

## Физкультминутки в двигательном режиме учащихся начальной школы

(для учителей начальных классов)

**Цель:** познакомиться с дополнительными формами физического воспитания, позволяющими гигиенически правильно организовать двигательный режим в начальной школе.

### ***Базовая информация***

Утомление – состояние сниженной работоспособности. Оно является следствием естественного истощения сил в результате интенсивной и продолжительной работы и сигнализирует о необходимости прервать выполнение деятельности для отдыха. Для успешного усвоения учебной программы ребёнку необходимо иметь повышенную умственную работоспособность, а снижение двигательной активности, необходимость находиться длительное время в статическом положении приводит к нарушениям протекания процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, понижению умственной и физической работоспособности, ухудшению снабжения организма кислородом, замедлению процессов восстановления.

Физкультминутки проводят обычно через 20 –30 минут после начала урока, при появлении первых признаков утомления: невнимательности, растормаживании двигательной сферы, нарушении правильной рабочей позы.

В состав упражнений для физкультминуток в обязательном порядке должны входить упражнения на формирование осанки, выработку навыка рационального дыхания, укрепления зрительного аппарата. Упражнения должны дать нагрузку тем мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, а так же способствовать расслаблению мышц, выполнявших значительную статико-динамическую нагрузку.

Очень важно, чтобы физкультминутки проводились в чистом, хорошо проветриваемом помещении, что само по себе важно, т.к. работоспособность учащихся в этом случае оказывается в 1,5 – 2 раза выше, чем у тех, кто работает в не проветренном помещении. Чтобы учащиеся не теряли интерес к выполняемым упражнениям, их следует разнообразить, используя различные варианты, музыкальное сопровождение, стихи, речитативы, принцип соревнования и переходящий приз, которым будет награждаться лучший ряд.

Использование малых форм физического воспитания, в частности физкультминуток, в учебном процессе позволяет сохранить высокий уровень работоспособности в течение урока и недели, предотвращает развитие утомления.

При выполнении физических упражнений степень их благотворного воздействия на организм зависит от соответствующего психологического настроения. Взаимосвязи физического и душевного начал уделяется много внимания. Предлагается подборка упражнений, которые помогут избавиться от утомления. Эти упражнения достаточно просты и эффективны, для их выполнения не требуется специальное оборудование. Они вполне могут выполняться в классе, в комплексе или отдельными упражнениями.

### ***Описание базовых упражнений***

При выполнении всех упражнений дыхание должно быть естественным и спокойным. Если нет особых указаний, его не надо задерживать.

#### ***Упражнение «Общая растяжка».***

В положении стоя грациозно поднять руки и установить их на уровне груди. Медленно вытянуть руки прямо перед собой. Почувствовать, как растягиваются локтевые суставы. Отвести руки назад до упора на уровне плеч. Затем опустить их вниз так, чтобы можно было их взять «в замок» за спиной. Корпус держать прямо, не нагибаясь вперед. Поднять за спиной руки как можно выше и очень медленно прогнуться назад. Ноги в коленях не сгибать. Прогнуться назад до упора, остановиться, ощутить растяжку, остаться в позе,

сосчитав до пяти. Поднять руки вверх над спиной, не расцепляя, и одновременно прогнуться назад. Не сгибать руки в локтях и ноги в коленях. Продолжить прогиб вперед до упора. Почувствовать растяжку позвоночника, но без перенапряжения. Остановиться и сосчитать до десяти. Слегка выпрямиться и отвести правую ногу в сторону. Опять прогнуться вперед и постараться достать лбом колено, не сгибая правой ноги. Сгибание левой ноги способствует растяжению мышц. Сосчитать до десяти. Выполнить предыдущее упражнение, сменив ногу, затем выпрямиться. Упражнение повторить.

***Упражнение «Простой перекрут»*** (выполняется сидя на стуле).

Положить правую ногу на левую. Отвести правую руку за спину, и с наружной стороны обхватить край спинки стула. Продвинув левую руку над правым коленом, захватить мышцу под левым коленом. Находясь в этом положении, медленно развернуть корпус вправо до упора. Почувствовать растяжку поясницы и позвоночника. Сосчитать до пяти. Повернуться вперед и отдохнуть несколько секунд, затем упражнение повторить. Поменяв руки и ноги, выполнить упражнение поворотом в другую сторону. Данный цикл повторить дважды в каждую сторону.

***Упражнение «Вращение шеи с наклоном».***

Медленно наклонить голову вперед, чтобы подбородок коснулся груди. Ощутить растяжку шейных позвонков. Закрыть глаза и сосчитать до пяти. Медленно повернуть голову влево до упора, наклоняя ее. Сосчитать до пяти. Продолжить наклон и движение головы назад, стараясь достать затылком до лопаток. Ощутить растяжение мышц подбородка и горла. Сосчитать до пяти. Медленно повернуть голову до упора вправо. Сосчитать до пяти. Выполнить это упражнение три раза. При необходимости, для большего расслабления, можно повторить этот цикл.

***Упражнение «Усиленное дыхание».***

Сесть. Глубоко и полно вдохнуть при участии живота, груди, ключиц. Добиться максимального вздутия живота. Затем резким, мощным движением выдохнуть, сильно втянув живот. При правильном выполнении воздух должен «выстрелить» из легких и выйти через нос (рот при этом закрыт). Воздух вырывается с громким шипящим звуком, вся область грудной клетки интенсивно вибрирует. Упражнение проделать до 15 раз, не делая пауз между вдохом и выдохом. Закончить цикл полным вдохом, максимально выпятив живот. Задержать дыхание, почувствовать себя надутым воздушным шаром. Энергично обстучать пальцами правой руки всю грудную клетку, начав с верхней правой точки (в районе ключицы) и закончив нижними ребрами. Опустить руки медленно выдохнуть. Цикл повторить полностью пять раз. Это упражнение выполняется с равномерной продолжительностью вдохов и выдохов. Начните упражнение в медленном темпе: если вы попытаетесь сразу выбрать быстрый темп, то вам будет не хватать воздуха. Во время этого упражнения на вас может напасть кашель, это вполне нормально и способствует удалению избыточной слизи в воздухоносных путях.

***Дополнительные упражнения***

***Упражнение «Ножной замок».***

В положении стоя вытянуть руки вперед и вниз под углом к телу. Очень медленно наклониться вперед до упора без перенапряжения. Ноги в коленях не сгибать. Взять руки «в замок» позади коленей или икр. Осторожно наклонить корпус к коленям до упора. В таком положении сосчитать до десяти. Затем медленно приподнять корпус, не расцепляя «замка». Повторить растягивание. Потом сдвинуть сцепленные руки как можно ниже вдоль ног, попытавшись достать «замок» до лодыжек. Прогнуться и попытаться медленно прижать лоб к коленям. В этом положении сосчитать до десяти. Затем вернуться в прежнее положение и повторить растягивание. Медленно выпрямиться. Упражнение повторить дважды.

Это упражнение интенсивно растягивает спину и ноги и особенно рекомендуется для выполнения по утрам, когда мышечный зажим ног особенно силен. Его можно выполнять в любое время по несколько раз.

Для достижения гибкости позвоночника и настоящей растяжки ног и других частей тела, движения должны быть медленными, и крайние положения должны быть зафиксированы в течение некоторого времени. Никогда не спешите быстро войти в это крайнее положение – тело должно «вработаться» в каждую из промежуточных позиций, и оно само должно подсказать, насколько оно готово к следующему этапу.

Для повышения эффективности растяжек необходимо также сознательно контролировать натяжение мышц во время выполнения упражнений и расслаблять те из них, которые не участвуют в упражнении. Этим усиливается диапазон растягивания и снимаются помехи второстепенных мышц.

#### **Упражнение для локтей.**

Предназначено для расслабления локтей: без напряжения сжать руки в кулаки и согнуть на уровне груди, как бы для отталкивания от себя. Резко выбросить руки перед собой. Через две секунды согнуть руки перед грудью и повторить до пяти раз.

#### **Упражнение для глаз.**

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержаться на одну секунду. Затем перевести их до предела вправо, задержав на секунду. Теперь до предела вниз, задержав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз – против часовой стрелки.

Причиной головных болей часто является переутомление или неправильная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз.

Для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по несколько раз в день на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте. Если вы носите очки, то при этом их нужно снять.

#### **Упражнение для кожи головы.**

Захватить руками как можно больше волос. Потянуть их вперед так, чтобы почувствовать движение кожи головы. Непрерывными движениями оттягивать волосы вперед и назад, чтобы интенсивно помассировать кожу.

#### **Упражнение для ушей.**

Потяните уши вверх и как бы приподнимите себя за них. Затем таким же образом потяните мочки ушей вниз. Это вызовет ощущение удовольствия и спокойствия. Тело при этом должно быть максимально расслаблено.

#### **Упражнение для отдыха.**

Поставив ноги на полные ступни, свободно сесть на корточки. Полностью расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту. Упражнение облегчает работу сердца, уменьшая высоту подъема крови.

#### **Упражнения для снятия утомления**

Простые упражнения, которые могут помочь быстро восстановить силы после перегрузки систем организма. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втянуть живот и подняться вверх. Как будто опираясь о руки, выглядываете из окна. Всего 10–15 минут – и стало жарко. Повторить три раза.

2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно – так, чтобы было приятно, 10–15 секунд.

3. Растереть хорошенько уши – вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх – вниз, вперед – назад. При этом поцокать языком, как лошадка. 15–20 секунд.

4. «Ворона»

Произносить «Ка-аа-аа-аар!» при этом постараться поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок – 6 раз. Затем попробовать сделать это беззвучно и с закрытым ртом.

5. «Колечко»

С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, и с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее. 10 –15 секунд.

6. «Лев»

Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше. Ну, еще немножко! Повторить 6 раз.