

Физические минутки для начальной школы



Кисловодск 2019

ВВЕДЕНИЕ

«Забота о здоровье ребёнка - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, и требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

В. А. Сухомлинский

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение?» Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А что происходит в нашей школе сегодня? По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребёнок пришёл в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25 % первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья. Вышеуказанные факты свидетельствуют о том, что необходима специальная работа школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Во время образовательного процесса школьники могут испытывать излишнее напряжение, усталость. Например, при письме школьники пишут не рукой, а «всем телом». Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Для того, чтобы снять излишнее статистическое напряжение, на физических минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, корпуса). Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Введение в структуру урока физических минуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей. Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. По данным исследований Базарного, при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока.



Физические минутки для начальной школы

Комплекс 1

Для расслабления кистей рук и мышц туловища.

Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)

Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки.

Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

1-2-3-4-5 будем пальчики считать.

Крепкие, дружные. Все такие нужные.

На другой руке опять 1-2-3-4-5.

Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

Выполняется сидя за столом.

Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)

Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

Дождь по крышам застучал.
Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)
Солнце клонится всё ниже.
Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

Комплекс 2

Для предупреждения зрительного утомления

И.П. - сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

И.П. - сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

И.П. - сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в И.П. Повторить 4-5 раз. И.П. - сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

Комплекс 3.

И.П.О.С. 1 - руки в стороны, 2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться - вдох, 3 - руки вперёд, 4 - И.П.

И.П.О.С. - руки на пояс. 1-4 - наклоны вперёд, назад, вправо, влево.

И.П.О.С. - руки на пояс. 1 - присед, руки вперёд, 2 - И.П., 3 - присед, руки вверх, 4 - И.П. И.П.О.С. Ходьба на месте с различными движениями рук (вперёд, вверх, к плечам, за голову).

Комплекс 4.

И.П.О.С. 1 - руки за голову, 2 - руки вверх, левая нога назад на носок, потянуться - вдох, 3 - приставляя левую ногу, руки за голову, 4 - И.П. - выдох.

И.П.О.С. - руки к плечам. 1-4 - четыре круга локтями вперёд, 5-8 - то же назад.

И.П.О.С. - руки на пояс. 1 - наклон влево, 2 - И.П., 3-4 - то же в другую сторону.

И.П.О.С. - руки на пояс. 1 - наклон вперёд, 2 - И.П., 3 - присед руки вверх, 4 - И.П.

Комплекс 5.

И.П.О.С. Ходьба на месте с различными движениями рук (вверх, вперёд, к плечам, к груди и Т.Д.).

И.П.О.С. - руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, 2 - И.П., 3 - поворот туловища вправо, 4 - И.П., 5 - наклон вперёд, 6 - И.П., 7 - наклон назад, 8 - И.П.

И.П.О.С. - руки за голову. 1 - присед, руки вверх, 2 - вставая, хлопок в ладони над головой, 3 - присед, руки вперёд, 4 - И.П.

И.П.О.С. - руки на пояс. 1 - выпад правой вперёд, руки вверх, 2 - И.П., 3-4 - то же с другой ноги.

Комплекс 6 (сидя за партой).

И.П. - руки за головой, голова и локти опущены. 1-2 - поднимая голову, развести локти, прогнуться - вдох, 3-4 - расслабляя мышцы принять И.П. - выдох. Вариант: 1-2 - поднимая голову, руки вверх, прогнуться - вдох, 3-4 - расслабить мышцы, вернуться в И.П. - выдох. Прогибаться в грудной и поясничной части туловища, голову назад не запрокидывать; поднимая руки вверх, прогнуться.

И.П. - руки к плечам, локти опущены. 1-2 - поворот туловища влево, руки вверх, потянуться - вдох, 3-4 - И.П. - выдох, 5-8 - то же с поворотом вправо. При поворотах ноги с места не сдвигать, назад не отклоняться. И.П. - руки на парте. 1-2 - встать, 3-4 - И.П.

Комплекс 7 (сидя за партой).

И.П. - руки согнуты, кисти на уровне плеч, ладони вперёд. 1 - сильно сжать пальцы в кулаки, 2 - руки вперёд, кулаки разжать, пальцы расслабить, 3-4 - И.П.

И.П. - руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 - руки вперёд, пальцы широко развести, 2 - руки к плечам, пальцы сжать в кулаки, 3-4 - то же, но руки вверх.

И.П. - руки перед грудью. 1 - поворот туловища влево, левая рука в сторону, посмотреть на кисть левой руки, 2 - вернуться в И.П., 3-4 - то же в другую сторону.



Предметные физические минутки

Физические минутки на уроках математики

Арифметический диктант

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад.
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели, вновь за дело. *(Дети показывают ответы в движении (наклоны, повороты, хлопки)).*

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком)*

- Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)* (Г. Виеру)



Физические минутки на уроках письма, чтения, русского языка

Вы, наверное, устали?

Вы, наверное, устали?

Ну, тогда все дружно встали.

Ножками потопали,

Ручками похлопали.

Покрутились, повертелись

И за парты все уселись.

Глазки крепко закрываем,

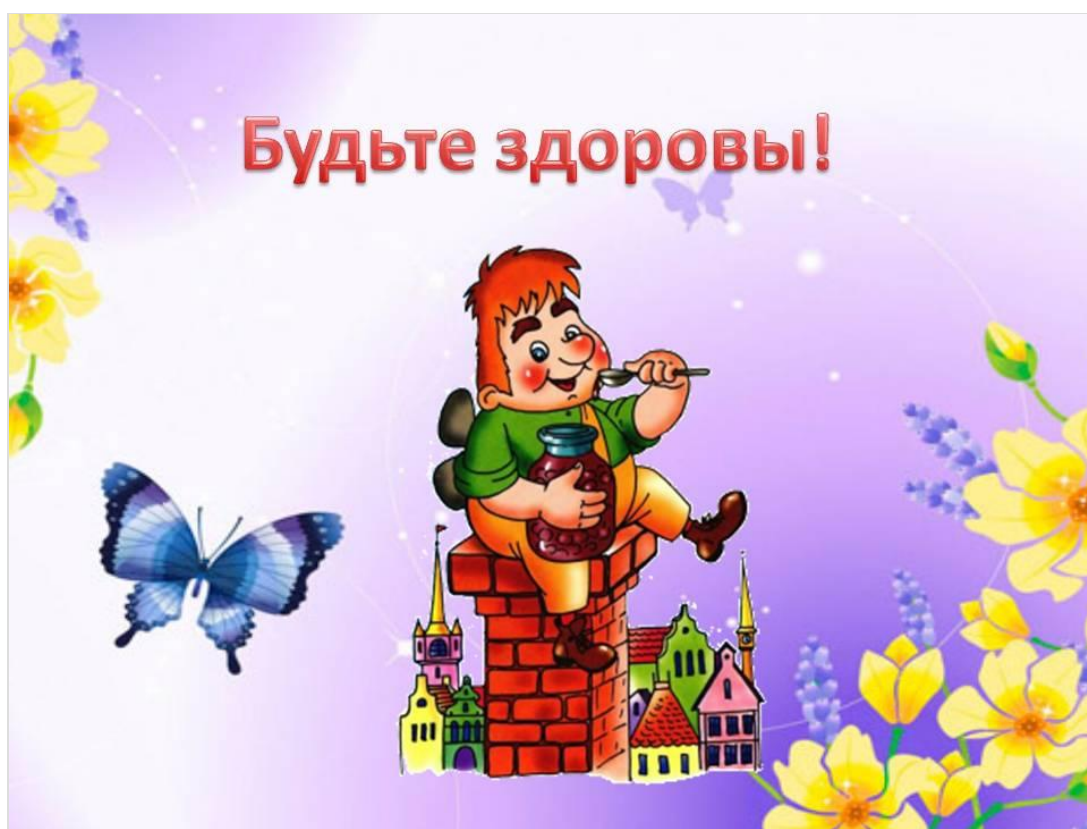
Дружно до 5 считаем.

Открываем, поморгаем и работать продолжаем. *(Выполнение движений вслед за учителем.)*

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря! *(Шагаем.)*

Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал, Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь, Ш-ш-ш.
Громко тикают часы
Громко тикают часы (*Ходьба сидя.*)
Тик-так, тик-так. (Наклоны головы вправо-влево, проговаривая слова.)
В школу нам пора идти, (*Ходьба сидя.*)
Тик-так, тик-так. (Наклоны головы вправо-влево.)
Мы учебники собрали, (Наклон назад, прогнувшись, руки развести в стороны.)
Тик-так, тик-так. (Повторить наклоны головы, руки на поясе.)
В школу дружно зашагали, (*Ходьба на месте.*)
Тик-так, тик-так. (*Наклоны головы.*)



ДЛЯ ЗАМЕТОК