



Физкультминутки и их физиологическое значение для предупреждения и снятия напряжения.

Физкультминутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, проводимый в течение 2-3 минут во время занятий в школе, а также дома при выполнении домашних заданий. Строится она из 4-5 упражнений для рук, туловища, ног, не требующих сложной координации.

При этом подбираются такие упражнения-комплексы, которые в зависимости от работы на занятии, её характера, включают подтягивания, наклоны, полуприседания и приседания, упражнения для кистей и пальцев рук. Эти упражнения охватывают большие группы мышц и снимают статическое напряжение, активизируют дыхание, усиливают кровообращение, т.е. снимают застойные явления, вызываемые длительным сидением за столом.

Итак, физкультминутка, как форма активного отдыха дошкольников, проводится на каждом занятии с целью предупреждения и снятия утомления, повышения активного внимания и работоспособности. Достигается это тем, что переключение нервной деятельности в одних областях коры головного мозга на другое, создаёт возможность ранее функционировавшим областям коры восстановить обмен веществ. Кроме того, энергичные движения и дыхание усиливают кровообращение в мозгу, что тоже способствует снятию утомления. Результатом является восстановление устойчивости внимания, поднятие общего тонуса, повышение работоспособности.

Выполняя упражнения, необходимо следить за тем, чтобы фазы напряжения мышц ритмично чередовались с фазами расслабления. Известно, что тонус мышц передней части туловища имеет естественное преобладание над тонусом мышц задней поверхности, что является одной из основных причин нарушения осанки – сутулости, наклона головы вперёд. Поэтому, проводя физминутку, необходимо уделять внимание укреплению мышц задней части тела. В комплексах физминуток преобладающее место занимают упражнения, которые связаны с наклонами туловища назад с сильным напряжением мышц. С целью предупреждения бокового искривления позвоночника (сколиоза) необходимо укреплять мышцы боковой поверхности туловища. Для этого выполняют наклоны вправо-влево с напряжением соответствующих мышц.

Во время выполнения детьми письма букв и рисованию быстро устают мышцы пишущей руки. В результате этого нарушается навык правильного письма, замедляется скорость письма и рисования. Для устранения



усталости мышц кисти выполняют разные упражнения в виде ритмических сжиманий и разжиманий пальцев, потряхивания кистями и другие.

Во время сидения нижние конечности тоже сильно устают, в них наблюдаются застойные явления. Поэтому, в комплекс упражнений для нижних конечностей вводят приседания, переступания с ноги на ногу, ходьба на месте, прыжки. Физкультминутки целесообразно проводить стоя за партой или около нее, особенно на уроках обучения письму, русского языка, математики, когда дети находятся в статичной позе.

На уроках чтения, окружающего мира дети находятся в более свободных позах и имеют возможность чаще менять положение тела.

Здоровье детей – наша забота, и применение физминуток – один из этапов работы по его сохранению.

Правильно организованный учебно-воспитательный процесс способствует не только качественному овладению общеучебными умениями и навыками для школьника, но и благоприятному росту и развитию обучающегося, укреплению его здоровья.

Цели физминуток:

- обеспечить активный отдых учащихся
- переключить внимание с одного вида деятельности на другой
- помочь ликвидировать застойные явления в органах и системах
- улучшить обменные процессы
- способствовать повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Задачи физкультминуток:

- снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.