимать и опускать поочередно стопы, пятки прижаты к полу.  **«Часовой»**: и.п. – руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. |
| 5.Снятие напряжения с мышц кисти | **«Замочек»**: сложить руки в «замок» и тянуть их вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же с правой рукой.  **«Паук»**: руки поставить на край стола – как паук на ножках. По сигналу «паук» бежит к другому краю стола, передвигая пальцами, как ножками.  **«Клешня краба»:** средний палец накладывается на указательный и зажимает его, безымянный кладется на средний, а мизинец - на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. После выполнения правой рукой то же самое левой, а затем – двумя руками одновременно.  **«Ножницы»**: руки сжать в кулачки, вытянуть указательные и средние пальцы, как бы образуя две пары ножниц. Затем «резать» ими воображаемую бумагу. |
| 6.Релаксация | **«Поза кучера»**: сидя, наклонив туловище вперед, опереться предплечьями на колени, расслабить кисти рук, опустить голову, расслабить мышцы плечевого пояса.  «**Теплый ветер»**: глубокий вдох – задержка – выдох. Слегка подвигать ногами. Снять чувство тяжести и ощутить расслабление. Глубокий вдох – задержка – выдох. Слегка подвигать руками, туловищем. Глубокий вдох – задержка – выдох. Подвигать мышцами лица и шеи. Снять чувство тяжести и ощутить расслабление. Дышать спокойно. Открыть глаза.  **«Дождь»**: постучать каждым пальцем руки по столу под счет 1, 1-2, 1-2-3 и т.д.  **«Умывание»**: руками проводить по лицу сверху вниз, слегка прижимая как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам. |

Очень хорошо если предлагаемые упражнения для физкультминутки органически вплетаются в канву урока. Так, например, при изучении правильных и неправильных дробей ученики познакомились с определениями и провели первичное закрепление материала. Для выяснения усвоения всеми ребятами нового понятия учитель предлагает во время физкультминутки следующее упражнение: ученики встают, руки вытянуты вперед; задание: если учитель назовет правильную дробь, ученики поднимают руки вверх, можно при этом подняться на носки, потянуться; если неправильную – руки опускают вниз с наклоном и расслаблением.

С целью концентрации внимания устный счет в 5-6 классах можно проводить с закрытыми глазами. Особенно это хорошо удается при решении цепочки примеров. Учитель читает последовательно каждый пример, ребята решают его и готовность выполнять следующий показывают поднятием руки. В конце задания (через 5-6 примеров) ребята открывают глаза, сверяют ответы. Работа проводится в быстром темпе, вызывает интерес ребят. Простейшие упражнения для глаз обязательно нужно включать в физкультминутку, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении. Это следующие упражнения:   
1) вертикальные движения глаз вверх – вниз;

2) горизонтальное вправо – влево;

3) вращение глазами по часовой стрелке и против;

4) закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;   
5) на доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предлагается глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.   
 Более тысячи биологически активных точек на ухе известно в настоящее время, поэтому, массируя их, можно опосредованно воздействовать на весь организм. Нужно стараться так помассировать ушные раковины, чтобы уши «горели». Упражнение можно выполнять в такой последовательности:  
1) потягивание за мочки сверху вниз;

2) потягивание ушной раковины вверх;

3) потягивание ушной раковины к наружи;

4) круговые движения ушной раковины по часовой стрелке и против.

В начале учебного дня, на первом уроке, можно провести точечный массаж биологически активных точек лица и головы, чтобы окончательно «разбудить» детей и задать соответствующий рабочий настрой на целый учебный день. При массаже активизируется кровообращение в кончиках пальчиков, что предотвращает застой крови не только в руках, но и во всем теле, так как кончики пальцев непосредственно связаны с мозгом.   
Массаж проводится в следующей последовательности:

1) точка на лбу между бровями («третий глаз»);

2) парные точки по краям крыльев носа (помогает восстановить обоняние);   
3) точка посередине верхнего края подбородка;

4) парные точки в височных ямках;

5) три точки на затылке в углублениях;

6) парные точки в области козелка уха.

Использованная литература:

Журнал «Справочник классного руководителя» №12, 2011г., № 9, 2012 г.