

Использование общеукрепляющих физических упражнений, минуток здоровья на занятиях в центре дополнительного образования

Чем должен руководствоваться педагог дополнительного образования при проведении физкультурных минуток:

1. Игровые двигательные минутки проводятся после одного академического часа занятия в детском объединении.

2. В них могут принимать участие все обучающиеся, вне зависимости от какого бы то ни было заболевания.

3. Благодаря игровым двигательным разминкам, учащиеся получают возможность расслабиться и психически и физически после длительного сидения и интенсивной учебной деятельности.

4. Постоянство в проведении игровых двигательных перемен вырабатывает у обучающихся потребность и привычку двигаться, вызывает положительное отношение к двигательным упражнениям.

5. Совместная двигательная игровая деятельность сближает обучающихся, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы в их непосредственной учебной деятельности и физическом состоянии.

6. Игровые двигательные перемены способствуют повышению работоспособности, активности обучающихся и на последующих занятиях и дома, помогают преодолеть усталость и сонливость.

7. Упражнения для развития двигательной активности могут стать основой для проведения спортивных состязаний и праздников.

8. Для проведения двигательных минуток не нужны спортивные снаряды и спортивное оборудование. Для этого необходим лишь тот материал, который находится вокруг нас.

Физминутка – это небольшая разминка, проводящаяся прямо на занятии. Она помогает обучающимся отвлечься, отдохнуть и перестроиться на следующий этап работы. Поэтому чаще всего физминутку проводят посреди занятия, если потребуются - больше одного раза.

Прежде всего, важно знать, что для нормального состояния здоровья в группе должны быть соблюдены все санитарные нормы:

- расстояния между партами и доской,
- тепловой режим,
- акцентирование внимания на объектах в разных частях класса,
- размеры парт и стульев,
- чистота помещений,
- интенсивность освещения и многое другое.

Только когда кабинет соответствует всем стандартам, можно быть уверенным в том, что время, которое проведут в нем обучающиеся, пойдет им на пользу.

Известно, что быстрее всего, особенно у малышей, устают мышцы пальцев, глаза и позвоночник. Ребята, которые только научились писать,

думают, что необходимо сильно сжимать ручку, чтобы буквы получались ровнее. К тому же уроки физкультуры в школе компенсируют для детей всего 11% двигательной активности. А старые некрашенные доски, на которых ничего нельзя разглядеть, вряд ли натренируют глазные мышцы.

Назначения и виды физминуток:

Таким образом, физминутки можно разделить на упражнения для *глаз, пальцев и всего тела*. Длительность их не должна превышать 1-3 минут. Этого вполне достаточно, чтобы снять напряжение и немного расшевелить детей.

1. Для того, чтобы глазки учеников расслабились, проводите тренировку с большим зеленым картонным или пластмассовым кругом. Для этого даже не нужно, чтобы они вставали из-за парт. Посмотреть в разные стороны, рисовать глазами круг, просто резко зажмуриться и открыть глаза несколько раз.

2. Для пальцев нужны разминочные физминутки. Все, наверное, помнят "мы писали, наши пальчики устали...", где нужно просто потрясти ладошками. Но кроме этого существует ещё множество упражнений: изобразить бег лошадок пальцами одной руки на ладошке другой, надуть воображаемый шарик, раздвигая пальцы в стороны, закрывать и раскрывать цветок из соединенных кистей рук, где пальчики играют роль лепестков, и масса других.

3. Позвоночник растущего организма устает, наверное, быстрее всего. Сидя подолгу за партами, дети выгибают спину, ложатся на парту, а неправильные сумки искривляют плечи, несмотря на все предостережения. Такие состояние учеников учитель должен определять сразу, и немедленно поднимать их из-за парт и проводить *подвижную физминутку* с приседаниями и элементами детской гимнастики.

4. Любую физкультурную минутку намного проще и эффективней проводить в стихотворной форме. Также не стесняйтесь применять музыкальное сопровождение, изменять темп упражнений, словом - просторы для творчества довольно обширные, ограничение только по времени, ведь главная задача - не давать детям закинуть во время урока, а не утомить их еще больше.

5. Проводить физминутку может не только учитель, но и один из учеников. Удобней всего будет составить график проведения разминок, чтобы дети получали первые внеурочные поручения и были готовыми к маленьким выступлениям заранее. Если с помощью физминуток вы добьетесь не только сохранения здоровья учеников, но и сплотите коллектив, подогреете класс к активной общественной деятельности, разовьете в детях любовь к физической культуре - ваш вклад в формирование личности и молодого организма будет неоценим и вряд ли забудется воспитанниками.

Физминутки

Разминка.

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

Для глаз.

Под весенние напевы
Повернёмся вправо, влево.
Руки вверх, на них смотри –
Головою не крути.
Руки вниз ты опусти
Глазами следом ты веди.
Закрой глаза, теперь открой...
Посмотри перед собой.

Физминутка.

Под весенние напевы
Повернёмся вправо, влево.
Руки вверх, руки вниз!
Вверх! И снова наклонись!
Вправо, влево головою!
Руки вверх! Перед собою!
Топни правой ногой!
Вправо шаг. На месте стой!
Топни левой ногой!
Повернись направо к другу.
Правую дай руку другу.

1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
хлопки над головой
Мы топаем ногами, топ, топ
высоко поднимаем колени
Качаем головой
головой вперед назад подвигать
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
руки поднять, опустить
Мы низко приседаем и прямо мы встаем
присесть и подпрыгнуть
Руки вниз, на бочок.
Разжимаем- в кулачок
Руки вверх и в кулачок

Разжимаем на бочок
На носочки поднимайся
Приседай и выпрямляйся
Ноги вместе. ноги врозь

2. Раз, два - выше голова
Три, четыре - руки, ноги шире
Пять, шесть - тихо сесть.

3. Раз - руки вверх махнули
И при том вздохнули
Два - три нагнулись. пол достали
А четыре - прямо встали и сначала повторяем.
Воздух сильно мы вдыхаем
При наклонах выдох дружный
Но колени гнуть не нужно.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем как мячики
Девочки и мальчики

4. На горе стоит лесок
круговые движения руками
Он не низок не высок
сесть, встать, руки вверх
Удивительная птица подает нам голосок
глаза и руки вверх, потянуться
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
ходьба на месте
Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"
плечи поднять

6. Руки вверх поднимем - раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать
Не качаться.не дрожать.
Три - опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты
Выполняйте все с охотой.
Раз - налево поворот,
Два - теперь наоборот.

Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!

7. Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать
Шесть - за стол тихонько сесть.