

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ.И.А. БУНИНА»

Организация и проведение физкультминутки при обучении ребенка с
нарушениями опорно-двигательного аппарата в общеобразовательном
учреждении

Методический сборник для педагогов общеобразовательных школ

Елец-2018

Роль физкультминутки при обучении ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата в общеобразовательном учреждении: методический сборник для педагогов общеобразовательных школ.- Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2018.- 40.с.

Материалы методических рекомендаций - результат работы педагогического коллектива, управленческой команды МАОУ СОШ № 17 города Липецка. В сборнике представлены методические рекомендации для руководителей, учителей и специалистов по обучению детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в общеобразовательных учреждениях, реализующих коррекционную или инклюзивную практику.

Авторский коллектив: И.И. Борисова, Е.В.Беллаш, Ж.Ю. Иванова, О.В. Потапова

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одной из приоритетных целей социальной политики РФ является модернизация образования в направлении повышения его качества и доступности для всех категорий граждан. Изменение подходов к обучению и воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья (далее — детей с ОВЗ) направлено на формирование и развитие социально-активной личности, обладающей навыками социально-адаптивного поведения. ФГОС НОО ОВЗ, вступивший в действие с 1 сентября 2016 г., направлен на решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
- пробуждение в обучающихся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с ОВЗ с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культуры и спортом.

В век глобальной информатизации проблема формирования у школьников мотивации здорового поведения и культуры здоровья, в процессе осуществления образовательной деятельности, стоит особенно остро. Динамика ухудшения показателей здоровья становится все более значимым признаком кризиса качества жизнедеятельности школьников. У них возникает устойчивое нежелание двигаться, приводящее к гиподинамии, являющейся одной из основных причин заболеваемости и снижения иммунного статуса организма.

Недостаток двигательной активности — одна из наиболее распространённых причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, занятия у компьютера, отдых у телевизора, чтение книг, поездки в транспорте — все эти виды деятельности сопровождаются ограничением в движении.

Одним из путей реализации этой задачи является использование физкультминуток при обучении детей с ОВЗ на уроке.

Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя нервную систему, и тем самым способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений он достигает, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует возрастанию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их

словарным запасом, развитием речи, мышлением. При выполнении физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Инновационные процессы в области современного образования требуют изменений подходов к обучению детей с особыми образовательными потребностями. Основная задача общеобразовательной школы — создание системы образования, учитывающей индивидуальные образовательные потребности ребенка, формирующей новые подходы к обучению детей с ОВЗ, применяющей вариативные образовательные формы и методы обучения и воспитания. Предлагаемые Методические рекомендации нацеливают педагогов общеобразовательных учреждений на необходимость учета индивидуальных образовательных потребностей детей с двигательными нарушениями при организации их обучения и воспитания в системе общего образования.

Раздел 1.

Особенности развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата

Рекомендации по организации обучения детей с двигательными нарушениями в общеобразовательной школе

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата представляют собой многочисленную группу детей, имеющих различные двигательные патологии. При всём разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, нарушение или утрата двигательных функций).

Большинство детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата — это дети с церебральным параличом (89 %). Остальные нарушения двигательного развития встречаются относительно редко.

Детский церебральный паралич проявляется в виде различных двигательных, психических и речевых нарушений. ДЦП не является прогрессирующим заболеванием. С возрастом и под действием лечения состояние ребенка, как правило, улучшается.

При легкой степени двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно как в помещении, так и за его пределами, могут самостоятельно ездить на городском транспорте. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у больных могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети затрудняются определить положение и направление движений пальцев рук без зрительного контроля (с закрытыми глазами). У многих детей выражен астереогноз — невозможность или нарушение узнавания предмета на ощупь, без зрительного контроля. Психоорганические проявления:

- замедленность, истощаемость психических процессов, трудности переключения на другие виды деятельности, недостаточность концентрации внимания, замедленность восприятия, снижение объема механической памяти;

- низкая познавательная активность, которая проявляется в пониженном интересе к заданиям, плохой сосредоточенности, медлительности.

Обращаем внимание, что указанные затруднения проявляются не у каждого ученика и имеют разную степень выраженности.

Перечисленные особенности необходимо учитывать при определении интеллектуальных и физических нагрузок, при оценке уровня достижений, при использовании специальных приемов обучения, особенно на его начальных этапах. Трудности при овладении письмом у детей с двигательными нарушениями связаны прежде всего с несформированностью или нарушением хватательной функции кисти. Сам акт письма, требующий плавного движения кисти, нарушен за счет слабости мышц, расстройств мышечного тонуса в кисти, насильственных движений, отсутствия возможности последовательного сокращения и расслабления мышц кисти. Такие учащиеся при письме обычно держат ручку неправильно, часто в кулаке — письмо выполняется за счет движений кисти, а иногда и всей руки. Пальцы при этом резко напряжены, неподвижны и плотно сжимают ручку. Это приводит к тому, что дети пишут очень медленно, неразборчиво, буквы как бы прыгают по строке, различны по величине, строчки не соблюдаются. Особенно затруднено соединение отдельных элементов букв в целое, резко нарушена плавность письма.

Особенности двигательных нарушений у учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата проявляются на уроках физической культуры. Выполнение упражнений затруднено за счет того, что учащиеся не могут воспроизвести правильно исходные положения, сохранить устойчивость в статической позе, выполнить упражнения с нужной амплитудой, осуществить движения слитно и в нужном темпе, согласовать движение рук, туловища и ног. У этих учащихся могут отмечаться трудности при упражнении с различными предметами: затруднен захват и удержание предметов различной формы и величины, нарушена точность передачи и броска предметов и т. п. У некоторых детей особенности учебной деятельности могут быть обусловлены несформированностью зрительно-моторной координации, т. е. несогласованной работой руки и глаза. Например, ребенок следит глазами за движением рук и контролирует их взором при застегивании пуговиц, зашнуровывании ботинок, конструировании, рисовании, письме. Зрительно-моторная координация особенно важна на начальном этапе обучения чтению, когда ребенок следит глазом за пальцем, которым определяет последовательность букв, слогов, слов.

Несформированность зрительно-моторной координации может проявляться не только при чтении и письме, но и при овладении навыками самообслуживания и другими трудовыми и учебными умениями. Так, например, на уроках труда таким ученикам очень трудно правильно расположить и разметить материал, прикрепить выкройку. Иногда встречаются дети с недостаточностью пространственного анализа и синтеза, что особенно проявляется при овладении конструированием, а также при чтении, письме и на уроках физической культуры. Такие дети затрудняются в дифференциации левой и правой стороны, в сложении целого из частей. Они не могут различить правую и левую стороны тетради, могут начать писать

или рисовать в любом месте тетради или альбома, читать с середины страницы.

Несформированность двигательных навыков и умений — результат не только нарушенной моторики, но и недостаточности более сложных функций, в основе которых лежит движение (зрительно-моторная координация, пространственный анализ и синтез). Как правило, психическое развитие таких детей нормальное или близкое к нормальному. Эти дети успешно справляются с адаптированной массовой программой; многие из них могут быть успешно интегрированы в образовательном процессе.

Раздел 2.

Физкультминутки и решаемые ими задачи

Как сделать учение приятным и легким?

Один из способов – научить детей активно отдыхать во время проведения учебных предметов.

Физкультминутки, наряду с двигательными паузами, вводной гимнастикой, подвижными переменами, относятся к «малым» формам занятий физическими упражнениями. Они играют дополнительную роль в системе физического воспитания и являются важным фактором оптимизации функционального состояния организма школьника, повышают роль двигательной активности. Физкультминутки и паузы относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физкультминуток в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивают подготовку школьника к работе различного характера (учеба, занятия музыкой, работа за компьютером, другие виды деятельности).

Проведение физкультминуток должно решать следующие **задачи**:

- активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;
- эмоциональную «встряску» учащихся, возможность «сбросить» накопившийся (например, во время опроса), груз отрицательных эмоций и переживаний;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений.
- сформировать интерес школьников к занятиям физическими упражнениями.
- сформировать простейшее представление о влиянии физических упражнений на самочувствие.
- сформировать знания, умения и навыки по самостоятельному выполнению физических упражнений.

В состав упражнений для физкультминуток обязательно должны быть включены упражнения по формированию осанки, укреплению зрения, улучшению мозгового кровообращения, упражнения по выработке рационального дыхания и др.

Выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, способствовать расслаблению мышц выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки.

Раздел 3.

Физкультминутка для начальной школы

Урок – основная форма учебного труда учащихся. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьника напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки сконструированы.

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

I 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);

II 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);

III 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).

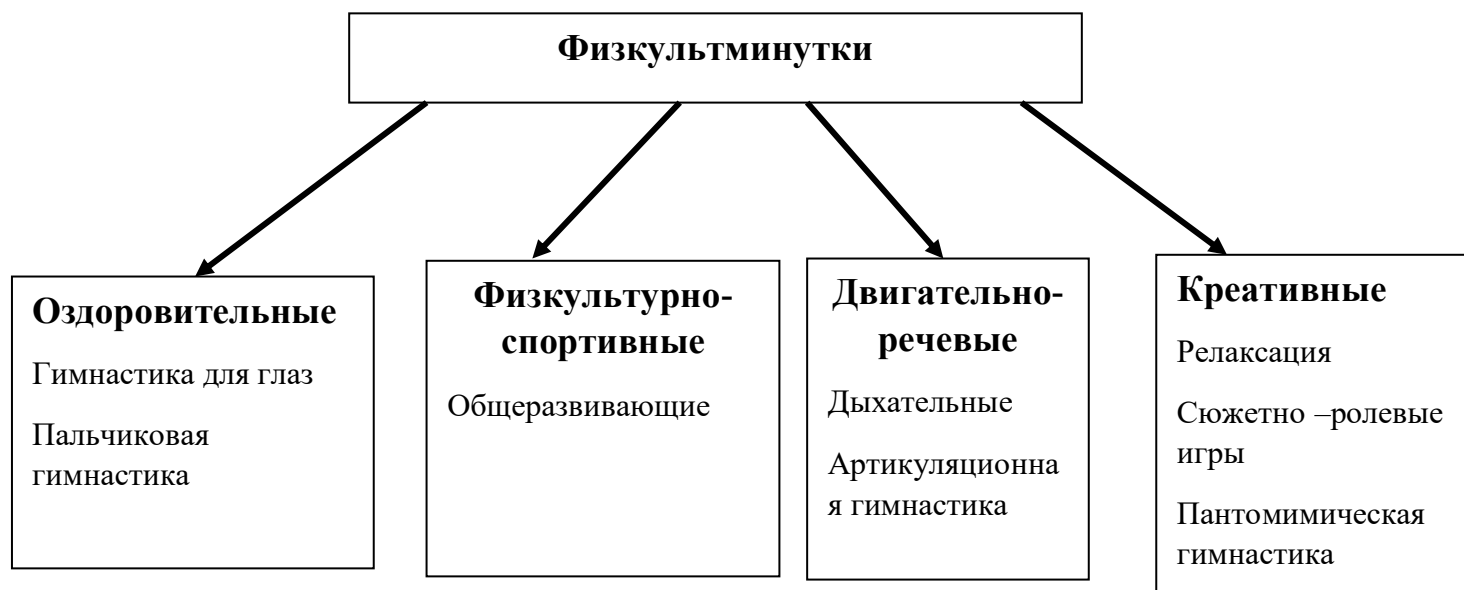
Физкультминутка - это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка.

Время проведения физкультурных минуток определяет учитель по внешним признакам утомления. Как правило, это происходит примерно на 10-й и 20-ой минутах занятия.

Использование физкультминуток на учебных занятиях младших школьников приводит к следующим положительным эффектам: обеспечению эмоционального подъема детей; снижению уровня тревожности; снижению нагрузки левого полушария при одновременном усилении нагрузки правого полушария головного мозга; стимулированию процесса запоминания учебного материала; стимулированию познавательного интереса учащихся.

Классификация физкультминуток

Представленная классификация поможет создать картотеку физкультминуток по различным видам и применять их в работе с учащимися. Физкультминутки делятся на группы. Каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель, прежде чем предложить детям проведение физкультминутки.



1.Оздоровительные физкультминутки

1.1 Гимнастика для глаз.

Девяносто процентов всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем (*а детям особенно*) в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения (Приложение1.)

1.2 Пальчиковая гимнастика.

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, креативных способностей, расслабление и тренировка мышц глаз, синхронизация полушарий головного мозга (Приложение 2.).

2.Физкультурно- спортивные

Упражнения рассчитаны на укрепление определенных групп мышц.

2. 1. Упражнения для плечевого пояса и рук.

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом», - это высказывание Эммануила Канта прозвучало еще задолго до того, как была доказана физиологическая значимость развития тонкой моторики. Человек - универсальное «мыслящее тело», классический пример этой универсальности - движущая рука человека (Э.В. Ильенко). Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук, проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках ручки или карандаша на уроках математики и русского языка.

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение. (Приложение 3.)

2.2. Упражнения для туловища и ног.

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях (Приложение 4.).

2.3. Упражнения для формирования осанки.

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат продолжает интенсивно формироваться. Результатом этого процесса является осанка. Осанка – это приобретенное человеком в ходе роста и развития привычное положение тела во время покоя и в движении. Несоблюдение гигиенических норм обучения, неправильная посадка, не соответствующие возрасту физические нагрузки могут легко привести к нарушениям осанки, связанным с чрезмерным увеличением или уменьшением выраженности изгибов позвоночника в шейном, грудном и поясничных отделах. Серьезным нарушением является сколиоз, при котором искривление позвоночника сопровождается смещением, поворотом и деформацией позвонков. Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить (Приложение 5).

2.4. Упражнения для формирования стопы.

Развитие стопы протекает достаточно интенсивно. Для правильного формирования стопы имеет значение нагрузка на нее: при малой двигательной активности ребенка вероятность развития плоскостопия выше. Это особенно важно в настоящее время, когда дети с малых лет «привязываются» к компьютеру, телевизору и очень мало времени проводят

на улице. В итоге формируется не только плоскостопие, но и нарушение осанки. Для профилактики плоскостопия предлагаются упражнения, которые можно выполнять как сидя, так и стоя (Приложение 6.)

3. Двигательно- речевые физкультминутки

3.1 Дыхательная гимнастика.

Большинство учащихся начальных классов не умеют правильно дышать во время выполнения мышечной нагрузки, ходьбы, бега, а также в условиях относительного мышечного покоя. Неправильное дыхание приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижению насыщения крови кислородом, нарушению обмена веществ. Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность, раздражают вестибулярный аппарат, вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность (Приложение 7.)

3.2. Артикуляционная гимнастика.

Комплекс упражнений, который направлен специально на развитие языка, губ, мягкого неба, мимических мышц (Приложение 8.)

4. Креативные физкультминутки

4.1. Релаксация.

Упражнения на мышечное расслабление необходимы для управления процессами возбуждения детей при эмоциональном напряжении, когда у ребенка возникает избыточное напряжения в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения. Начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Для управления этими процессами необходимо научить детей расслаблять мышцы. Упражнения на мышечное расслабление способствует профилактике заболеваний органов кровообращения. Эти упражнения облегчают дыхание, способствуют нормальной жизнедеятельности органов пищеварения. Благодаря тормозному действию, упражнения в расслаблении мышц эффективны при повышенном возбуждении с целью профилактики неврозов и перевозбуждении нервной системы (Приложение 9.)

4.2. Сюжетно-ролевые.

Игры вводят детей в мир взрослых. Чаще всего физкультминутки проводятся в стихах.

4.3. Пантомимическая гимнастика.

Связана с подражанием животным, птицам. (Приложение 10)

Раздел 4.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.

Каждый учитель должен знать, что признаки утомления у детей 6-7 лет появляются через 7-9 минут непосредственной образовательной деятельности, у детей 7-8 лет – через 10-12 минут, в 9-10 лет через 12-15 минут. Предлагаем примерную схему проведения физкультминутки

Схема проведения физкультминутки.

Классы	Количество и время проведения на уроке	Продолжительность	Содержание
Первый класс	Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте)	Не менее 1,5-2 минуты каждая	1-я физкультминутка: 2-3 упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища 2я физкультминутка: 1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания.

Один из комплексов упражнений для глаз.

2-4 классы	Одна (на 20-25 минуте)	Не менее 3 минут	1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания.
5-9 классы	Начиная с 3 урока	Не менее 2-3 минут	Один из комплексов упражнений для глаз.
	Одна (на 20-25 минуте)		
10 11 классы	Начиная с 4 урока одна (на 20-25 минуте)	Не менее 2-3 минут	

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или ручку, целесообразно включить упражнение для мышц кисти руки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.
3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.
4. Произносить тексты физкультминуток учитель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.
5. При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз).

Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

6. Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

7. Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

8. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

9. Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попробуйте понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.

10. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком, составленную на всю неделю для любого урока.

11. Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

Методика организации и проведения физкультминутки в начальных классах

Подготовительный этап.

1. Подобрать физкультминутку с учётом:
 - возрастных особенностей детей;
 - индивидуальных особенностей детей (медицинские показатели);
 - темы предмета, на котором будет проводиться физкультминутка;
 - интересов детей.
2. Определить цели физкультминутки: обучающую, воспитывающую, развивающую, здоровьесберегающую.
3. Определить место проведения физкультминутки (на каком уроке).
4. Уточнить время проведения физкультминутки.
5. Подготовить специальный инвентарь, если необходим для проведения физкультминутки.

От того, как организован урок и насколько он рационален, зависит функциональное состояние обучающихся в процессе учебной деятельности. Правильно организованный урок дает детям возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне.

ПРИЛОЖЕНИЯ

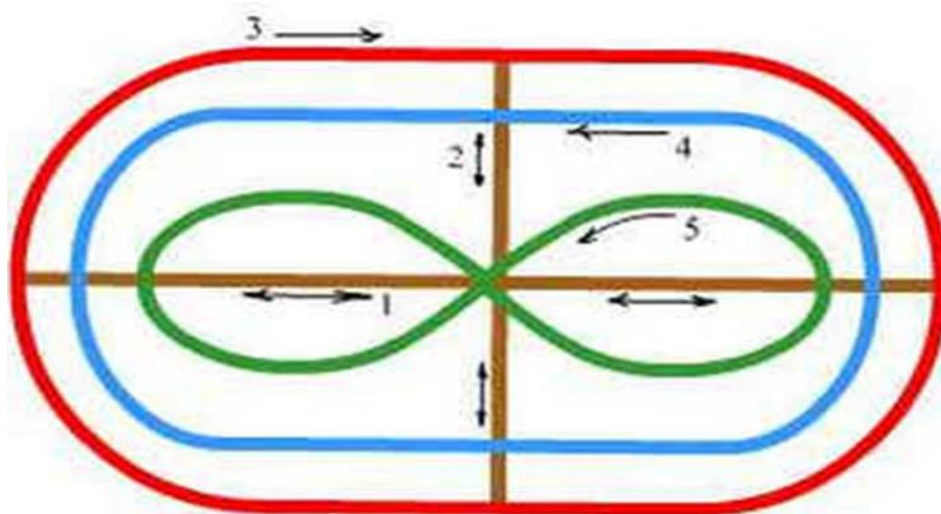
Приложение 1.

Гимнастика для глаз

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом.

Схема В.Ф Базарного.



Упражнения зрительной гимнастики использую и как компонент общей релаксации. Во время выполнения упражнений для глаз дети сидят в свободной позе. Активный варианты зрительной гимнастики проводятся с музыкальным сопровождением или без него. В этом случае зрительная гимнастика выполняет дополнительно общеоздоровительную функцию.

Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

«Рисование носом».

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собой, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением.

Восьмерка.

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы.

Глаз – путешественник.

Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки растений, игрушек, животных и т.д.

Комплекс №1

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх, направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Комплекс №2

1. Не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени.
2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5.
5. Повторить 4-5 раз.

3. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
4. 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
5. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
6. 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 №3

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.
6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

Приложение 2.

Для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Пальчиковая гимнастика.

1. Сожмите-разожмите кисти в кулак. Повторите 10 раз.
2. Сожмите кисти в кулак, затем разожмите, при этом вытянув пальцы. Повторите 10 раз.
3. Помассируйте каждый палец, как вам удобно: помассируйте снизу вверх, погладьте и тому подобное.
4. «Умываем» руки. Имитируем движения, которые вы делаете, когда моете руки: потрите ладони друг о друга, одной кистью как бы «омойте» вторую.
5. Потрите тыльную сторону ладони 10 раз на одной руке и на другой.
6. Сцепите кисти «в замок» и выверните «замок» вперед, затем вниз, вбок и вверх. Повторите 10 раз.
7. Круговые движения «замком» по часовой стрелке и в другую сторону. Повторите 10 раз.
8. Продолжаем упражнения с «замком». Поверните «замок» влево, затем вправо. Повторите 10 раз.

9. Представьте, что показываете фиги. Только обеими руками сразу, и большой палец проходит не только между указательным и средним, но и между средним и безымянным, безымянным и мизинцем.

10. Опустите руки и потрясите кистями. Энергично встряхните их несколько раз в разные стороны.

11. Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут букочки писать.

(Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки.)

12. Ёжик топал по дорожке

И грибочки нёс в лукошке.

Чтоб грибочки сосчитать,

Нужно пальцы загибать.

(Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулаки.)

13. Две весёлые лягушки

Ни минуты не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

(Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.)

14. Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

(Вытянуть руки вперёд, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать.)

15. Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

(Вытянуть руки вперёд, растопырить пальцы, напрячь их как можно сильнее, а затем расслабить, опустить руки и слегка потрясти ими.)

16. Наши пальчики сплетём

И соединим ладошки.

А потом как только можно

Крепко-накрепко сожмём.

(Сплести пальцы рук, соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее.

Потом опустить руки и слегка потрясти ими.)

17. Пальцы вытянулись дружно,

А теперь сцепить их нужно.

Кто из пальчиков сильнее?

Кто других сожмёт быстрее?

(Сцепить выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими.)

18. Домик.

Пальчики уснули, в кулачок свернулись.

Один, Два, Три, Четыре, Пять захотели поиграть.

Постучались в дом к соседям.

В нем проснулись Шесть и Семь.

Веселятся все.

Но пора обратно всем.

Десять, девять, восемь, семь.

Шесть калачиком свернулся.

Пять зевнул и отвернулся.

Четыре, Три, Два, Один.

Снова в домике все спим.

19. Засолка капусты.

Мы капусту рубим.

(Ребром ладони дети показывают, как они рубят капусту).

Мы капусту трем.

(Кулаком трут о раскрытую ладонь другой руки).

Мы капусту солим.

(Движениями пальцев имитируют посыпание солью).

Мы капусту жмем.

(Пальцы обеих рук сжимают в кулаки).

20. Замок.

На двери висит замок.

Кто его открыть бы смог? (соединяют пальцы в замок)

Потянули... (дети тянут руки в разные стороны)

Покрутили... (выполняют волнообразные движения кистями рук)

Постучали... (стучат одной ладошкой о другую)
И открыли! (пальцы расцепились).

Приложение 3.

Отдельные мышечные группы

Комплекс №1

1. И.п - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Комплекс №2

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2 – 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1 – 2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 – 4 – то же прямыми руками. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 4 – четыре последовательных круга руками назад. 5 – 8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 – 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

Комплекс №3

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1- дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2-4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 - руки вперед. 7-8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Комплекс №4

1. И.п. - о.с. 1 -дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2. И.п.- руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.
3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3-4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Комплекс №5

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Приложение 4.

Для снятия утомления с туловища и ног

И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3- наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 -то же в другую сторону. 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Приложение 5.

Для формирования осанки

1.Встаньте у стены, прислонившись затылком, плечами, ягодицами и пятками, подтяните живот. Слегка напрягите все мышцы и постоит 15 сек. Затем, сохраняя эту позу, походите по комнате. Снова подойдите к стене и проверьте, удалось ли сохранить правильное положение тела. Запомните его и постарайтесь сохранить в течение всего дня.

2.Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

3. Ходьба обычная, следя за осанкой.

4. Ходьба на носках, руки за головой.

5. Ходьба на пятках, руки на поясе.

6. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения стоя.

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох, 3—4 — исходное положение — выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в исходное положение.
4. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в исходное положение — выдох.
9. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

Игра «Близнецы»

Учащиеся встают и выходят из-за парт. Они кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза (можно использовать мешочки). По сигналу учителя они выполняют следующие команды:

- присесть
- встать
- встать на цыпочки
- наклониться влево
- наклониться вправо
- прогнуться назад
- постоять на правой ноге, согнув левую ногу в колене
- постоять на левой ноге, согнув правую ногу в колене.

Ребята должны выполнять команды слаженно и очень тихо.

Приложение 6.

Для профилактики плоскостопия.

Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), не внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием

колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Массаж ступни

Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочередно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

Балерина

Сидя на стульчике, упереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.

Пружинки

Представьте, **ЧТО МЫ** поставили ноги на пружинки. Эти пружинки выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что стопы отрываются от пола и поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. Снова прижмем стопы к полу. Крепче! Сильнее! Ох, как тяжело! Ноги напряжены. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились! (*Педагог показывает движения.*)

Что за странные пружинки Упираются в ботинки?

(дети в этот момент приподнимают носки, пятки прижаты к полу).

Ты носочки опускай,

На пружинки нажимай,

Крепче, крепче нажимай.

Нет пружинки — отдыхай!

Повторить 3 раза.

«ПАРОХОД».

От зеленого причала оттолкнулся пароход (встать).

Он шагнул назад сначала (шаг назад),

А потом шагнул вперед (шаг вперед).

И поплыл, поплыл по речке (движения руками),

Набирая полный ход (ходьба на месте).

«АИСТ».

Аист, аист длинноногий, покажи домой дорогу!

Аист отвечает: топай правой ногой.

Топай левой ногой, снова правой ногой,

Снова левой ногой - вот тогда придёшь домой...

«СОЛНЦЕ».

Солнце глянуло в кроватку, раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку - надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире, раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться - три, четыре, и на месте поскакать.

На носок, потом на пятку, все мы делаем зарядку.

«СОЛДАТИК».

На одной ноге постой- ка, будто ты солдатик стойкий.

Ну, смелее подними, да гляди не упади!

А сейчас постой на левой, если ты солдатик смелый.

А сейчас постой на правой, если ты солдатик бравый.

Приложение 7

Дыхательная гимнастика

Каша кипит.

Вдыхаем через нос, на выдохе произносим слово «пых». Повторить не менее 8 раз.

Ветерок.

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову и задуть свечи (подул сильный ветерок).

Музыкальный алфавит.

Упражнение выполняется несколько раз:

1 – дыхание переводим после каждой строчки;

2 - дыхание переводим через строчку.

Постепенно произносим алфавит на одном дыхании.

А, б, в, г, д, е, ё;

Ж, з, и, й, к;

Л, м, н, о, п, р, с;

Т, у, ф, х, ц, ч, ш, щ;

Мягкий знак и твердый знак, э, ю, я!

Наизусть весь алфавит знаю я!

Приложение 8

Артикуляционная гимнастика



Приложение 9.

Упражнения для релаксации.

Упражнения на релаксацию можно проводить на любом уроке в течении 3-5 минут.

1) Расслабление мышц плечевого пояса.

- Роняем руки (Поднимаем руки вверх, слегка наклоняемся вперед. Роняем руки. Повиснув, руки слегка качаются, пока не остановятся. Повторяется несколько раз). Образ: руки висят, как веревочки.

- Трясем кистями. (И. П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясим кистями, как тряпочками.

- Стряхиваем воду с пальцев. (И. П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнением полезно крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц. - Мельница. (Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед – вверх). Движения выполняются несколько раз подряд в быстром темпе.

2) Расслабление и напряжение мышц корпуса.

- Роняем руки. (Дети поднимают руки в стороны, корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном, плечевом поясе и принимают исходное положение).

- Деревянные и тряпичные куклы. 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.

Приложение №10

Пантомимическая гимнастика.

“Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется”...

“Сова” – релаксационное упражнение на снятие напряжения с зрительного аппарата и мышц шеи.

И.п. – захватите и сожмите мышцу левого плеча правой рукой, поверните голову и посмотрите через плечо. Изображаем сову, хлопаем глазками, делаем вдох, на выдохе произносим “ух”.

По данным ученых-физиологов образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у школьников любого возраста значительную нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. У некоторых детей излишняя подвижность сменяется вялостью: они начинают отворачиваться от учителя, потягиваться, зевать, переговариваться друг с другом. Малейшие признаки поведения, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для нас, что детям срочно требуется физкультминутка!

Предлагаем примерное недельное распределение физкультминуток по урокам.

Уроки математики

Понедельник

И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Упражнение «Паровозик». Продвижение по классу «цепочкой»

Вторник

И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

Упражнение у стены. Затылок, лопатки, пяточки касаются стены.

Среда

Качания головой (*упражнение стимулирует мыслительные процессы*): дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

Дети встают между партами, кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза. По сигналу они выполняют следующие команды: присесть, встать; встать на пальчики, опуститься; наклониться влево, вправо; прогнуться назад; постоять на правой ноге, согнув левую ногу в колене; постоять на левой ноге, согнув правую в колене; открыть глаза и тихо сесть.

Четверг

И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

“Ленивые восьмёрки” (*упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания*): нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости “восьмёрки” по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

Пятница

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

Ходьба по массажным коврикам с мешочками на голове.

Ребята, встаньте и представьте себе, что вы приглашены на бал в царство диаграмм. Перед балом нужно привести себя в порядок. Потрите ладошки до ощущения тепла и сделайте маску своим глазкам, погрейте их – они от этого станут еще красивее и заблестят (3 раза). Поставьте ладони с растопыренными пальчиками перед глазками и разведите кисти в противоположном направлении – влево, вправо. Итак, мы выглядим прекрасно. Пора на бал.

Вот в зал входят столбчатые диаграммы – изображайте их – подтянитесь изо всех сил вверх, чтобы почувствовать, как каждая мышца растягивается и отдыхает от напряжения. Вы похожи на столбчатые диаграммы.

А теперь в зал вошли линейные диаграммы – сделайте наклон вправо и хорошенько потянитесь, а затем влево и также потянитесь

И вот бал начался. И все закружились в вальсе – руки на пояс – сделайте круговые обороты туловищем. Посмотрите, как кружатся пары.

Бал закончен. Садитесь на свои места

Уроки русского языка

Понедельник

И.п. - встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в и.п. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, с перерывами между 8-ю - 3-4 секунды. Выполняется стоя, сидя.

Пальчиковая гимнастика.

1. Сожмите-разожмите кисти в кулак. Повторите 10 раз.
2. Сожмите кисти в кулак, затем разожмите, при этом вытянув пальцы. Повторите 10 раз
3. Помассируйте каждый палец, как вам удобно: помассируйте снизу вверх, погладьте и т.п.
4. «Умываем» руки. Имитируем движения, которые вы делаете, когда моете руки: потрите ладони друг о друга, одной кистью как бы «омойте» вторую.
5. Потрите тыльную сторону ладони 10 раз на одной руке и на другой.

Вторник

И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

1. Сцепите кисти «в замок» и выверните «замок» вперед, затем вниз, вбок и вверх. Повторите 10 раз. Круговые движения «замком» по часовой стрелке и в другую сторону. Повторите 10 раз.

2. Продолжаем упражнения с «замком». Поверните «замок» влево, затем вправо. Повторите 10 раз.

3. Представьте, что показываете фиги. Только обеими руками сразу, и большой палец проходит не только между указательным и средним, но и между средним и безымянным, безымянным и мизинцем.

4. Вспомните, как бить щелбаны. Партнер вам не понадобится — каждым пальцем «выбейте» в воздух по 3 щелбана.

5. Сожмите ладони и наклоните их влево-вправо, вперед-назад. Повторите 10 раз.

6 Опустите руки и потрясите кистями. Энергично встряхните их несколько раз в разные стороны.

Среда

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

“Взгляд влево вверх” Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

Четверг

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

- Сожмите-разожмите кисти в кулак. Повторите 10 раз.

- Сожмите кисти в кулак, затем разожмите, при этом вытянув пальцы. Повторите 10 раз.

- Помассируйте каждый палец, как вам удобно: помассируйте снизу вверх, погладьте и т.п.

- «Умываем» руки. Имитируем движения, которые вы делаете, когда моете руки: потрите ладони друг о друга, одной кистью как бы «омойте» вторую.

Литературное чтение

Понедельник

«Болтушка» И.П.-ноги на ширине плеч, присесть. Сводить-разводить ноги коленями внутрь, потряхивая. Изнутри рисовать круги коленями.

«Буратино».

Буратино своим блинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» - мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» - повороты головы вправо-влево, носом «рисует» морковку.
«Дерево» - наклоны вперед - назад, носом «рисует» дерево.

Вторник

«Насос»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.

На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его. На выдохе слегка выпрямляться, но не выходить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена. Ограничения: травмы головы, позвоночника, повышенное давление.

“Горизонтальная восьмерка”

Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

Среда

«Обними плечи»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубоким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в и.п. - пассивный выдох. Ограничения: врожденный порок сердца.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз. 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. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз

Четверг

«Повороты головы»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Поворот головы вправо - шумный короткий вдох. Поворот головы влево - шумный короткий вдох. Посередине голова не останавливается, шея не напрягается. Выдох через рот во время смены позиций.

Опустить голову вниз, резкий короткий вдох. Поднять голову вверх - тоже вдох. Выдох происходит пассивно при смене позиций.

Ограничения: травмы головы, вегето-сосудистая дистония, эпилепсия, повышенное давление, остеохондроз.

Окружающий мир

Понедельник

«Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.

«Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.

«Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно её поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

Путешествие по «тропинке здоровья»: дети без обуви прыжками перемещаются по массажным коврикам, разложенным по классу.

Вторник

1. И.п – стоя или сидя. Руки к плечам, кисти сжаты в кулаки, голову наклонить назад, повернуть руки локтями кверху, одновременно сделать вдох. Вернуться в и.п., выдох. Упражнение выполняется 4–6 раз.

2. И.п. – сидя. Наклон головы вправо, и.п., наклон головы влево, и.п., поворот головы вправо, и.п., поворот головы влево, и.п.

Ходьба «цепочкой» по классу с элементами подражания разным животным.

Изобразительное искусство и уроки труда.

Пальчиковая гимнастика

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

И.п. – стоя на коврике, ноги врозь, руки вдоль туловища: посмотреть вверх-вниз, влево - вправо (6 раз);

закрывать глаза, расслабиться; посмотреть в правый верхний угол, в левый нижний (6 раз);

закрывать глаза, поморгать, расслабиться; круговые движения глазами по часовой стрелке (3-5 раз);

закрывать глаза, расслабиться; движения губами вперед, влево – вправо, вверх – вниз, по кругу в левую сторону, в правую сторону (3-4 раза).

Использование солевых мешочков в учебном процессе.

Сохранить правильную осанку в движении детям очень сложно. Особенно трудно запомнить правильное положение головы. Правильно держать голову помогают упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

Из плотной ткани шьётся мешочек размером 15х12см. Насыпается 250 г морской соли. Мешочек на голове находится не постоянно, а когда пишет или читает во время урока. При выполнении домашних заданий дети также могут использовать данные мешочки.

Упражнения с мешочками на голове.

Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки 1-2 круга.

Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (верёвку, гимнастическую скамейку), остановки для проверки правильной осанки перед зеркалом или партнером 1-2 круга.

Ходьба с мешочком на голове по гимнастическим палкам, скакалкам, массажным коврикам.

Игра «Не урони мешочек»

Отмечаем линии старта и финиша. Расстояние между ними 5-10м. У стартовой линии выстраиваются 2-3 колонны по 3-4 игрока в каждой. На голове у всех мешочки с солью.

Коридор можно проходить разными способами. Например, на носках, держа руки на поясе или в полуприседе с прямой спиной, руки на поясе и т.д.

Послесловие

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать следующее заключение: наличие физкультминуток на уроках в начальной школе – это не прихоть педагога, а неотъемлемая часть образовательного процесса для детей в возрасте от 7 до 10 лет. Кроме этого, используемое многообразие правильно организованного отдыха у учащихся начальной школы помогает следить за их здоровьем и избегать возникновения ситуаций травмирования детей на переменах.

Педагогам и родителям стоит помнить, что дети первой ступени обучения, как губки, впитывают все, что им говорят. И правильная выработка умения совмещать отдых и труд в данном возрасте окажет огромную помощь им во взрослой жизни. Главное назначение физкультминуток – активный отдых.

И хотелось бы в конце вспомнить слова К.Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

Вопросы.

1. Может ли школа работать так, чтобы положительно влиять на показатели состояния здоровья ребёнка в течение всего учебного периода?
2. Смогут ли педагоги, используя здоровьесберегающие технологии, изменить структуру урока в пользу двигательной активности, достичь определённых результатов обучения, повысить эффективность и плотность самого урока?
3. От чего зависит вариация содержания физкультминуток на различных уроках в начальной школе?

Используемая литература:

1. С.А. Исаева, «Физкультурные минутки в начальной школе» - Москва: Айрис-пресс,
2. Н.В. Лободина, Т.Н. Урилова, Здоровьесберегающая деятельность. Планирование, рекомендации, мероприятия -Волгоград, издательство «Учитель»
3. С.А. Цабыбин, Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе -Волгоград, издательство «Учитель»
4. Н.И. Дереклеева, Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья -Москва «ВАКО»
5. Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, Твоё здоровье: укрепление организма. –СПб,1998
- 6.Авилова С. А., Калинина Т.В., Игровые и рифмованные формы физических упражнений - Волгоград: изд. «Учитель», 2008.
- 7.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер - Москва: изд. «Вако», 2007.

Интернет-ресурсы

1. <http://tanya67.ucoz.ru/publ/1-1-0-1>
2. <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2012/04/29/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu>
3. <http://nsportal.ru/kuzminykh-lyudmila-dmitrievna>
4. <https://infourok.ru/metodika-ispolzovaniya-fizkultminutok-na-uroke-759017.html>
5. <https://infourok.ru/fizminutki-na-urokah-v-nachalnoy-shkole-pri-rabote-s-detmi-s-ovz-1331183.html>
6. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2012/01/05/fizminutki-dlya-nachalnoy-shkoly>
7. <http://xn--311-5cd3cgu2f.xn--p1ai/index.php?catid=24:2012-01-20-11-56-55&id=437:l-----r&Itemid=9> <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2012/01/05/fizminutki-dlya-nachalnoy-shkoly>
8. : <http://www.inksystem-az.com/fizkultminutki-na-urokax/>
9. <http://fb.ru/article/250935/fizminutki-dlya-nachalnoy-shkolyi-vidyi-znachenie-rol-fizminutok-na-urokah-v-nachalnoy-shkole>
10. <https://myfamilydoctor.ru/ploskostopie-u-detej-prichiny-vozniknoveniya-lechenie-i-profilaktika/>
11. <https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-doklad-sistema-fizminutok-1116264.html>