Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«УМК им. Шобогорова М.Ш.»

Доклад на тему: Физкультминутки на уроках .

Подготовил: Урбанов В.А., преподаватель физической культуры

2025 г.

Физкультминутки на уроках .

Цель: восстановление физических и духовных сил.

Средство достижения цели: физминутки

Конечный результат: восстановление физических и духовных сил учащихся.

Режим учебного дня студента – система рационального распределения времени и чередования различных видов деятельности и отдыха, которая учитывает возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели, возможности образовательной организации для проведения мероприятий. физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составной компонент двигательной активности. Формами их реализации являются: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена.

Физкультурные минутки и физкультурные паузы.

Организация и проведение физкультминуток и физкультурных пауз на всех этапах обучения в образовательном учреждении является эффективным способом поддержания работоспособности учащихся на стабильном уровне. Известно, что стадия утомления характеризуется сначала процессом возбуждения центральной нервной системы, что приводит к снижению внимания у студентов, излишнему двигательному беспокойству, изменению в поведении. В тоже время вынужденная статическая поза и ограничение амплитуды движений во время уроков приводит организм учащихся к мышечному утомлению, изменению частоты и глубины дыхания, нарушению правильного положения тела за партой. При непрерывном умственном напряжении такая реакция организма сменяется процессом торможения, который выражается в пассивности и безразличии к учебному процессу, ослаблении памяти, сонливости, зевоте. Такое поведение (по данным исследователей) физиологически оправданно, так как препятствует чрезмерному напряжению мышц и является способом обеспечения саморегуляции организма. Физкультурные минутки и физкультурные паузы – кратковременные серии физических упражнений, используются в основном для активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой, что в целом обеспечивает динамику общей работоспособности студентов в течение учебного дня. Физкультминутки и паузы относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физкультминуток в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивают

подготовку школьника к работе различного характера (учеба, занятия музыкой, работа за компьютером, другие виды деятельности).

Механизм воздействия физкультурных минуток и физкультурных пауз: □ нормализуют работу центральной нервной системы, □ восстанавливают способность учащихся к восприятию учебного материала, □ активизируют внимание, □ повышают эмоциональный настрой, □ усиливают обмен веществ в организме, снимают статические напряжение, предупреждая тем самым нарушение осанки. Выполнение физических упражнений желательно проводить на всех без исключения учебных предметах, полностью используя отведенное на уроке время для проведения физкультминуток и во время подготовки домашних заданий. Физкультминутки проводятся в группе под руководством преподавателя и не должны превышать 1-2 мин. Время начала физкультминутки определяется самим преподавателем при появлении первых признаков утомления. Выбор времени проведения:

□ при проявлении первых признаков утомления,
□ при снижении активности на уроке,
□ при снижении внимания,
□ при психоэмоциональном напряжении.

Целесообразно варьировать различные формы проведения физкультминуток. Упражнения могут выполняться в самых разных вариантах: сидя за партой, стоя около парты, в кругу или шеренгах, если позволяет помещение кабинета. Различают укороченные и полные физкультминутки. Укороченная физкультминутка может состоять из одного упражнения (например: ритмичное сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и рекомендуется для выполнения во время письменных работ. Полная физкультминутка состоит из нескольких упражнений (например: потягивания с движением руками и дыхательными упражнениями; растирание и встряхивание кистей, поднимание и опускание рук; наклоны, повороты туловища; поднимание на носки и опускание, сгибание и разгибание в коленном суставе, круговые вращения в голеностопном суставе). Физкультурная пауза проводится на последних уроках расписания учебного дня. В комплексы физкультурных пауз включаются, как правило, 6-8 упражнений с общей продолжительностью выполнения 4-5 минут. Время начала ее проведения определяется преподавателем визуально. Во время контрольных, самостоятельных работ и диктантов физкультурные паузы не проводятся. Содержание физкультурных минуток и физкультурных пауз зависит от особенностей учебной деятельности, функционального состояния организма обучающихся, их возрастной категории, индивидуальных различий в пределах одного и того же возраста. В комплексы включают простые и доступные упражнения профилактической направленности на различные группы мышц, не требующие большой амплитуды и сложной координации движений. Траектории движений в упражнениях физкультминуток

отличаются по своей структуре от положений туловища и движений (ног, рук, головы), и способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки во время учебной работы.

Физические упражнения группируются в комплексы с учетом воздействия на функциональные системы организма. Классификация упражнений для физкультминуток: упражнения для улучшения мозгового кровообращения, упражнения для снятия утомление с плечевого пояса и рук, упражнения для снятия зрительного утомления, упражнения по формированию рационального дыхания, упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки, упражнения для мобилизации внимания, упражнения, выполняемые сидя за партой (столом), упражнения общеразвивающей направленности. Требования к подбору упражнений: упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы, быть простыми по выполнению. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения и снятия излишнего статистического напряжения с мышц шеи и плечевого пояса необходимо выполнять, в силу их эффективности и минимальных временных затрат, как на обычных занятиях, так и при проведении контрольных работ. При длительной работе с карандашом или ручкой пальцы кистей рук нуждаются в специальной гимнастике. Выполнение упражнений позволит не только активно отдохнуть утомленным пальцам, но увеличит их подвижность, статическую силу. После выполнения комплекса упражнений рекомендуется встряхнуть расслабленными кистями и сделать массаж - поглаживания и растирания пальцев. Учебная деятельность сопряжена с элементами чтения, работой на компьютере. Существенное место среди отклонений в состоянии здоровья учащихся занимают нарушения зрения – миопия, а также попадание учащихся в «группу риска» с предмиопией и спазмом аккомодации. В связи с этим возникает необходимость выработки режима продолжительности данных видов деятельности с обязательным проведением комплекса физкультминутки. Упражнения для снятия зрительного утомления глаз (движения глазного яблока по всем направлениям, перевод взгляда по схеме «приближение – удаление» предмета и наоборот и т.д.) улучшают мозговое и глазное кровообращение, содействуют укреплению склеры глаза, уменьшению спазма аккомодаций. Для профилактики близорукости следует использовать специальную гимнастику для глаз – офтальмотренаж (схема зрительно двигательных проекций). Дыхательные упражнения способствуют расслаблению чрезмерного мышечного напряжения в положении сидя за партой, повышают возбудимость коры больших полушарий мозга, оказывают содействие в улучшении экскурсии грудной клетки и увеличении жизненной емкости легких. Упражнения по формированию рационального дыхания выполняются с учетом правил и методики при открытом окне или фрамуге. Наиболее распространенным

функциональным нарушением опорно двигательного аппарата является нарушение осанки и свода стопы. На предметных уроках этому способствует вынужденная, неправильно принятая учащимися поза за партой, при которой возрастает нагрузка на мышцы спины, возникают застойные явления в ногах, увеличивается частота сердечных сокращений, нарушается амплитуда дыхательных движений, уменьшается расстояния между рабочей поверхностью и глазами. На фоне статического напряжения снижается внимание и эмоциональное состояние учащихся. Чтобы снять излишнее общее и статическое напряжение, активизировать внимание и восстановить способность учащихся к дальнейшей учебной деятельности, рекомендуется использовать упражнения для основных мышечных групп, динамические упражнения на расслабление и растягивание, координацию движений, задания с использование зрительных и звуковых сигналов, с включением мимических мышц лица, игровые задания на внимание. Состав комплекса упражнений Каждый комплекс состоит, как правило, из 3-5 упражнений, повторяемых по 4 6 раз. В него включаются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц - в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока. В комплексах физкультминуток желательно использовать упражнения - потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями рук.

Существует несколько видов физминуток:

1. упражнения для снятия общего или локального утомления;
2. упражнения для кистей рук;
3. гимнастика для глаз;
4. гимнастика для улучшения слуха;
5. упражнения для профилактики плоскостопия;
6. упражнения, корректирующие осанку;
7. дыхательная гимнастика.