КГУ «Основная средняя школа №14 отдела образования города Костаная»

Управления образования акимата Костанайской области

Автор-составитель

Нуртазина Гульнара Умурзаковна -

учитель начальных классов

Методические рекомендации

«Физминутки на уроках для детей младшего школьного возраста»

2021 г.

В пособии приводится характеристика физминуток для детей младшего школьного возраста, методика их проведения. Здесь педагоги смогут найти практический материал:

- силовые упражнения, которые оказывают содействие для усвоения выполнения техники бега;

- упражнения, которые оказывают содействие для усвоения выполнения прыжков и приседаний;

- упражнения для глаз, которые способствуют улучшению зрения;

- артикуляционные упражнения, способствующие развитию речи, укреплению мышц языка и щек.

- упражнения, способствующие развитию танцевальных навыков.

Педагоги смогут повысить свой профессиональный уровень, укрепить здоровье учащихся, повысить учебную мотивацию.

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………… 4

 1. Характеристика физминуток ……………………………… 5-6

 2. Методика проведения физминуток ……………………….. 7-9

 3. Характеристика физминуток для детей младшего школьного

 возраста ……………………………………………………… 10

ЗАКЛЮЧЕНИЕ …………………………………………………..11-12

СПИСОК ИСПОЛЬЗЕУМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ………………… 13

**ВВЕДЕНИЕ**

Физминутки относятся к «малым» формам занятий физическими упражнениями. Они играют дополнительную роль в системе физического воспитания и являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма школьника, повышают роль двигательной активности. Физминутки должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физминуток в том, что они являются средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивают подготовку школьника к учебным занятиям.

Физминутки – кратковременные серии физических упражнений, упражнений для глаз и артикуляционных упражнений, используемые для восстановления работоспособности, остроты зрения и развития речи.

Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:

- активизация внимания учащихся для эффективного восприятия учебного материала;

- эмоциональная «встряска» учащихся, возможность переключиться на позитивную волну настроения.

В состав упражнений для физминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, улучшению мозгового кровообращения, упражнения для артикуляции.

Выполняемые упражнения должны дать возможность учащимся переключиться на другой вид деятельности, дать возможность отдохнуть мышцам, которые были напряжены во время учебного процесса.

**Характеристика физминуток**

Физминутки проводятся в проветриваемом помещении. Упражнения, которые выполняются впервые, показывает учитель, произнося команды четким громким голосом. Проводить физминутки может дежурный по классу. Положительный эмоциональный фон – обязательное условие эффективного проведения физкультминуток. Можно использовать музыкальное сопровождение. Повысить интерес детей на начальных этапах внедрения физминуток в школе, можно с помощью какого-нибудь сказочного персонажа.

Механизм воздействия физминуток на работоспособность учащихся в течение учебного дня:

- усиливает обмен веществ в организме;

- повышается внимание;

- улучшается осанка.

Требования к подбору упражнений:

- упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы;

- быть простыми по выполнению;

- способствовать улучшению работоспособности.

Выбор времени проведения:

- при проявлении первых признаков утомления;

- при снижении активности на уроке;

- при нарушении внимания.

Форма выполнения, количество и содержание упражнений:

- упражнения выполняются стоя или сидя;

- комплекс состоит из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз;

- рекомендуется использовать потягивания, прогибания туловища, полунаклоны и наклоны, полуприседы и приседы с различными движениями руками.

Классификация физминуток по воздействию на системы организма:

- общего воздействия;

- для улучшения мозгового кровообращения;

- для снятия утомления с плечевого пояса и рук;

- для глаз;

- для системы дыхания;

Физминутки для различных возрастных категорий:

- дошкольники;

- школьники (младшие, средние, старшие);

- учителя.

**МЕТОДИКА ПРОВЕНДЕНИЯ ФИЗМИНУТОК**

Предлагаемые комплексы упражнений для физкультминуток

для детей младшего школьного возраста

1. Упражнения стоя.

- поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.

 - приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и. п.

- «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.

Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.

И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

2. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. Упражнение для мобилизации внимания.

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 —левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

4. Корригирующие упражнения для нормализации осанки.

- стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

5. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

6. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

7. Упражнение для глаз.

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

8. Упражнение, облегчающее облегчает работу сердца.

- свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

9. Упражнения для снятия утомления и усталости.

- сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Повторить три раза;

- растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд);

- «Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом;

- «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.);

- «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

**ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗМИНУТОК ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Необходимость проведения интересных физминуток в начальных классах школы связана с тем, что дети 1, 2, 3 и 4 классов наиболее расположены к подвижной деятельности. Детям сложно просидеть в классе за партой целый урок неподвижно, они привыкли к играм, движениям и всесторонней активной деятельности.

Подвижные физминутки для начальной школы проводятся с детьми на каждом уроке в классе, так как физическая активность жизненно необходима для детей младшего школьного возраста, которым очень трудно в течение длительного времени сидеть на одном месте. С этим связано рассеивание внимания ученика через некоторое время, в результате которого школьник уже не способен в полной мере воспринимать учебный материал.

Стоит помнить, что младшие школьники - еще дети, поэтому рекомендовано выбирать интересные упражнения для проведения физминуток в начальных классах школы. Например, музыкальные физкультминутки, разминки в стихах, современные видео-физкультминутки и подвижные упражнения в форме веселой игры.

Организм человека должен получать определенную нагрузку на мышцы, ведь от этого зависит выполнение им функций, направленных на реализацию своих индивидуальных и социальных потребностей. Физминутки для начальных классов школы являются залогом будущего здоровья детей.

Большая часть учебного времени приходится на статическую нагрузку учащихся в школе, что имеет очень серьезные последствия для здоровья ребенка. Поэтому учитель должен уделять внимание подвижной активности детей во время уроков. Именно для этого и проводятся физкультминутки на уроках в начальных классах школы, представленные в форме игры, и упражнения, направленные на снятие нагрузки с глаз и кистей рук.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Применение физминуток в начальной школе помогает снижению усталости у ребёнка, обеспечивает отдых и повышает умственную активность. В процессе занятия ребёнок познаёт своё тело, запоминает ритм и красоту звучания слов. Для того чтобы снять напряжение, которое вызвано долгим сидением за партой, следует выполнять комплекс занятий: потягивание, разведение плеч, вращение головой, наклоны вправо и влево, выпрямление ног. Для возможного исключения близорукости и впоследствии её исключения проводится специальная гимнастика для глаз. Упражнения для глаз предусматривают движения глаза по всем направлениям.

Физминутки в начальной школе действительно играют важную роль, поскольку помогают получить новый заряд энергии, способствуют поддержанию восстановления органов слуха, помогают активизировать дыхание. Они так же способны поднять детям эмоциональный настрой, снять статическое напряжение, вызванное продолжительным сидением за партой.

По содержанию физминутки в начальной школе способствуют снятию локального утомления и предназначаются для определённого действия на конкретную область тела.

Физминутки обеспечивают активный отдых учащихся;

- переключают внимание с одного вида деятельности на другой;

- помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах;

- улучшают обменные процессы;

- способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Задачи физминуток:

- снять психическое напряжение у обучающихся путем переключения на другой вид деятельности;

- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;

- пробудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;

- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению.

Требования к проведению физкультминуток:

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность.

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004. – 180 с.

Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007.

 -208 с.

Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002. – 230 с.