

# НЕЗАМЕНИМАЯ ФИЗМИНУТКА

Подготовила учитель  
начальных классов: Куст Н. Н.

Западное общество создало систему неприятия и отчуждения всего того, что мы называем «нездоровым образом жизни». Курение, употребление алкоголя, ожирение да просто нездоровый внешний вид расцениваются как пороки и вызывают сугубо отрицательную реакцию не только в общественном мнении, но и в работодательных структурах. На Западе за пристрастие к пиву или из-за невинной привычки покурить можно лишиться престижной работы.



У человека должно быть сформировано отношение к своему здоровью, как к частной собственности, от сбережения которой зависит всё его благополучие и сама жизнь.

Дети должны научиться правильно планировать свою трудовую, семейную и личную жизнь, нести личную ответственность за всё, включая собственное здоровье и благополучие. Каждый должен сам в себе преодолеть психологический стереотип "потребителя своего здоровья" и начать заботиться о себе.



Возложение на школу и учителя заботы о здоровье учащихся определяется следующими причинами.

Именно в школе, под "присмотром" учителей, школьники проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

Во-вторых, большая часть всех воздействий на здоровье учащихся –

желательных и нежелательных – осуществляется именно педагогами, в стенах образовательных учреждений.



## Одним из самых доступных форм является проведение **физкультминуток**

*Она приводит к предотвращению усталости и утомляемости;  
повышению мотивации к учебной деятельности;  
прирост учебных достижений.*



*Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении.*

*Несвежий воздух в классе при этом недопустим, поэтому до того, как приступить к выполнению упражнений, необходимо открыть форточки, предложить детям подготовиться к физкультминутке.*



## Внешние признаки усталости ученика:

*частая смена позы,  
потягивание,  
встряхивание руками,  
зевота,  
закрывание глаз,  
подпираание головы,*

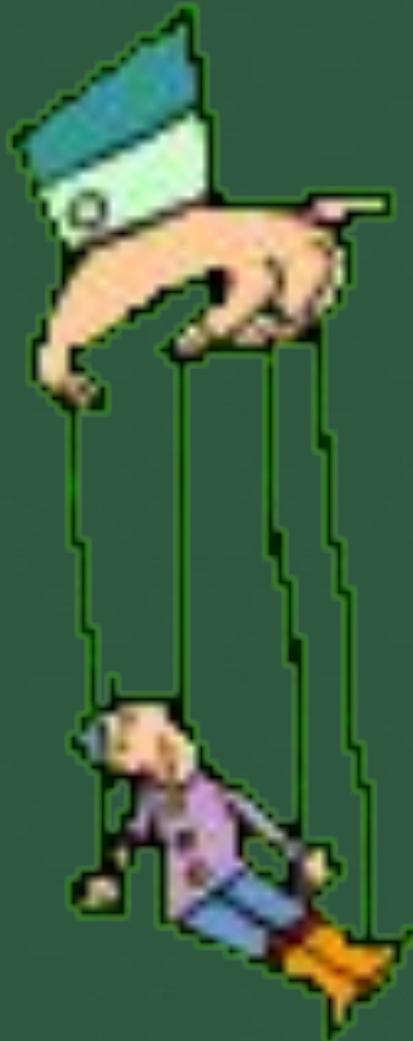


*остановившийся взгляд,  
ненужное переключивание предметов,  
разговор с соседом,  
увеличение количества ошибок в  
ответах,  
не восприятие вопроса,  
задержка с ответом,  
частые поглядывания на часы в ожидании  
конца урока.*



*В состав упражнений для физкультминуток включать:*

- упражнения по формированию осанки,*
- укреплению зрения,*
- укрепления мышц рук,*
- отдых позвоночника,*
- упражнения для ног,*
- упражнения на ковре,*
- релаксационные упражнения для мимики лица,*
- потягивание,*
- массаж области груди, лица, рук, ног,*
- психогимнастика,*
- упражнения, направленные на выработку рационального дыхания.*



Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток –

положительный эмоциональный фон.

Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.



для разминок и упражнений на мышечно-телесную и зрительную координацию, а также на развитие внимания и быстроты реакции на уроке используются схемы зрительных траекторий, расположенные на потолке, и специальные, “бегающие огоньки” (лазерная указка). Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния. Результатами таких упражнений являются: развитие чувства общей и зрительной координации, развитие зрительно-моторной реакции, в частности скорости ориентации в пространстве, в т.ч. реакции на экстремальные ситуации (типа дорожно-транспортных и т.п.).



## Оригинальная гимнастика

*Частично гимнастика основана на произношении гласных звуков.*

*По утверждению древних индейцев, именно протяжное произношение гласных, с доброй улыбкой на лице, положительно отражается на формировании организма.*



*Сядьте удобно. Расслабьтесь, успокойтесь.*

*Ровно, протяжно, на одной высоте произносите звук [а].*

*Произношение звука [и] в таких же условиях активизирует работу мозга, нормализует функцию почек.*

*Проговаривание звука [о] приводит в порядок среднюю часть грудной клетки.*

*Чередование звуков [о], [и] массирует сердце.*

## **Гигиенический массаж.**

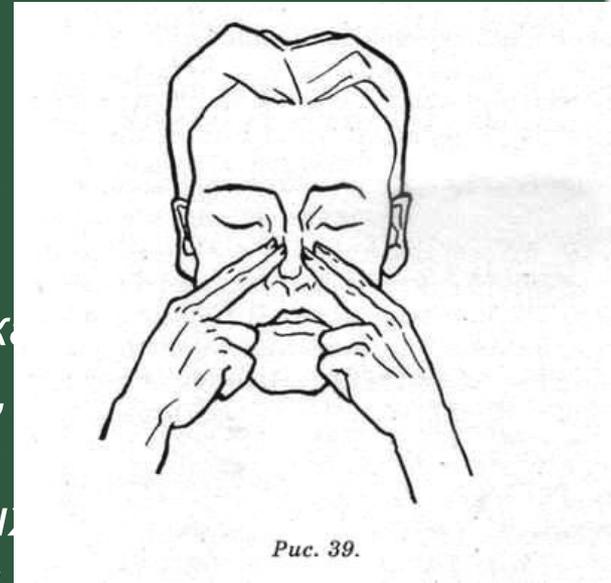
*Он улучшает крово- и лимфообращение, нормализует обмен веществ, помогает снимать*

*мышечное напряжение на лице, шее, в руках. Профилактика простудных заболеваний, ангины.*

*Подушечками указательных пальцев обеих рук проводим под глазами, слегка надавливая, от переносицы до ушей. Повторяем 5 раз.*

*Тыльными сторонами правой и левой ладоней проведем 7 раз от подбородка в стороны.*

*Откройте рот, сильно натяните на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем слегка их прикусите. Повторяем 5 раз.*



*Рис. 39.*

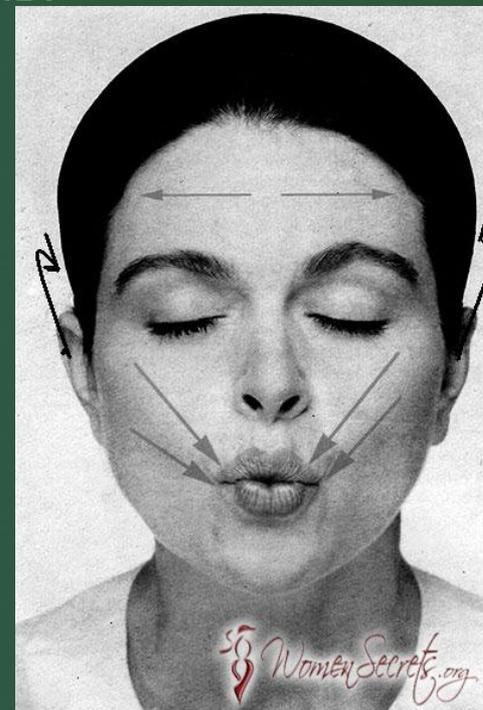
**Для правильной ориентации дыхания** проводятся двигательные упражнения с названиями: «Задуть свечу», «Поймать комара», «Согреть руки», «Лилия» и др.

*«Поймать комара»: Разведите руки в стороны. Представьте, что ловите комара.*

*Медленно сводите руки, чтоб его не испугать.*

*При этом непрерывно произносите звук [з].*

*Прихлопните комара и быстро разведите руки – получится автоматический вздох.*



## Приёмы, которые успокаивают нервную систему, снимают напряжение.

*В этом случае особенно важными являются голос учителя. При этом, максимум внимания надо уделять окраске своего голоса и темпу произношения слов.*

*«После грозы»: Закройте глаза. Вы - в лесу.*

*Отгремела гроза. Прошёл дождь, блестит мокрая листва на берёзах. На траве - серебряные капли. Как хорошо пахнет в лесу! Как легко дышится! Вот ландыши - вдохните их чудный запах. Вдыхайте медленно, ровно, глубоко.*

