

Физминутки на уроках

Урок - основная форма учебного труда учащихся. За период обучения в школе каждый ученик проходит через 10 000 уроков. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьника напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки были подготовлены и проведены

Определенная последовательность режимных моментов урока предусматривает динамику изменений функционального состояния организма и работоспособности учащегося:

- первый период (вработывания) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5-7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания (действия учителя должны способствовать успешной адаптации школьников к предстоящей учебной деятельности);

- второй период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты урока (длительность активного внимания и работоспособности у учащихся 1-4-х классов не превышает 15 мин с начала урока);

- третий период (пониженной работоспособности - стадия компенсированного утомления) совпадает с моментом закрепления полученных знаний (после 25 мин урока у детей наблюдается закономерное снижение работоспособности, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, теряется интерес, отвлечения учащихся становятся все более выраженными).

На сроки наступления и длительности каждого периода влияют различные факторы:

- а) возраст учащихся, их общий эмоциональный настрой;
- б) время суток и количество уроков в расписании учебного дня;
- в) характер и длительность выполняемой работы, чередование различных видов учебной деятельности;
- г) уровень трудности учебного материала;
- д) статические и динамические компоненты урока.

Все общеобразовательные уроки в школе должны включать физкультурные «минутки» (1-2 минуты) и физкультурные паузы (3-4 минуты) для повышения внимания, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки.

Проводятся эти формы физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках, за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий. Время проведения определяется преподавателем, ведущим урок. Следует открыть форточку, ослабить стесняющую одежду (пояс, пуговицы); упражнения выполняются, сидя за партой или стоя около нее. Комплекс состоит из 4-6 упражнений, повторяемых 4-6 раз.

Все упражнения должны быть простыми, учитывающими характер предшествовавшей работы. Так, письменная работа требует упражнений для мышц кисти (сгибание-разгибание пальцев, противопоставление пальцев, щелчки, вращения пальцами и кистями, потряхивание кистями), при длительном сидении - упражнения для мышц спины (потягивание, наклоны, ходьба) в сочетании с дыхательными.

В процессе учебной деятельности учащимся, на протяжении одного и нескольких уроков трудно постоянно удерживать активное внимание. Это связано со свойственным им повышением возбуждения коры головного мозга, недостаточностью активного торможения, неустойчивостью нервных процессов. Это поведение физиологически оправдано, так как различные движения руками, ногами, туловищем, головой препятствуют чрезмерному напряжению мышц.

Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз. Это достаточно актуально в связи с тем, что в настоящее время отмечается большой дефицит двигательной активности. Особенно у детей младшего школьного возраста.

Введение физкультминуток в уроки позволяет гораздо интенсивнее и с большей результативностью использовать время урока.

Преимущества проведения физкультминуток на уроке:

- помогают преодолеть сонливость и усталость;
- снимают напряженность;
- повышают работоспособность;
- создают хорошее настроение, улучшает психоэмоциональное состояние;
- сближают и раскрепощают учащихся;
- способствуют общению, доступны всем учащимся.

Ниже приведены примеры упражнений, которые можно использовать на физкультминутках.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением и т. д.).

Танцевально-ритмические физкультурные минутки целесообразно проводить под популярную детскую мелодию. Для их проведения можно использовать аудиозапись с заранее записанным музыкальным произведением и ритмическим стихотворением. Данная форма проведения физкультурных минуток повышает эмоциональный настрой и способствует развитию выразительности в движениях учащихся.

Мы отлично потрудились

Мы отлично потрудились

И немного утомились

Приготовьтесь, все ребятки! (Хлопки в ладоши.)

Танцевальная зарядка! (Прыжки на месте.)

Мы похлопаем в ладоши (Хлопки в ладоши.)

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали (Топаем ногами.)

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимаются

Выше, выше, выше.

Наши ручки закружились,

Ниже опустились,

Завертелись, завертелись

И остановились.

Физкультурно-спортивные минутки представляют собой выполнение упражнений традиционной гимнастики под счет, где каждое упражнение рассчитано для определенной группы мышц (бег, прыжки, приседания, ходьба и т. д.):

- И. п. - основная стойка. Руки через стороны вверх, подняться на носки, подтянуться; вернуться в И. п.

- И. п. - стойка, руки к плечам, локти прижаты к туловищу. Вращение рук вперед, вращение рук назад.

- И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, руки в стороны; вернуться в И. п.

- И. п. - присед на носках, руки на коленях. 3 прыжка на месте в приседе, выпрямиться.

- И. п. - основная стойка. Выпад правой ногой вперед, руки вверх, в стороны; вернуться в и. п. То же левой ногой.

- И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, расслабить мышцы, уронить руки вниз и потрясти ими; вернуться в и. п.

Двигательно-речевые физкультурные минутки предполагают речевое сопровождение выполнения упражнений. Подготовка двигательно-речевых минуток развивает творческие способности самого учителя и способствует развитию интереса учащихся к изучению того или иного учебного предмета.

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем, точно знаем - будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

И на месте мы шагаем, Ноги выше поднимаем. (Ходьба на месте высоко поднимая колени.)

Комплекс «Красивая осанка»

1. Поза дерева

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное.

Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав 2-3 спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

2. Божественная поза

Выполняется сидя или стоя, руки опущены. Заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнимите, спину выпрямите, грудную клетку максимально разверните, плечи обязательно отведите назад. Дыхание произвольное, спокойное. Удерживайте позу 20-30 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Погладьте запястья, снимите с них напряжение, встряхните кистями и спокойно подышите.

Те, кому пока трудно выполнять божественную позу, могут заменить ее позой лебедя.

3. Поза лебедя

Сядьте так, чтобы спина касалась спинки стула, или встаньте прямо. Руки опустите, плечи отведите назад. Руки за спиной возьмите в замок, выпрямите и медленно поднимайте вверх, не наклоняя туловище. Обратите внимание на область между лопатками, почувствуйте тепло между ними и плавно опустите руки. Отдохните, сделав несколько спокойных вдохов и выдохов.

Это упражнение помогает снять напряжение в спине, укрепляет мышцы спины и улучшает кровообращение в позвоночнике и подвижность в плечевых суставах.

4. Поза перекреста

Встаньте или сядьте прямо. Правую руку с силой вытяните вверх, левую опустите вниз. Затем правую руку опускаете по позвоночнику вниз, ладонью к позвоночнику. Левая рука развернута тыльной стороной к спине так, чтобы средний палец коснулся позвоночника, то есть середины спины, и тянется к правой руке. Постарайтесь сцепить пальцы в замок. Голову держите ровно, поднятый вверх локоть прижмите к голове. Удерживайте это положение 10-15 секунд. Затем опустите руки и отдохните. Повторяйте упражнение, меняя положение рук.

5. Поза скручивания

Сядьте на стул боком к спинке, ноги вместе. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе скручивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудная клетка стала параллельна спинке стула (голову можно поворачивать в любую сторону). Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Сосредоточьте внимание на позвоночнике. Вернитесь в исходное положение,

сделайте несколько вдохов и выдохов и повторите упражнение с поворотом в другую сторону, поменяв исходное положение на стуле.

Это упражнение помогает снять напряжение спинных мышц, укрепляет плечевой пояс, улучшает кровоснабжение позвоночника и снимает умственную усталость.

Комплекс «Наши пальчики устали»

Разотрите ладони

Соедините пальцы и ладони, с усилием разотрите их до появления тепла. Затем, словно умывая руки, хорошо разотрите тыльную часть каждой руки.

Помассируйте запястья

Средним и большим пальцами правой руки обхватите запястье левой и круговыми движениями помассируйте до появления тепла. Затем то же сделайте с правой рукой.

Помассируйте каждый палец

Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке. И наоборот. Старайтесь уделить внимание каждому суставчику, тщательно его растирая. Каждый палец с усилием сожмите сбоку у основания ногтя.

Пальцы рук органически связаны с мозговыми центрами и внутренними органами:

- Массаж большого пальца стимулирует деятельность головного мозга.
- Указательного - улучшает работу желудка.
- Среднего - кишечника и позвоночника.
- Безымянного - печени.
- Воздействуя на мизинец, мы помогаем работе сердца.

Выполняя массаж, сосредоточьте внимание на том органе, которому вы хотите помочь.

Встряхните руками

Встряхните руками, словно сбрасываете с них капельки воды.

Сомкните пальцы

Сомкните раздвинутые пальцы правой и левой рук в области подушечек. Не сдвигая кончиков пальцев, с усилием сдавите руки. При этом не сгибайте пальцы и не соединяйте ладони. Руки держите на уровне груди. Выполняйте 5-10 секунд.

Соедините ладони на уровне груди

Сдавите ладони 5-10 раз, затем, перемещая руки вправо и влево, повторите эти движения. По окончании погладьте кисти, снимая напряжение.

Печатание

Представьте, что ваши пальцы касаются клавиш пишущей машинки. В быстром темпе подвигайте каждым пальцем, сгибая их в каждом суставчике.

Гимнастика для глаз (1 вариант)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4—5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Не поворачивая головы, следить глазами 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 перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4—5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабить глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 2-3 раза.

Упражнения для глаз (2 вариант)

Выполняя упражнения, спину держите прямо. Внимание сконцентрируйте на глазах. После каждого упражнения закройте глаза, давая им отдохнуть.

«Отдых»

Зажмурьте глаза на 3-5 секунд. Отдохните 2-3 секунды. Повторите несколько раз.

Поморгайте

Быстро поморгайте в течение 8—10 секунд. Через 2-3 секунды повторите упражнение.

Помассируйте веки

Помассируйте веки круговыми движениями в течение 10-20 секунд. Удобно массировать нижней частью ладони. Иногда, особенно утром после сна, мы делаем это непроизвольно.

Эти упражнения укрепляют мышцы глаз, улучшают их кровоснабжение. Выполнять их можно несколько раз в день, особенно при большой нагрузке на зрение.

«Рисуйте»

Внимательно изучите рисунок и, запомнив, как должны двигаться глазные яблоки, проделайте с закрытыми глазами упражнение.

Опишите окружности как можно больших размеров: справа налево, слева направо. Повторите несколько раз.

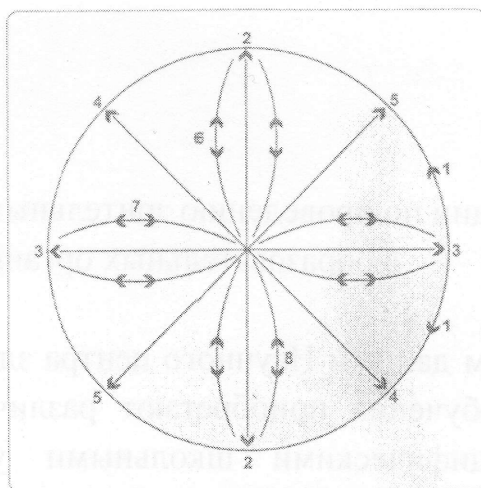
Поведите глазами:

- наверх - вниз;
- вправо - влево;
- в правый нижний угол — в левый верхний угол;
- в правый верхний угол — в левый нижний.

Глаза поворачивайте с усилием. В крайних положениях фиксируйте взгляд на несколько секунд. Цикл можно повторить. В конце каждого цикла не забудьте дать отдых глазам.

«Рисуйте» восьмерки. Начинайте поворот от переносицы. Переносица - середина восьмерки.

- вертикальные восьмерки (первую «рисуете» справа вверх, вторую - слева вверх);
- горизонтальные восьмерки (справа вверх — первая; слева вверх — вторая);
- отдохните.



В этих направлениях должны двигаться глазные яблоки. С открытыми глазами указанные движения нужно выполнять с максимальным поворотом глазных яблок. Поэтому «рисуйте» глазами круги, восьмерки, диагонали на весь размер стены, которая перед вами.

«Рисунок» размером в лист ватмана не позволяет достичь требуемого результата.

Наиболее адекватным учебной деятельности старших школьников считается комплекс упражнений *на улучшение мозгового кровообращения*, который по эффективности и малым затратам времени на исполнение можно проводить не только на обычных, но и на контрольных уроках.

1. Исходное положение (И.п.) — сидя на стуле. На счет 1—2 — плавно наклонить голову назад, на счет 3—4 — голову наклонить вперед и вернуть в И.п., плечи не поднимать. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

2. И.п. — сидя, руки на поясе. На счет 1 — поворот головы направо, на счет 2 — И.п., на счет 3 — поворот головы налево, на счет 4 — И.п. Повторить 6—8 раз. Темп медленный.

3. И.п. — стоя или сидя, руки на поясе. На счет 1 — махом левую руку занести через левое плечо, голову повернуть налево, на счет 2 — И.п., на счет 3—4 — то же выполнить правой рукой. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

Улучшить устную речь, письмо, чтение и восприятие текста на слух можно с помощью простого *упражнения для мозга*:

1. Встаньте прямо и, поднимая колени, касайтесь рукой противоположного колена.

2. Выполняйте это упражнение по 10 раз, когда попадаете в стрессовую ситуацию.

Варианты:

1. Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

2. Делать махи ногами назад и касаться ступней руками за спиной.

Это обычное упражнение, рекомендуется для того, чтобы объединить работу полушарий мозга, выйти из стресса и облегчить процесс обучения.

Рекомендации по проведению зрительных физминуток на уроках в образовательных организациях

По официальным данным Научного центра здоровья детей РАМН почти 100 % детей в процессе обучения приобретают различные нарушения и заболевания, связанные со специфическими школьными условиями. К ним относятся: близорукость, нарушения осанки, сердечно-сосудистые заболевания, нервно-психические нарушения, нарушения репродуктивной системы и некоторые др.

Отечественными и зарубежными исследователями еще в прошлом столетии было введено понятие «школьная близорукость» (миопия). Было показано, что такого сорта нарушение зрения в дошкольный период встречается достаточно редко, тогда, как в школьные годы его встречаемость постепенно увеличивается к выпускным классам. Кроме того, было выявлено, что наиболее чувствительным (сенситивным) периодом в отношении проявления данного нарушения является возрастной период 10-12, причем у девочек это нарушение проявляется более интенсивно и несколько раньше. При таком подходе школьные условия, достаточно обоснованно, рассматриваются в качестве фактора риска развития близорукости, а если быть более точными, то в качестве фактора риска следует рассматривать – длительную зрительную работу с неоптимальными источниками информации (современные средства информации низкого качества), в условиях низкой освещенности, и, особенно, на фоне психоэмоционального напряжения.

В ряду важнейших критических технологий следует рассматривать такой элемент школьного обучения, как продолжительная работа учащегося за рабочим столом (партой). Учеными доказано, что способ сидения за столом со склоненной и фиксированной к крышке стола грудной клеткой может на 20-й минуте вызвать признаки стенокардии, а длительное пребывание в этой позе приводит к деформации всего шейно-грудного отдела позвоночника, недоразвитию мышц диафрагмы. Все это вместе взятое создает условия для патологического развития мышечной и нервной системы, в том числе системы регуляции зрительной функции ребенка. Явление это профессор В.Ф. Базарный назвал «синдромом низко склоненной головы». Для снятия негативных эффектов профессором рекомендованы специальные «физминутки» и регулярная работа с «офтальмотренажерами».

В процессе урока для разминок и упражнений, направленных на расслабление мускулатуры и восстановление мышечно-телесной координации, функции зрения, а также на развитие внимания и быстроты реакции используются схемы зрительных

траекторий, расположенные на потолке, или на боковой стене класса напротив окон. Такое расположение плакатов-схем диктуется необходимостью «изменения зрительных горизонтов», т.е. изменения расстояния от глаз ребенка до доски. На плакатах-схемах с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток; вперед-назад, влево-вправо, по и против часовой стрелки, по “восьмерке”. Каждая траектория имеет свой цвет. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание. Эти задания являются упражнением для глазодвигательных мышц, которые на протяжении всех уроков вынуждены фокусировать глаз на одно и то же расстояние до доски.

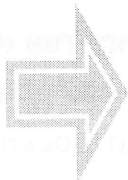
Зрительная гимнастика способствует улучшению аккомодации т.е. способности глаза к хорошему качеству зрения на разных расстояниях, улучшению кровоснабжения, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует снятию зрительного утомления.

Упражнения сочетают в себе движения глазами, головой и туловищем, выполняются в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах, которые несут в себе мотивационно-активизирующий заряд для всего организма. Результатами таких упражнений являются развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, развитие зрительно-моторной реакции, в частности, скорости ориентации в пространстве, в том числе реакции на экстремальные ситуации. Занимают все эти упражнения не более 3-4 минут урока.

Дополнительно для профилактики нарушения зрения можно проводить следующие физминутки. Схема их проведения такова:

- дыхательные упражнения;
- упражнения, влияющие на кровообращение глаз;
- упражнения для мышц глаза;
- общеразвивающие и коррекционные упражнения;
- упражнения для внутренних мышц глаза;
- упражнения для мышц шеи и плечевого пояса.

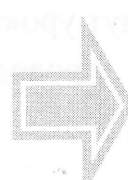
Наиболее простое и доступное всем упражнение – это прикрывание глаз ладонями. Это лучший способ добиться релаксации нервов всех органов чувств, в том числе и зрения, а также уменьшение умственного и физического напряжения. Каждый человек, у которого есть какие-либо дефекты зрения, должен прикрывать глаза ладонями так часто, как только возможно.



Пример комплекса (по Базарному), исходное положение сидя или стоя:

1. сделать глубокий вдох, затем, наклоняясь вперед к крышке парты, выдох (повторить 5 раз);
2. крепко зажмурим, глаза, потом открыть (4 раза);
3. руки на пояс, поворачивая голову в стороны, смотреть попеременно на правый и левый локоть (4 - 5 раз);
4. смотреть сначала на доску 2-3 секунды, затем на кончик пальца перед собой 3-5 секунд (5-6 раз);
5. руки вытянуть вперед и, смотря на кончики пальцев, поднимать их и опускать (5 - 6 раз);
6. держа указательный палец правой руки перед собой, проводить рукой слева направо (4 - 5 раз) («маятник»).

Анализ результатов проведенных обследований на АПК «Армис» за 2018-2019 учебный год в образовательных организациях – участников пилотного проекта по здоровьесбережению показал, что в 234 образовательных организациях у 50 - 80 % учащихся зафиксировано нарушение зрения (в той или иной степени отклонения от нормы).



В связи с этим, рекомендовано:

- оснастить все классы начальной школы и кабинеты средней школы офтальмологическими тренажерами;
- расположить схемы на потолке, или схемы-плакаты на боковой стене класса напротив окон;
- ввести в урочную деятельность обязательные зрительные физминутки для снятия напряжения со зрительного анализатора и предупреждения, в дальнейшем, патологического развития организма детей.

Зрительные физминутки проводить на всех уроках как в начальной, в средней так и в старшей школе.



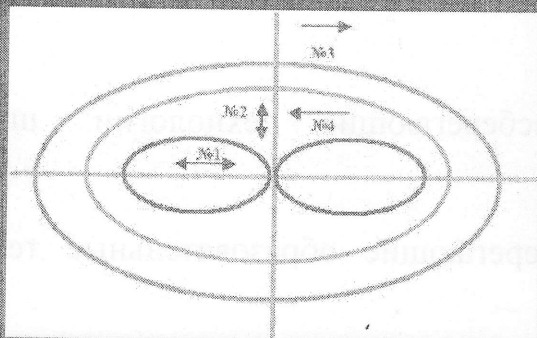
Более детально с офтальмологическим тренажером можно ознакомиться на сайтах, набрав в поисковой строке: «Офтальмологический тренажер Базарного» или по ссылке <http://www.bazarny.ru/contents-102-102-71.html>

Офтальмологический тренажер можно изготовить в условиях ОО или приобрести схемы-плакаты в магазинах «Деловая литература».

Пример офтальмологического тренажера прилагается.

Зрительные тренажеры по методике В.Ф.Базарного.

Схема универсальных символов



- Дети, фиксируя взором траектории, вначале учатся «обходить» схемы-траектории глазами, а затем «оббегать».
- Необходимо выполнять каждое упражнение 10-15 раз по порядку номеров. Движения глаз можно сочетать с движениями головы и туловища.

Литература к теме «Физминутки на уроках»

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и роки здоровья. Мастерская учителя. М., 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М., 2004.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. М., 2007.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003.

Источники информации:

1. <http://открытыйурок.рф/статьи/522080/>
2. <https://infourok.ru/fizminutki-dlya-nachalnih-klassov-744989.html>