

***ФИЗМИНУТКИ –  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕСУРС  
В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ***

*«Здоровье – не все,  
Но без здоровья – ничего.»*

*Сократ*

*Грамотова Л.В.,  
учитель физкультуры  
МБОУ СОШ №46*

Если не следить  
за своим здоровьем,  
можно его потерять.





# *Актуальность*

*В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть направлена на формирование здорового образа жизни, а именно:*

- физическое совершенствование;*
- психическое здоровье;*
- социальная безопасность;*
- основы экологических знаний.*



# *Основные подходы к формированию здоровьесбережения*

*□ Веселые физминутки на уроках в начальной школе.*

*□ Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.*

*□ Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.*

*□ Формирование навыков здорового образа жизни.*

*□ Игровые оздоровительные технологии.*



## *Роль физминуток на уроке*

*Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.*

*Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.*

*Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).*

*Продолжительность 2-3 минуты.*



# Электронные физминутки на уроках



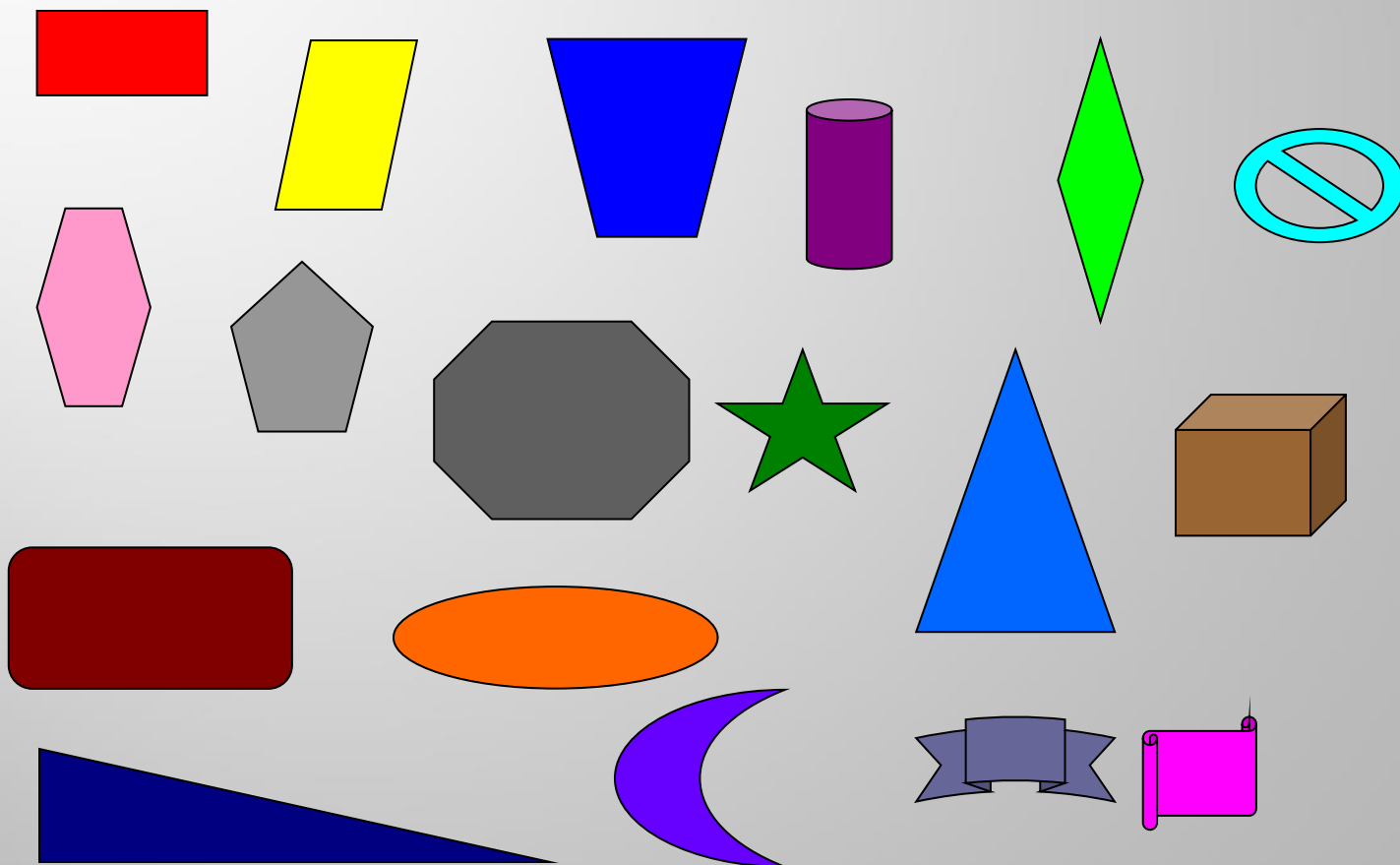
*Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных электронных игр оздоровительной направленности.*

*При правильной педагогической инструментровке такие игры способны:*

- ❖ действительно поддерживать у младших школьников должный запас «адаптационной энергии»(Г. Селье);*
- ❖ стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);*
- ❖ устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.*

*При подборе фона и цвета на экране монитора – использовать яркие сочные краски.*

*У компьютера эти возможности есть!*





## **Основные требования при составлении комплекса физкультминуток**

- ✓ *Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть подтягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движения кистями: сжимание, разжимание, вращение.*
- ✓ *Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.*



- ✓ *Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.*
- ✓ *Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжатие и разжатие пальцев и т.д.*
- ✓ *Во время контрольных и некоторых практических уроков (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.*



# Физминутки

**лучше всего систематизировать**

## 1. *Оздоровительно-гигиенические:*

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправлять плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками». На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.



## 2. *Танцевальные:*

Они обычно выполняются под музыку

популярных детских песен. Все

движения произвольны, танцуют, кто как  
у них они выполняются под музыку, но  
обычно ритмичнее, с более четким исполнением  
этих движений.



### **3. Физкультурно - спортивные**

**Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.**



## **4. Подражательные**

**Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, птиц, движения зайчиков, кузнечиков, пчел, обезьянок. Эти физминутки позволяют детям переключиться и поднять настроение.**





## **5. Двигательно-речевые**

**Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.**



*Ослик был сегодня зол.  
Он узнал, что он осел!*

# *Сохраним зрение детям*

*Чаще всего устают глаза. Согласно проведенному исследованию, 43 % современных школьников имеют отклонения в состоянии зрительного аппарата.*

*Переутомление или непривычная нагрузка часто являются причиной головных болей.*

*Дефициты движения пагубно отражаются на функции глаза. Одна из главных причин такого роста нарушений - в недостаточной тренированности, что ведет к быстрой утомляемости глаза.*

*Для расслабления глаз полезно смотреть на зелёный цвет.*

# *Литература*

1. *«Технология игрового обучения в начальной школе»*
2. *В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии», 2004*
3. *В.А. Сухомлиский. Собрание сочинений, т.6*
4. *Журнал «Физическая культура в школе», №1, 2002*