

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ  
НА УРОКЕ КАК ЭЛЕМЕНТ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ  
ТЕХНОЛОГИЙ**

*Толкова Светлана Валерьевна*



Традиционно считается, что **основная задача школы – дать необходимое образование,** не менее **важная задача - сохранить в процессе обучения здоровье детей.**

С состоянием здоровья связана и успешность обучения.

Всё это требует внимательного отношения к организации школьной жизни:

создание оптимальных гигиенических, экологических и других условий,

обеспечение организации образовательного процесса, предотвращающей формирование у обучающихся состояний переутомления.



**Урок** – основная форма учебного труда школьников. За период обучения в школе каждый ученик проходит через 10 000 уроков. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьника напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки были сконструированы.

Все общеобразовательные уроки в школе должны включать **физкультурные “минутки”** (1-2 минуты) и **физкультурные паузы** (3-4 минуты)

Проводятся эти формы физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках , за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий.

Следует открыть форточку, ослабить стесняющую одежду (пояс, пуговицы).

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

## Физкультурные минутки или физкультпаузы на уроках

- обеспечивают активный отдых учащихся,
- переключают внимание с одного вида деятельности на другой,
- помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, вызываемые продолжительным сидением за партой ,
- улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей.

**Физкультминутки** рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий.

Дома учащиеся повторяют уже знакомые им комплексы физкультминуток

- во время выполнения ими домашних заданий,
- во время занятий на компьютере,
- во время чтения книг или просмотра телепередач.

# Физкультурная минутка

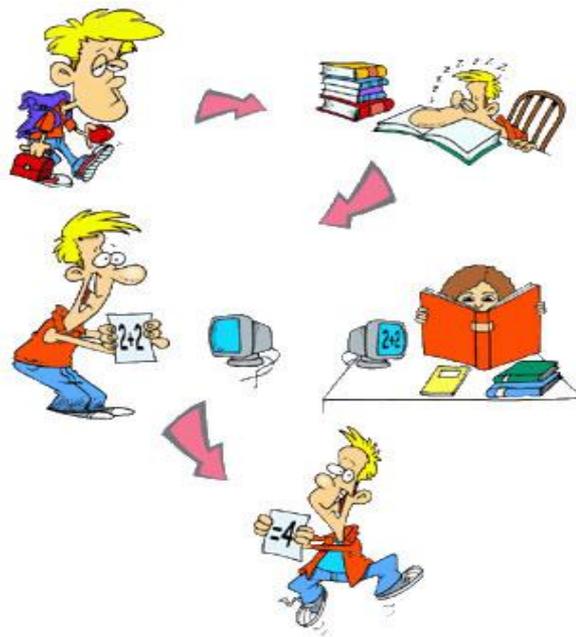
представляет собой  
небольшой комплекс  
физических упражнений

ФМ способствует снятию  
локального утомления

Упражнения составлены  
так, чтобы при их  
выполнении были охвачены  
различные группы мышц

# Значение физкультминуток

- Снятие утомления
- Обеспечение активного отдыха
- Повышение умственной работоспособности учащихся



# Требования к организации и проведению физкультминуток

- Поводятся на начальном этапе утомления (на 12–20 минуте, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала).
- Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15–20 минутами.
- Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просты в своем выполнении.
- Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.

- Физкультминутки включают упражнения на разные группы мышц.
- Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.
- Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около ее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах.
- Для каждого класса необходимо выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим

# Рекомендации для учителя

*Должен:*

- Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.
- Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.
- Знать основы терминологии физических упражнений.

# Комплексы упражнений физкультурных минуток (ФМ)

- ФМ общего воздействия
- ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук
- ФМ для снятия общего или локального утомления
- ФМ для улучшения мозгового кровообращения
- ФМ для снятия утомления с туловища и ног
- ФМ для снятия зрительного утомления

# **Комплексы упражнений физкультурных минуток Физкультминутка общего воздействия**

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. В комплекс упражнений общего воздействия можно также включить 1-2 упражнения для снятия напряжения с глаз.

1. И.п - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед.

Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз.

Темп быстрый.

3. И.п. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4- то же другой ногой. Повторить 6-8 раз.

Темп средний.

# Упражнение общего воздействия

«Бокс»



# **Физкультминутка для снятия устомления с плечевого пояса и рук**

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2 – 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1 – 2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 – 4 – то же прямыми руками. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 4 – четыре последовательных круга руками назад. 5 – 8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 – 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

# Упражнения для снятия устомления с плечевого пояса и рук



«Рывки руками»



«Сжимание  
кисти в кулак»

## **Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность, раздражают вестибулярный аппарат вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках, 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

# Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

## «Наклоны головы»

- Вперед – назад
- Вправо – влево



## **Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног**

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 1)

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3- наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 - то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

# Упражнение для снятия напряжения с мышц туловища

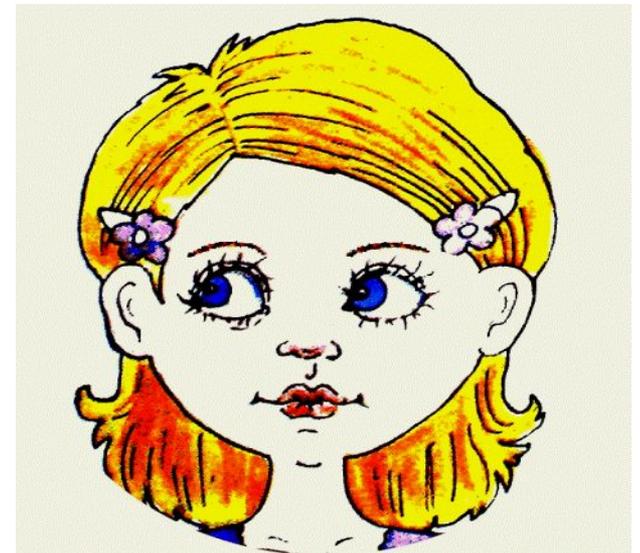


**«Наклоны в  
сторону»**

# Упражнения для глаз

## «Вращение глазами»

- по часовой стрелке
- против часовой стрелки



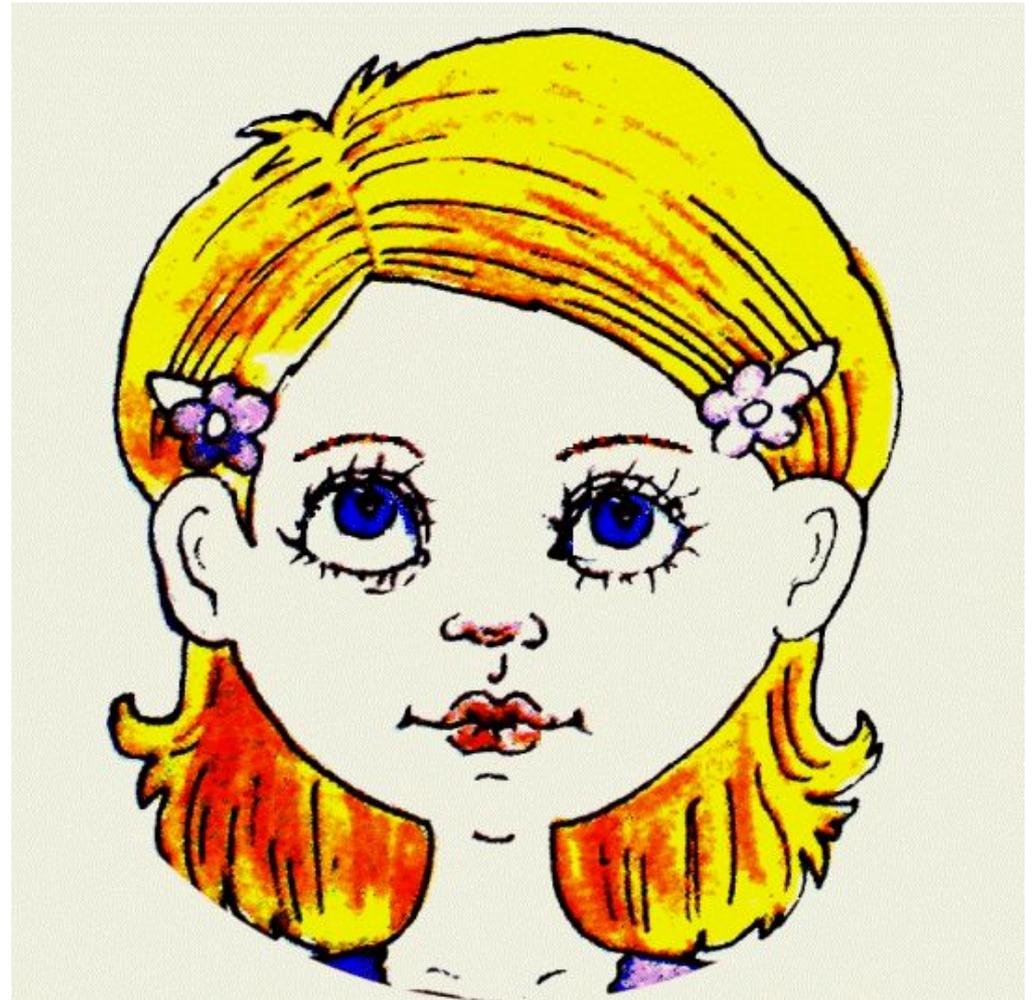
# «Пальчик»

Приближайте и  
отводите палец



# «Во все стороны»

**Двигайте  
глазами  
вверх-вниз  
вправо-влево**



# «Кто там?»

**Зажмурьтесь  
посильнее**

**Широко откройте  
глаза**



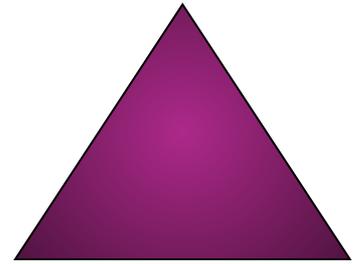
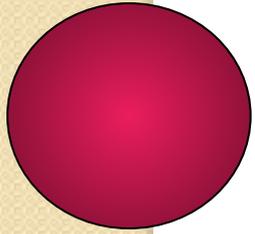
# «Моргание»



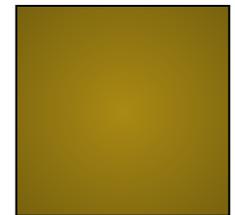
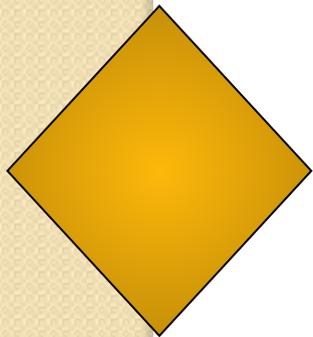
# «Сон»

Закройте глаза





# ФИЗКУЛЬТМИНУТК А



# Формы проведения физкультминуток

- с использованием игровых заданий
- творческие физкультминутки
- веселые физкультминутки
- музыкальные физкультминутки
- тематические физкультминутки
- стихотворные

# Творческие физкультминутки на координацию движений и психологическую разгрузку

- Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.
- Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой – кончик носа.



Спал цветок и вдруг проснулся,  
(туловище вправо, влево)

Больше спать не захотел,  
(туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся,  
(руки вверх, потянуться)

Взвился вверх и полетел,  
(руки вверх, вправо, влево)

Солнце утром лишь проснет,  
Бабочка кружится, вьется.

(покружиться)



Раз – подняться, подтянуться,  
Два – согнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.

На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Шесть – за парту сесть опять.  
(соответствующие движения)



Мы топаем ногами,  
Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь писать начнем.

Для проведения физкультминуток разработаны слоганы, которые одновременно вместе с упражнениями проговариваются или даже поются.

Это опять-таки очень полезно для развития легких.

Два примера проводимых физкультминуток: для урока при изучении реакций ионного обмена и вопросов, связанных с изучением периодического закона и системы Д.И. Менделеева.

# Физкультминутка «Реакции обмена»

Слоганы	Упражнения
Реакции обмена	Правое плечо вверх - вниз;
Вы словно перемена.	Левое плечо вверх – вниз.
Их признаки запомним навсегда!	Руки к плечам согнутые в локтевом суставе и повороты в плечевом суставе вперед – назад;
Нам газа запах сладок,	Руки вверх – 2 раза;
И выпавший осадок,	Руки вниз – 2 раза;
И абсолютно новая вода!	Руки согнуты в локтях впереди, вращение в локтевом суставе вперед и назад.

# Физкультминутка

## « Периодическая система »

Слоганы	Упражнения
Раз – два – руки в горизонтали,	Обе руки в горизонтальной плоскости одновременно вправо – влево;
Три – четыре – руки по вертикали.	Обе руки одновременно резким движением поднимаются вверх и опускаются вниз.
Помни, период – это горизонталь,	Руки на пояс, наклоны туловища вправо и влево;
Ну а группа – это вертикаль!	Руки на пояс, прыжки на месте.

**Физкультминутки для  
старшекласников  
(по системе М.С.  
Норбекова)**

( <http://www.norbekov.com> )

# Физкультминутки для старшеклассников

- Аутомануальный комплекс (массаж)
- Массаж ушных раковин (*Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз*)
- Гимнастика для глаз
- Упражнения для шейного отдела позвоночника
- Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника

# Аутомануальный комплекс (массаж)

Разогреть ладони энергичным потиранием. Указательными пальцами осуществлять вкручивающие движения по часовой и против часовой стрелки – 6-8 раз в каждую сторону.

- Точка на лбу между бровями.
- По краям крыльев носа.
- В среднюю линию между нижней губой и верхним краем подбородка.
- В височной ямке (парные).
- В области козелка (парные).
- Чуть выше роста волос под основанием черепа.

# Массаж ушных раковин

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

- Потягивание ушных раковин сверху вниз.
- Потягивание ушных раковин снизу вверх.
- Потягивание ушных раковин назад.
- Потягивание ушных раковин вперёд.
- Потягивание ушных раковин в стороны.
- Круговые движения по часовой стрелке.
- Круговые движения против часовой стрелки.

Разогреть ушные раковины, чтобы они «горели» с умеренной силой.

# Гимнастика для глаз

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

- Движение глаз по горизонтальной линии вправо-влево.
- Движение глаз по вертикальной линии вверх-вниз.
- Круговые движения открытыми глазами по часовой и против часовой стрелки.
- Сведение глаз к переносице, затем смотреть в даль.
- Сведение глаз к кончику носа, затем смотреть в даль.
- Сведение глаз ко лбу, затем смотреть в даль.
- Упражнение на аккомодацию.
- Положить ладони на закрытые глаза, сделать резкий глубокий вдох через нос, затем выполняем медленный выдох через рот, через 20-30 секунд убираем ладони и открываем глаза.

# Упражнения для шейного отдела ПОЗВОНОЧНИКА

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

- Скольжение подбородком по грудины вниз.
- «Черепашка»: наклоны головы вперёд-назад.
- Наклоны головы вправо-влево.
- «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
- «Сова»: поворот головы вправо-влево.
- «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

# Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

- «Нахмурившийся ёжик»: плечи вперёд, подбородок к груди; плечи назад, голову назад.
- «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз.

Поменять положение рук.

- Поднимание и опускание плеч вверх и вниз.
- Круговые движения плечами вперёд и назад.
- «Пружина»: вытягивание позвоночника, сжимание позвоночника.
- Скрутка позвоночника: поворот плеч вправо-влево

# **Комплексы упражнений физкультурных пауз**

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

## Физкультурная пауза (вариант I)

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний. 1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.) 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху. 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 наклон назад, руки за спину. 3-4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4- и.п. 5-8 -то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
4. И.п.- руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2- и.п. 3- присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5-8 -то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

Таким образом удастся добиться пространственного изменения позы учащихся в процессе обучения, а также нарушить неподвижность ученика в ходе урока.

После проведения активной части физкультминутки проводится обязательная гимнастика для глаз.

# Гимнастика для глаз





***ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!***

***Спасибо за внимание!***

