



Комплекс оздоровительных (физкультурных) пауз, минуток мероприятий

В ходе оздоровительных пауз обучающиеся выполняют различные упражнения на снятие усталости, укрепление опорно-двигательной системы и мышц глаз.

Требования к проведению оздоровительных минуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность.

- Оздоровительные минутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой. Предпочтение необходимо отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.

Обычно физкультминутки проводят под стихотворный текст.

При подборе стихотворений следует обратить внимание на следующее:

- важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока;
- преимущество отдаётся стихам с чётким ритмом;
- текст произносится учителем или воспроизводится в записи, т. к. при произношении текста детьми у них может сбиваться дыхание.

Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для слуха;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

Рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности учащихся на уроке:

Преобладающий вид деятельности на уроке – письмо.

В процессе письма обучающийся, как правило, пишет не рукой, а всем «телом». Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Поэтому рекомендуются:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук.

Преобладающий вид деятельности на уроке – чтение.

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме урока и использовать гимнастику для глаз.

Преобладающий вид деятельности на уроке – слушание и говорение.

Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе урока используют:

- гимнастику для слуха.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке, для этого используют:

- дыхательную гимнастику.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность. Ученые установили, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на уроке снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха и зрения, восстанавливают эмоционально – положительное состояние.