

Учитель физической культуры

МБОУ «СОШ № 54» г. Чебоксары

Афанасьева Надежда Валерьевна

### **Физкультминутки в режиме дня.**

Недостаточно высокий уровень здоровья некоторых учащихся, поступающих в школу, самым неблагоприятным образом сказывается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, влияя на успешность обучения и являясь причиной ухудшения как их здоровья, так и успеваемости.

Вопрос проведения физкультпауз во время проведения занятий широко описан в литературе, но проводить их чаще рекомендуется для дошкольных образовательных заведений, учреждений дополнительного образования, специализированных лечебных заведений и начальных классов общеобразовательных школ. Однако проведение физкультпауз во время учебных занятий в школе и дома учащихся средних и старших классов общеобразовательных школ освещено в литературе крайне недостаточно и потому данный вопрос представляет интерес.

Физкультпауза усиливает кровообращение, обмен веществ в организме, улучшает осанку, повышает внимание. Т.о. основная задача это поддержание работоспособности и профилактика неблагоприятных влияний учебных нагрузок на организм.

В подборе упражнений необходимо руководствоваться следующими моментами: упражнения должны охватывать крупные мышечные группы и быть простыми по выполнению. Наиболее целесообразно проводить когда появляются первые признаки утомления: нарушается внимание, снижается активность и т.п.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

Физкультпаузы – один из резервов формирования мотивации у школьников к сохранению индивидуального здоровья.

Физкультпаузы – доступный, без финансовых затрат прием профилактики утомляемости и гиподинамии.

Физкультпаузы можно и следует широко использовать педагогам в предметном образовании.

Условно выделяют два типа физической паузы: активную - с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой амплитудой, и пассивную - с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера.

### **Физкультурная микропауза, активизирующая кровообращение в ногах**

Стоя у опоры, 8-10 раз подняться высоко на носки, лодыжки плотно вместе. Затем каждую ногу, согнув в колене, встряхнуть расслабленно. Повторить 2-3 раза. Дышать ритмично. Темп средний.

### **Физкультурная минутка, нормализующая мозговое кровообращение**

Исходное положение - основная стойка 1-3- руки за голову, локти отвести, прогнуться, вдох, задержать напряжение – 3-5с; свести локти, наклонить голову вперед и отпустить руки, расправив плечи, выдох. 4-6 раз. Т.м.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки - правая сверху, левая сзади, кисти в кулак. 1-10 раз менять быстро положение рук. Дыхание не задерживать.

Исходное положение – стоя, придерживаясь за одну опору или сидя, голова прямо. 1- отвести голову назад; 2- наклонить ее назад; 3- выпрямить голову; 4- выпрямить подбородок сильно вперед. 4-6 раз. Дыхание равномерное. Т. м.

### **Физкультурная пауза**

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кисти. 20-39 с.

Исходное положение – о. с. 1-2 – руки вверх в стороны, голову назад, прогнуться, вдох; 3- 4 – руки вниз, плечи расслабить, слегка наклониться, голову на грудь, выдох. 4-6 раз. Т. м.

Исходное положение – ноги на ширине плеч. 1- руки перед грудью, вдох; 2- рывок согнутыми руками назад, вдох; 3- рывок прямыми руками назад, вдох; 4- исходное положение, плечи расслабить, выдох. 6-8 раз. Т. с.

Исходное положение – стойка ноги врозь. 1- поворот туловища вправо, руки вверх, посмотреть на руки, вдох; 2-3 – пружинистый наклон вперед, руки вниз, голову не опускать, выдох порциями; 4- исходное положение. То же влево. По 3–4 раза. Т. с.

Исходное положение – основная стойка Бег на месте 30-40 с. с переходом на ходьбу с замедлением. 15-20 с. Т. с. Дыхание не задерживать.

Исходное положение – основная стойка 1 - левую ногу на широкий шаг в сторону, руки в стороны, вдох; 2-3 – сгибая левую ногу, пружинистый наклон вправо, руки за спину, вдох пропорциями; 4- исходное положение. То же с правой ноги. По 3-4 раза. Т. с.

Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. 1-3 – поднимаясь на носке правой ноги,

### **Физкультурная минутка изометрическая**

мах левой расслабленной ногой вперед, назад, вперед; 4 -исходное положение. То же на левой ноге. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать. Т. с.

Исходное положение – сидя, руки на бедрах. Одновременно поднимать правую пятку и левый носок, удерживая напряжение 5 с. Отдых 5 с. то же с другой ноги. 8-10 раз. Дыхание произвольное.

Исходное положение – сидя, руки внизу. Втягивать и выпячивать живот, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.

Исходное положение – сидя, руки на пояс. Напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.

### **Физкультурная микропауза для расслабления мышц кистей**

Сжимая и разжимая пальцы рук, постепенно убыстряя темп до предела, затем замедляя его до остановки. 1 мин.

Сжимая и разжимая пальцы, поднимать и отпускать руки. 1 мин.

Руки вытянуть вперед, последовательно сгибая и разгибая пальцы, начиная с большого. 1 мин.

Пальцы слегка сжать в кулак, вращать кисти рук в направлении друг к другу, затем в обратную сторону. 1 мин.

Учебная пора - серьезный период, связанный с повышением умственной и психической нагрузки. Этот период требует большого напряжения нервной системы и психических функций. В этот период учащимся грозит малоподвижный образ жизни – гиподинамия. Повысить умственную работоспособность и уменьшить риск заболевания гиподинамией в период учебы и подготовки к экзаменам в значительной мере помогают комплексы физкультурных минуток (пауз).

Физкультпауза - основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель - отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию учебной нагрузки.

Список использованной литературы:

1. Авсарагов Г.Р. Обоснование методики занятий физической культурой в различные периоды учебного процесса – Сочи: Издательство СГУТиКД, 2010.
2. Чирвина Н.В. Формирование основ здорового образа жизни у подростков средствами физического воспитания в условиях детского оздоровительного центра. Автореф. Дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 – М. 2010.
3. Федякина Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов /Л.К. Федякина, Ю.А. Васильковская, Г.Р. Авсарагов // Физическое воспитание студентов.- 2010.-№2.