

Физкультминутки и закаливание

**Работу выполнил:ученик 6а класса
Шифрин Дмитрий**

Физкультминутка



Одолела вас дремота,
Шевелиться неохота?
Ну-ка делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянись,
Окончательно проснись!



Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку!

Когда проводятся физкультминутки

Физкультминутки проводятся во время уроков как необходимый кратковременный отдых.

Для чего проводятся физкультминутки

Снять психическое напряжение у учащихся;
добиться рекреативного эффекта от
физических упражнений; возбудить
интерес к физическим упражнениям;
формировать представления о влиянии
упражнений на самочувствие .

Как проводятся физкультминутки

Физкультминутки проводятся в течение 2 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает в себя 4 упражнения. Каждое упражнение повторяется по 6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным. Комплексы проводятся сидя или стоя, вместе с учителем.

Какие упражнения выполняют

Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднятие головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки. Следует выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости.

Профилактические упражнения для глаз

Закрыть глаза на 15 секунд. Открыть глаза.

Повторить 3 раза. Движения глазами:
яблоками: вправо-вверх; влево-вверх,
вправо-вниз, влево-вниз. Повторить 4 раза.

Глаза закрыть, отдых 15 секунд.

Самомассаж. Потереть ладони. Закрыть
глаза, положить ладони на глаза, пальцы
вместе. Держать 5 секунд. Ладони на стол,
открыть глаза.

Расслабление мышц плечевого пояса

Трясем кистями. И.П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.

Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхти кистями, как тряпочками.

„Мельница“. (Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед – вверх). Движения выполняются несколько раз подряд в быстром темпе.

Расслабление и напряжение мышц корпуса

Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижность шеи, рук, плеч, ступни не отрывая от пола.

Тряпичные куклы. Быстрыми и короткими толчками поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг тела.

З а к а л я ю с я



если хочешь быть здоров

Польза закаливания

Закаливание помогает адаптироваться к условиям среды. Закаленный организм даже при лёгких колебаниях температуры, поддерживает температуру органов в достаточно узких границах. При снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм отреагирует сужением или расширением сосудов, ограничит или повысит теплоотдачу. Незакаленный организм не сможет быстро отреагировать.

Виды закаливания

Аэротерапия – закаливание воздухом.

Гелиотерапия – закаливание солнцем.

Хожждение босиком.

Закаливание водой.

Обтирание.

Обливание.

Лечебное купание и моржевание.

Аэротерапия

Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма.

Гелиотерапия

Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред.

Хождеие босиком

Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах находится большое количество точек, которые при хождении босиком помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.

Хождение босиком повышает иммунитет.

Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой

Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Обтирание

Обтирание можно применять с самого раннего детского возраста. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, мочеными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

Обливание

Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Лечебное купание и моржевание

Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.

Правила закаливания

Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Важно проводить закаливающие процедуры регулярно. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль.