

Методические рекомендации воспитателям: «Веселые физминутки».

Пояснительная записка

Здоровье человека – тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в наш век она становится первостепенной, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. Задача школы – сохранить и по возможности укрепить здоровье детей.

Давно доказано, что традиционное построение урока и однообразная учебная работа снижают интерес к обучению, утомляют учащихся, вызывают эмоциональный дискомфорт. Поэтому возникает необходимость в подборе и внедрении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс.

Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий важно потому, что они:

- обеспечивают эмоциональный подъём учащихся;
- снижают уровень тревожности;
- «разгружают» мозг за счёт работы правого полушария, отвечающего за образное мышление (в то время, как современные методики связаны с перегрузкой левого полушария мозга);
- облегчают процесс запоминания материала;
- формируют познавательный интерес к учёбе.

С этой целью на уроках можно использовать физминутки (упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения для кистей рук, гимнастика для глаз, упражнения, корректирующие осанку, дыхательную гимнастику).

Комплексы физминуток подбираются в зависимости от содержания учебной работы на данном уроке. В комплекс физминуток входят простые, доступные упражнения, которые не требуют сложной координации. Упражнения охватывают ряд мышц, в основном те, которые непосредственно

участвуют в поддержании позы сидения на уроке. Это: потягивание, наклоны, прогибания, полуприседания и приседания с различными движениями рук.

Одним из таких средств, стали рифмованные упражнения.

Проговаривание рифмовок – это прекрасное средство для физминуток, когда дети могут выполнять определённые движения, запоминая одновременно ту или иную орфограмму.

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления.

Релаксация для снятия напряжения (включается музыка для релаксации).

- **Сядьте** так, как вам удобно, закройте глаза и слушайте своё дыхание.
- **Следите** за воздухом, как он проходит через нос при вдохе и выдохе
- **Не пытайтесь** сдерживать или направлять дыхание
- **Произнесите** про себя «вдох» и «выдох»
- **Пусть** ваше тело расслабится
- **Расслабьте** глаза, нос, щеки и рот
- **Расслабьте** шею и плечи

Почувствуйте, как расслабление идет вниз по рукам.

- **Вы ощущаете**, как расслабляется ваш живот, ваши бедра, таз
- **Вы ощущаете**, как напряжение ослабляет в ваших бедрах, коленях, ваши лодыжки, ступени и пальцы ног расслаблены
- **Теперь** вернитесь к своему дыханию. Вдохните и выдохните.
- **Когда** вы вдыхаете, вдохните в себя позитивные мысли и приятные чувства
- На **выдохе** выдохните всё отрицательное, гнев, разочарование
- **Вдохните** и выдохните

- **Сосчитайте от 1 до 10.** Ощутите пространство и класс.
- **Медленно** откройте глаза

Комплекс 2 (для предупреждения зрительного утомления использовать комплекс упражнений - Аветисов Э.С. 1982)

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

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

И.п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

И.п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз

Гимнастика для улучшения слуха.

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую.
Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

Физкультминутки в стихах

Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

Наши ручки

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем
И вновь писать начнем.

Вот помощники мои

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Постучали, повернули
И работать захотели.
Тихо все на место сели.

Раз - подняться, потянуться

Раз - подняться, потянуться,
Два - нагнуть, разогнуться,
Три - в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть...

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг
Кря, кря, кря.
Полетел зеленый жук
Ж - ж - ж.
Гуси шеи выгибали
Клювом перья расправляли.
Зашумел в пруду камыш
Ш - ш - ш
И опять настала тишина...

Раз, два - встать пора

Раз, два - встать пора,
Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть,
Семь, восемь - лень отбросим.

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять
Вышел зайка поиграть
Прыгать серенький горазд
Он подпрыгнул 300 раз.

Пальчиковая гимнастика

Пальцы делают зарядку,
Чтобы меньше уставать.
А потом они в тетрадке
Будут буковки писать.

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

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.)

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.)

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.)

Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

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

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.)

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.)

Тренинг по снятию усталости глаз и улучшению зрения

1. «День—ночь» На слово «ночь» – крепко зажмурить глаза на 5 сек., на слово «день» – открыть глаза на 5 сек. Повторить 5–8 раз.
2. «Сережки» Массировать мочки ушных раковин (зажать мочки уха большим и указательным пальцами).
3. «Буратино» Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох. Наклонившись вперед, к стулу, – выдох. Повторить 5–10 раз.

Мы сидели и писали, Мышцы тела все устали. Потянулись и зевнули, спинки дружно все прогнули. Повернулись вправо, влево. Стало гибким наше тело. И на стуле скок, скок, скок. Ну как будто колобок! А теперь попляшут ножки, Побежали по дорожке Быстро, быстро, топ, топ, топ. И в ладоши хлоп, хлоп, хлоп. Ножки вытянем вперед. Влево, вправо поворот, Чтобы мышцы сильнее стали поработают суставы, Ножки выше поднимаем. И в коленочках сгибаем, головой все поворачиваем. И урок наш продолжаем.

Мозговая гимнастика

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. Выполнять 30 секунд.

«Ленивые восьмёрки» (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания):

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмёрки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

«Шапка для размышлений» (улучшает внимание, ясность восприятия и речь):

«Наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

Корректирующая гимнастика для глаз

Моргания (полезно при всех видах нарушения зрения):

Моргайте на каждый вдох и выдох.

«Вижу палец!»:

Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец в течение 4-5 секунд, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4-6 секунд, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Прodelать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

«Палец двоится» (облегчает зрительную работу на близком расстоянии):

Вытянуть руку вперёд, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз, до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6-8 раз.

«Зоркие глазки» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения):

1 Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

«Стрельба глазами» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения):

Двигаете глазами вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

«Письмо носом» (снижает напряжение в области глаз):

Закройте глаза. Используя нос, как длинную ручку, пишите, или рисуйте что-нибудь в воздухе. Глаза при этом мягко прикрыты.

Список литературы:

1. Михайлова М.А Развитие музыкальных способностей детей. - М., 1999.

2. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, 2000
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Сборник упражнений для детей. М.2002