Учитель физической культуры МАОУ СОШ № 10

Муллахметова Наталья Илдаровна

**Физминутки**

Физминутки являются одним из обязательнейших условий организации урока.

Наблюдения физиологов доказывают, что занятия физкультурой, рациональные физические нагрузки способствуют профилактике детского травматизма. Целенаправленное обучение школьников специальным физическим упражнениям и двигательным навыкам имеет большое значение для развития костной системы, улучшает кровоснабжение и рост костных клеток.

***Физминутка* –** минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости.

Физминутки являются одним из обязательнейших условий организации урока!

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка.

Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.

Вместе с тем в период обучения в школе происходят интенсивный рост и развитие организма ребенка, который чутко реагирует как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоравливающие меры.

И, напротив, ограничение двигательной активности сопровождается ослаблением мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физической нагрузки. Дефицит мышечной деятельности существенно ухудшает функциональное состояние сердца, его работа становится неэкономичной и менее стабильной.

Наблюдения физиологов доказывают, что занятия физкультурой, рациональные физические нагрузки способствуют профилактике детского травматизма.

Целенаправленное обучение школьников специальным физическим упражнениям и двигательным навыкам имеет большое значение для развития костной системы, улучшает кровоснабжение и рост костных клеток.

 Физические упражнения являются эффективным средством предупреждения нарушений осанки – сутулости, асимметрии плеч, крыловидных лопаток, сколиозов, вызываемых слабостью мышц и длительностью однообразных статических положений.

Занятия физическими упражнениями в сочетании с рациональным режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний, особенно нарушений сердечно-сосудистой системы. Двигательная активность мобилизует жизненно важные качества организма – выносливость, силу, гибкость, быстроту, а также воспитывает волевые качества, необходимые для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, продуктивный учебный труд.

Положительное воздействие физических упражнений выражается и в развитии у детей жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности, уверенности в себе.

**Комплексы профилактических упражнений для проведения**
**физкультминуток на уроке**

Школьные занятия, сочетающие в себе психологическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на организм в целом, требуют проведения ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия. ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

 Комплексы профилактических упражнений разработаны специалистами в области возрастной гигиены и физиологии и рекомендованы для использования в общеобразовательной школе. Особое значение, на наш взгляд, приобретает проведение профилактического комплекса упражнений для глаз на уроках информатики.

**ЗАДАЧИ ФИЗМИНУТОК**

1)снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;

2)добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;

3)возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;

4)сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

**Разновидность физкультминуток:**

А) Не вставая со стула

Б) Не отходя от парты

В) Передвигаясь по классу

***Каждый учитель должен помнить, что физминутка должна быть адресная, непродолжительная, не должна утомлять детей, и просто должна быть!***

Есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук

*Мы ладошкой потрясём,*

 *Каждый пальчик разомнём.*

 *Раз, два, три, четыре, пять*

 *Мы начнём опять писать.*

*Чтоб красиво написать*

 *Надо пальчики размять*

 *Раз, два, три, четыре, пять*

 *За письмо получим пять!*

**Есть физминутки, которые совмещают отдых мелких мышц рук и позвоночник :**

*По дорожке шли, шли,*

 *Много камешков нашли.*

 *Присели, собрали*

 *И дальше пошли.*

 ***Заключение***

-обеспечивают активный отдых учащихся

-переключают внимание с одного вида деятельности на другой

-помогают ликвидировать застойные явления ворганах и системах

-улучшают обменные процессы

-способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока

У детей увеличивается работоспособность,а также повышается настроение после веселого, но главное полезного отступления от темы урока.

Школьные занятия, сочетающие в себе психологическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на организм в целом, требуют проведения ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия. ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

 Комплексы профилактических упражнений разработаны специалистами в области возрастной гигиены и физиологии и рекомендованы для использования в общеобразовательной школе. Особое значение, на наш взгляд, приобретает проведение профилактического комплекса упражнений для глаз на уроках информатики.

Приложение

Физкультминутки на уроках, требующих письма

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе.
	* 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение.
	* 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение.
	* 5–6. Плавно наклонить голову назад.
	* Исходное положение. Голову наклонить вперед.
	* Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх.
	* 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти.
	* Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.
	* 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс.
	* 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо.
	* 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх.
	* 7–8. Сделать два хлопка руками над головой.
	* 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо.
	* 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс.
	* 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам.
	* Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

Физкультминутки общего воздействия для разных групп мышц

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.
	* 1. Резко повернуть таз вправо.
	* 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.
	* Повторить 6–8 раз. Темп средний.
2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.
	* 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону.
	* 4–6. То же в другую сторону.
	* 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями.
	* Повторить 4–6 раз. Темп средний.
3. Исходное положение – стойка ноги врозь.
	* 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх.
	* 3–4. Исходное положение.
	* 5–8. То же в другую сторону.
	* Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение – сидя на стуле.
	* 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч.
	* Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе.
	* 1. Поворот головы вправо.
	* 2. Исходное положение.
	* 3. Поворот головы влево.
	* 4. Исходное положение.
	* Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.
	* 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.
	* 3. Исходное положение.
	* 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо.
	* 6. Исходное положение.
	* Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.
	* 1–2. Правую руку вперед, левую вверх.
	* 3–4. Переменить положение рук.
	* Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.
	* 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед.
	* 3–4. Локти отвести назад, прогнуться.
	* Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение – сидя.
	* 1–2. Поднять руки через стороны вверх.
	* 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук.
	* Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
5. 5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза

**Комплекс 1**

«Паучок» - рекомендуется для **урока чтения.**

Паучок на лавку упал. Нечаянно лапку сломал.

В городскую лавку сходил и другую лапку купил.

Ты смотри, паучок, не зевай, больше себе лапок не ломай.

(Комплекс выполняется в легком плясовом ритме.Дети произносят нараспев последнюю фразу.)

Упражнения

1. И.п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – локти в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же; 5 – упор присев; 6 – и.п. Выполнить 1-2 раза. Темп средний.

2. И.п.: стоя на правой, левая согнута в колене, руки на пояс. 1-2 – легкие пружинистые подскоки на правой; 3-4 – то же на левой со сменой положения ног. Выполнить 8-10 раз. Темп средний.

3. И.п.: стойка ноги вместе, руки за голову. 1 – левую вперед на пятку; 2 – левую назад на носок; 3-4 – в и.п., два притопа; 5-8 – то же с правой. Выполнить 4 раза. Темп средний.

**Комплекс 2**

«Пружинки» - рекомендуется для **урока чтения**

1. И.п.: о.с., руки на пояс. Такты 1-4 на счет 1 и 2 каждого такта – полуприседы, на «и» - вернуться в и.п.

2. И.п.: то же. Такты 5-8 – прыжки на месте на двух ногах, слегка отрывая носки.

(Упражнение 1 выполняется без остановок, упражнение 2 – при подскоках колени слегка сгибать.)

**Комплекс 3**

Рекомендуется для **уроков чтения**

1. И.п.: сидя за партой, руки к плечам. 1-3 – одновременные круговые движения руками назад; 4 – и.п.

2. И.п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – поворот налево; 2 – и.п.; 3-4 – то же направо.

3. И.п.: о.с., руки на пояс. 1-3 – медленно присесть; 4 – вернуться в и.п.

(Имитирует «пружинку», сохранять равновесие.)

**Комплекс 4**

«Маятник» - рекомендуется для **урока письма**

1. И.п.: о.в., руки вперед. Одновременные движения рук вперед-назад.

2. И.п.: о.с., правую руку вперед, левую назад. Попеременная смена положения рук.

3. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Слегка приседая, правую руку вперед, левую назад, затем наоборот. Каждое упражнение комплекса выполнить 4 раза в медленном темпе в течение 1 мин.