

Физкультминутки как способ вернуть урок в рабочее русло

Педагоги младшего звена используют для этой цели физкультурные минутки. Это форма двигательной активности на 1–3 минуты, к которой учитель прибегает для активизации детей.

Каковы признаки усталости детей?

- увеличение числа отвлечений;
- потеря интереса и внимания;
- ухудшение запоминания материала;
- нарушение почерка.

Важно не переборщить с продолжительностью перерыва и интенсивностью упражнений, чтобы дети восстановились, но не «разбушевались». Физкультминутки могут проводиться в начале урока (особенно первого, чтобы взбодрить детей), но обычно их проводят примерно в середине занятия. Иногда стоит делать такие передышки дважды за урок, например, в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели. Так дети проще войдут в учебный процесс или смогут выпустить свою накопившуюся усталость.

В начальной школе на физкультминутках особое внимание обычно уделяется **упражнениям для кистей рук и пальчиковым упражнениям.**

Дело в том, что в младшем школьном возрасте активно идут процессы формирования кисти, для которых длительные двигательные нагрузки в виде непрерывного письма нежелательны. Также физкультминутки включают в себя:

- гимнастические упражнения;
- самомассаж;
- упражнения для снятия напряжения глаз и улучшения зрения.

Упражнения на снятие усталости на уроке для детей младшего школьного возраста

Упражнения для кистей рук и пальчиковые упражнения

- Кладём руки на стол. Одна сжимается в кулак, другая остаётся лежать на месте. Затем одновременно распрямляем первую руку и сжимаем вторую. Повторяем несколько раз в быстром темпе.
- Пальцы сплетаем в замок. Подушечками пальцев левой руки нажимаем на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая её так, что пальцы правой руки встают как петушиный гребень. Затем на тыльную сторону левой руки нажимаем пальцами правой, и в петушиный гребешок превращаются пальцы левой руки.
- Руки вытягиваем вперёд, растопыриваем пальцы, как можно сильнее напрягая их, а

затем расслабляем, опускаем руки и слегка трясём ими.

- Руки сжимаем в локтях, держа кисти рук перед лицом. Сгибаем и разгибаем пальцы одновременно, не сжимая их в кулачки (делая «когти»).
- Выполняем вращения кистями к себе и от себя (ладонями или кулаками).
- «Кулак — ребро — ладонь». Сначала ударяем кулаком по столу, затем ставим ладонь ребром и хлопаем распрямленной ладонью по столу. Начинаем упражнение медленно, постепенно ускоряясь.

Гимнастические упражнения

В качестве двигательных упражнений можно брать классические варианты для зарядки или с уроков физической культуры. На физкультминутках обычно используют:

- наклоны головы в разные стороны, вращение головы;
- потягивание;
- наклоны, повороты корпуса;
- поднятие на носки;
- приседания;
- поднятие и опускание рук, махи руками;
- прогибания;
- поднятие ног (прямых и согнутых);
- прыжки на одной и двух ногах;
- ходьбу на месте.

Упражнения для снятия напряжения глаз и улучшения зрения

Комплекс упражнений для глаз обычно включает следующее:

- Фокусировка взгляда на предметах разной удалённости. Размещаем предмет (карандаш, палец) на расстоянии 25–30 см от лица и фокусируем взгляд на нём. Затем переключаемся на отдалённый предмет (например, картину на стене). Повторяем несколько раз. Можно фокусировать взгляд ступенчато, выбирая несколько объектов на различном расстоянии.
- Быстрое моргание.
- Сильное зажмуривание глаз с последующим расслаблением.
- Движение глаз вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали.
- Вращение глазами (в том числе и с закрытыми веками).
- Взгляд на кончик носа.
- Слежение за подвижным предметом (двигаем предмет по кругу, вперёд-назад).
- Закрывание глаз (ненадолго закрываем глаза, дав им отдохнуть в темноте, затем не спеша открываем глаза).

Самомассаж

Массаж рук

Для разминки ладони, пальцев и кистей можно использовать растирание, поглаживание, надавливание пальцами и кулаком, разминку ладони и пальцев от ногтя до основания и наоборот. То же можно проделать и для всей руки: от плеча до подушечек пальцев.

Массаж лица.

- Проводим подушечками пальцев обеих рук под глазами, слегка касаясь, от переносицы до ушей.
- Проводим тыльными сторонами правой и левой ладоней от подбородка в стороны.
- Открываем рот, сильно натягиваем на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем слегка их прикусываем.
- Имитируем пальцами капли дождя, тихонько постукивая себя по лицу.

Массаж головы

Слегка согнутыми пальцами рук массируем движениями двигаемся от ушей к макушке и обратно, делаем круговые движения и т.д.

Массаж ног

Поглаживаем и растираем бёдра, икры, пальцы ног, ступни.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**Средняя общеобразовательная школа №25
«Олимп»**

Физкультминутка

Методические рекомендации к проекту
«Гармонизация психологического состояния
обучающихся 5-х классов через
использование арт-терапевтических и
здоровьесберегающих технологий»

Великий Новгород

2023

