

«Физкультминутки, как элемент здоровьесберегающих технологий в ходе образовательной деятельности»

Одно из обязательных условий организации образовательной деятельности на уроках и дополнительных занятиях – использование здоровьесберегающих технологий, одним из элементов которых являются физкультминутки.

Физкультурные минутки и паузы во время уроков технологии проводятся как необходимый кратковременный отдых, который снимает напряжение, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерывы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища и мелких мышц спины.

Физкультминутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у обучающихся признаков утомления. Комплекс включает в себя 3,4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений.

Гимнастика для глаз.

1). Ах, как долго мы писали.

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево – вправо)

Ах, как солнце высоко! (Посмотреть вверх).

Мы глаза сейчас закроем, (Глаза закрыть ладошками)

В классе радугу построим!

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо, вверх-влево)

Вправо, влево повернем.

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, не держись! (Зажмуриться, открыть глаза и поморгать ими).

2) Бабочка.

Спал цветок (закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки).

И вдруг проснулся (поморгать глазами).

Больше спать не захотел (руки поднять вверх, вдох, посмотреть на руки)

Встрепенулся, потянулся руки согнуты в стороны, выдох).

Взвился вверх и улетел (потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

3) Закрывать глаза, выполнить круговые движения глазами яблоками влево-вправо. Повторить 2. 3 раза в каждую сторону. Поморгать глазами. Повторить 5, 6 раз.

4) Попросить детей закрыть глаза. «Не открывая глаз посмотрите в окно, посмотрите на дверь. Представьте, что в кабинет влетела бабочка, и летает под потолком. Последите за ней! А теперь она вылетела в окно! Откройте глаза! Поморгайте!».

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.
Глаза крепко закрываем,
Дружно вместе открываем.
Снова крепко закрываем
И опять их открываем.
Смело можем показать,
Как умеем мы моргать.
Головою не верти,
Влево посмотри,
Вправо погляди.
Глазки влево, глазки вправо -
Упражнение на славу.
Глазки вверх, глазки вниз,
Поработай, не ленись!
И по кругу посмотрите.
Прямо, ровно посидите.
Посидите ровно, прямо,
А глаза закрой руками

Упражнения на релаксацию.

1) Расслабление мышц плечевого пояса.

- Роняем руки (Поднимаем руки вверх, слегка наклоняемся вперед. Роняем руки. Повиснув, руки слегка качаются, пока не остановятся. Повторяется несколько раз). Образ: руки висят, как веревочки.
- Трясем кистями. (И.П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясем кистями, как тряпочками.
- Страхиваем воду с пальцев. (И.П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнением полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.
- Мельница. (Дети описывают руками большие круги, делая маховые

движения вперед – вверх). Движения выполняются несколько раз подряд в быстром темпе.

Упражнение «Семья»

Руку сжать в кулак, поочередно разжимать пальцы, начиная с большого.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка, Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я.

Вот и вся моя семья

Энергично сжать руку в кулак несколько раз

«Паучок»

Паучок ходил по ветке, а за ним ходили детки (пальцы каждой руки «бегут» по плечу другой руки).

Дождик с неба вдруг полил, паучков на землю смыл (*кисти выполняют стряхивающие движения, хлопок в ладоши*).

Солнце стало пригревать (*пальцы растопырены, качают руками*).

Паучок ползет опять, а за ним ползут все детки.

Чтобы погулять на ветке (*действия аналогичны первоначальным*).

2) Расслабление и напряжение мышц корпуса.

- Роняем руки.

Дети поднимают руки в стороны, корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном, плечевом поясе и принимают исходное положение.

- Деревянные и тряпичные куклы.

Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижность шеи, рук, плеч, ступни не отрывая от пола.

Тряпичные куклы. Быстрыми и короткими толчками поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг тела.

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В СТИХАХ.

Потягушки

Мы на цыпочки привстали,
Ручки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись
И друг другу улыбнулись.
Выдохнули, руки вниз,
Повторим теперь на «бис»!

Рывки руками

Сжали руки в кулаки,
Начинаются рывки.
Левой, правой, левой, правой.
Молодцы, ребята, браво!
Нам такая физкультура
Укрепит мускулатуру!

Приседания

Продолжаем мы зарядку,
И идем плясать вприсядку!
Раз – присели, два – привстали,
Еще разик! Не устали?
Энергичней приседаем!
Спинку резче выпрямляем!

Вращение головой

Упражнение простое,
Крутим влево головою.
А теперь круги направо.
Зарядились мы на славу!

Наклоны в стороны

Встали прямо, ноги шире,
Подбоченились руками.
Наклонились в правый бок,
Влево наклонились,
А теперь еще разок,
И остановились.

Бег на месте

Встали строем, как солдаты.
Бег на месте, аты-баты!
Побыстрей! Коленки выше!
Замедляем бег. Потихе!
Дышим ровно, глубоко,

Медленно идем, легко.
Раз и два – считаем вместе.
Три, четыре. Стой на месте!

Успокаиваем дыхание

Хорошо позанимались.
Все трудились, все старались.
Отдохнуть пришла пора.
Ровно дышим, детвора!
Пусть немного мы устали,
Но, сильней и крепче стали.
Ежедневная зарядка
Помогает быть в порядке.