

*МОУ Селенгушская средняя
школа*

О, сколько нам открытий чудных

Использование простейших тренажёров в проведении физкультминуток

Учитель начальных классов Корнеева Н.И.

Оздоровительные физкультминутки, игры, походы - это часть системы использования здоровьесберегающих технологий в школе



Велопробулка по родным местам



А это День здоровья в школе



Хороши катанья с горки!



В своей работе я использую тренажёры, которые помогают мне разнообразить физкультминутку и динамические перемены. Причём ученики делают эти тренажёры на уроках технологии.



Существенную помощь в улучшении самочувствия оказывают массаж и самомассаж, особенно полезно воздействие на активные точки стопы, так как здесь находится проекция всех частей тела. С этой целью мы изготавливаем тренажёр для массажа стоп. На плотную ткань каждый ученик пришивает пуговицы разных размеров. Теперь можно снять обувь и потоптаться на коврик.



Самое простое пособие – палочка-выручалочка



Учитель называет цвета в любой последовательности, ученики ставят на круги пальцы, начиная с большого.



Для массажа ладоней используем мячи. Развитие мышц руки тесно связано с развитием мышления и речи детей.




Комплекс упражнений на расслабление



Поверхность мяча покрыта маленькими шипами



- 
- The background features a green tree trunk with several butterflies (orange and black, and white and black) flying around it. A white text box is positioned in the center-right. In the bottom left, a cartoon girl with orange hair, wearing a blue dress and a green backpack, holds a bouquet of red flowers. In the bottom right, another cartoon girl with orange hair, wearing a blue dress, rings a yellow bell.
- Реальный путь сохранения
 - детского здоровья – это формирование баланса
 - между образовательной средой в школе
 - и физиологическими процессами
 - детского организма.