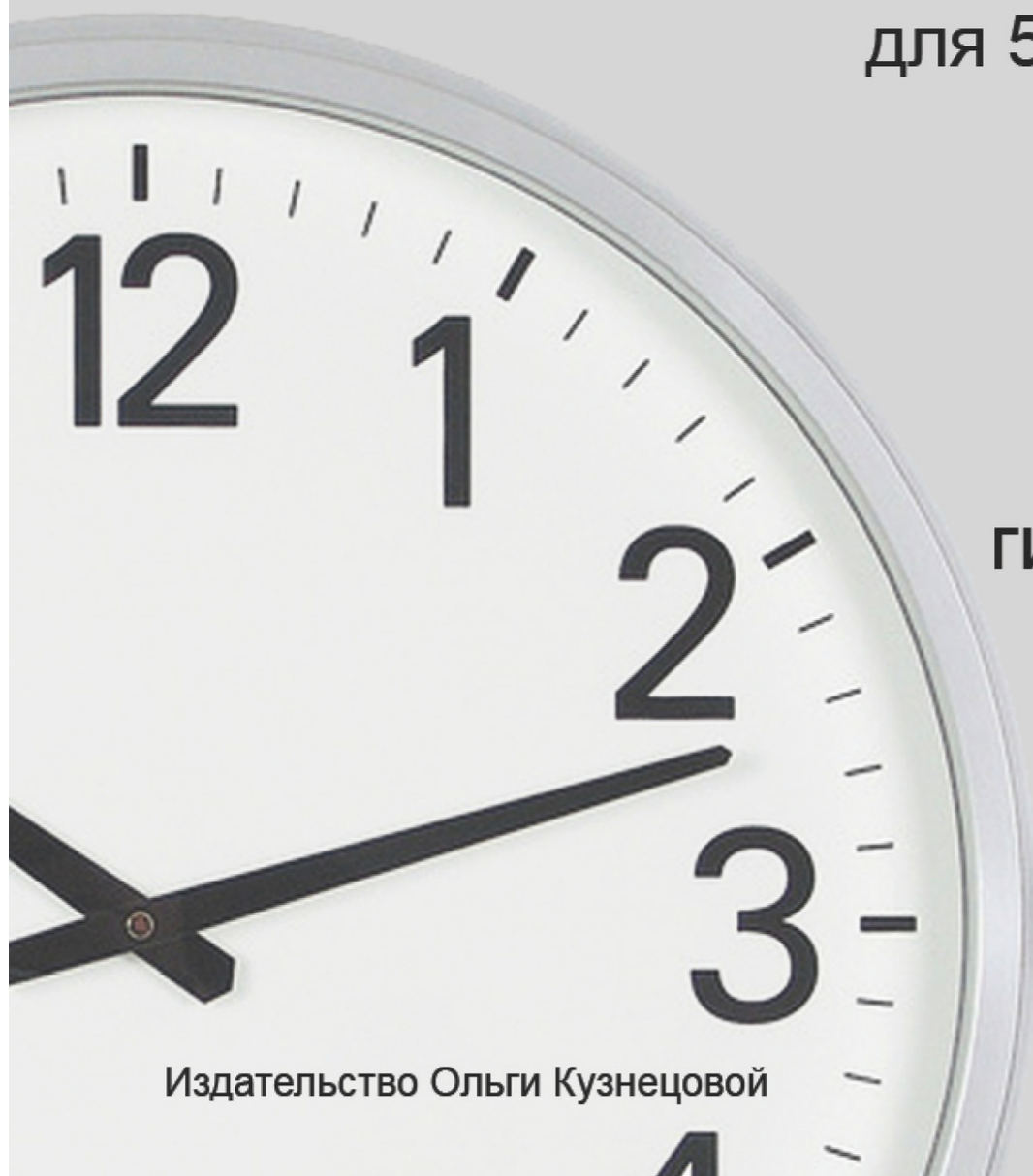




Коллекция лучших физминуток

для 5-11 классов



гимнастика

дыхательная

при стрессе

для тела

для глаз

игротека

Издательство Ольги Кузнецовой

Здоровьесбережение

**Коллекция лучших
физминуток для 5-11 классов**

«Издательство Ольги Кузнецовой»

2010

УДК 371.7
ББК 74.2

Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов / «Издательство
Ольги Кузнецовой», 2010 — (Здоровьесбережение)

ISBN 978-5-9901264-8-0

Предлагаемое пособие поможет учителю организовать моменты оздоровления на уроках. Физминутки не только создают условия для снятия физической и психологической перегрузки учащихся, но и поднимают их настроение. Такая нейтрализация интенсификации учебного процесса позволит заметно повысить эффективность урока и минимизировать риски для здоровья учеников. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 371.7
ББК 74.2

ISBN 978-5-9901264-8-0

, 2010
© Издательство Ольги
Кузнецовой, 2010

Содержание

Методический комментарий	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Коллекция лучших
физминуток для 5-11 классов
Автор-составитель Елена Алексеева**

Рецензент:

Соловова Надежда Алексеевна, кандидат психологических наук, доцент, и.о. зав. кафедрой педагогики и психологии ГОУ СИПКРО

© Алексеева Е.П., 2010

© ИП Кузнецова О.С., 2010

Методический комментарий

Проект «Наша новая школа», инициатива создания которого принадлежит президенту РФ, включает пять шагов модернизации школы. Одним из них является сохранение и укрепление здоровья школьников. Физминутки – одно из средств здоровьесберегающей деятельности педагога на уроке. Они призваны снимать физические и психологические перегрузки учащихся, которые могут привести «к проблемам саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических заболеваний»¹.

Предлагаемые физминутки для занятий, проводимые в комплексе с другими видами работы по здоровьесбережению школьников, помогут укрепить здоровье:

- физическое (обеспечат естественную двигательную и речевую активность на уроке, поскольку при длительной работе в неудобном положении невозможно воспринимать информацию);
- психологическое (поддержат состояние душевного благополучия, стремление к личностному росту, саморазвитию);
- нравственное (обучат соблюдению моральных требований, помогут формированию ценности здорового образа жизни);
- социальное (создадут условия для взаимодействия с внешней средой, научат бесконфликтно решать спорные ситуации с одноклассниками).

СанПиН. Ограничение непомерных нагрузок на здоровье ученика представлено в санитарных нормах и правилах «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений». В СанПиНе приводятся рекомендации по проведению комплекса упражнений физкультурных минуток (ФМ), сочетающих в себе психическую и физическую (статическую и динамическую) нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом.

Эти рекомендации помогли автору данного пособия структурировать книгу: соответствующие разделы посвящены гимнастике для глаз, помогающей улучшить крово- и лимфообращение, питание глаз и обменные процессы, повысить тонус глазных мышц; дыхательной гимнастике; упражнениям для снятия утомления со всего туловища и с разных групп мышц.

Многие предлагаемые варианты оздоровления являются игровыми. Некоторые педагоги считают, что наиболее игровым периодом в жизни ученика является младший школьный возраст, поэтому физминутки только для детей 6-10 лет и следует строить в игровой или стихотворной форме. Однако и учащиеся 5-11 классов, при условии их правильной мотивации, тоже с удовольствием принимают участие в играх и тренингах, организующих физическую активность на уроке.

«Не навреди». На данный момент существует немало преподавателей в 5-11 классах, не знающих основ проведения физкультурных разминок. Нужно учитывать возраст школьников; пол; силу мышц учащихся того или иного класса; время, в которое проводится динамическая пауза... На курсах повышения квалификации этому, к сожалению, не обучают.

Как следует, например, проводить упражнения утренней гимнастики? Оказывается, они выполняются в определённой последовательности: вначале потягивание, которое улучшает дыхание и кровообращение, затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног (по принципу «сверху вниз»). Далее выполняются бег и прыжки, которые улучшают обмен-

¹ Соловова Н.А. Здоровьесберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства: учеб. – метод. пособие. Самара: ГОУ СИПКРО, 2007. С.70.

ные процессы в организме. Заканчивается утренняя гимнастика упражнениями, нормализующими, как и вначале, деятельность органов дыхания и кровообращения.

Поскольку у педагогов нет медицинского образования, они плохо знают клиническую картину той или иной болезни отдельно взятого ребёнка, обучающегося вместе со здоровыми детьми. Этот фактор может привести к негативным последствиям во время проведения физминуток. К примеру, прыжки опасны для больных плоскостопием и при некоторых нарушениях осанки (плоская спина, сколиоз), так как снижена амортизирующая защитная функция позвоночника. А бывает так, что ребёнок принимает лекарства или же чувствует себя здоровым при скрытом течении болезни, но при физической нагрузке болезнь может дать обострение с явлениями острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Некоторые упражнения сами по себе опасны для организма, если их проводить методически неверно. Так, резко и неумело выполняя упражнения для шейного отдела позвоночника (к примеру, быстрое круговое вращение головой), можно травмировать позвонки.

Таким образом, следуя главному постулату «не навреди», безопаснее выполнять на уроках «не-физкультуры» упражнения в медленном или умеренном темпе. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает к ним интерес, а следовательно, их результативность. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость.

Задача физминуток – встряхнуть детей, поднять их настроение, переключить с одного вида деятельности на другой, организовать расслабление и отдых напряжённым частям тела, а также пропагандировать здоровый образ жизни, но ни в коем случае не в том, чтобы тренировать к соревнованиям, не в том, чтобы лечить всем одновременно какие-либо болезни.

Апробация. Педагоги, преподающие в среднем и старшем звене, нечасто обращаются к такому виду деятельности, как физминутки. Повышают ли такие моменты оздоровления продуктивность урока? Одни считают их лишней тратой времени; другие доказывают, что дети мало работают на уроке, поэтому им отдыхать незачем; третьи убеждены, что само содержание урока, если его преподнести захватывающе, а не скучно, является достаточным для здоровьесбережения ученика. В школу, утверждают иные, дети идут не отдыхать и получать удовольствие: «Это учреждение серьёзное, здесь дети должны только учиться и трудиться». На самом деле, гармонично вплетённые в занятие элементы двигательной активности заметно повышают эффективность урока и поднимают настроение учащихся.

Возможно, в будущем педагогическая наука в деталях разработает, как организовать на уроке физминутку, соответствующую данной теме или ситуации. На сегодняшний же день учитель сам выбирает: какие упражнения – в каком классе – с какой интенсивностью (один раз в середине урока или после каждой трети урока) – в продолжение какого времени – проводить.

Предлагаемые в данном сборнике физминутки апробировались автором в течение двух лет. Каждый раз что-то менялось, привносились новые элементы, «обыгрывались» ситуации. Так что читатель может так же легко подстраивать упражнения под свои возможности.

Некоторые советы и наблюдения:

1. Если большинству детей не нравится тот или иной приём, нужно отказаться от него совсем: разминка без удовольствия приносит больше вреда, чем пользы.

2. На наш взгляд, на средней и старшей ступени образования достаточно одной физминутки за урок. Но обязательно проведение физкультминутки дважды за урок в начале учебного года и в последние дни четверти. Двойной момент оздоровления необходим и на последних уроках. Также особое внимание следует обращать на работоспособность детей в понедельник и в пятницу.

3. Название *физминутка* условно. Продолжительность может быть и полминуты, и две, и три. Если дети хорошо работали на уроке, «на лету схватили» объяснение нового материала и раньше, чем это планировал учитель, закончили работу, то они имеют право заполнить освободившееся время любимой игрой или тренингом.

4. Если учитель организывает моменты оздоровления регулярно, в системе, дети сами не дадут забыть педагогу о том, что наступило время разминки.

5. Утверждение, что физминутки надо проводить, когда учитель увидел, что ученики устали или начали уставать, неверно. Урок необходимо строить так, чтобы утомления не было ни в какой части урока. Физминутки помогают предупредить утомляемость, а не тушить уже разгоревшийся пожар. Про оптимально построенные занятия дети говорят: «Время на таком уроке пролетает незаметно в отличие от тех, на которых сидишь целую вечность».

6. Для срочного проведения физминутки много и других причин, кроме профилактики утомляемости учеников. Например, стало тяжело работать в душном классе. Такое бывает во время отопительного сезона в кабинетах с пластиковыми окнами. В этом случае целесообразно поступать так: физорг класса выводит детей на физминутку в коридор, а учитель открывает все окна для проветривания. Случается и наоборот: отопительный сезон ещё не начался или же на улице сильный мороз, а батареи не прогревают кабинет. Физминутки в такие дни помогают согреться.

7. Гигиенисты рекомендуют отдавать предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц. Но на уроках утомляется всё сразу: и глаза устают, и мышцы «тяжелеют» от долгого сидения (основной вид движения на уроке – выйти к доске и обратно – совершает лишь небольшой процент учащихся), и дыхание становится неровным. Особенно это характерно для уроков, которые построены однообразно (и часто в этом нет вины учителя: так, трудно разнообразить урок, на котором дети пишут контрольный диктант). Поэтому во время физминутки учитель вынужден комбинировать все типы упражнений. К примеру, учащиеся пробежали глазами по офтальмотренажёру, установили дыхание, поиграли, на вопрос «Настроение каково?» дружно ответили: «Во!» – и продолжили работу по теме урока.

8. В упражнениях, предлагаемых большинством специалистов в педагогической литературе, слова «Встать» – «Встаньте», «Поднять руки» – «Поднимите руки» и т. п. имеют значение повеления, приказа. На наш взгляд, это является дополнительным фактором отторжения предлагаемых заданий на бессознательном уровне некоторыми учащимися. Предлагаем использовать форму глаголов первого лица множественного числа («Встанем, поднимем руки»), что привнесёт в требование демократичность и мягкость. Кроме того, эта форма предполагает выполнение упражнений самим учителем (бесспорно, что сохранение здоровья учителя тоже немаловажно). Такая педагогика сотрудничества – совместное выполнение заданий – повышает авторитет учителя.

9. Все подготовительные работы, связанные с рисованием офтальмотренажёров, раскрашиванием букв и картинок, подготовкой слайдов для учителя, дети могут сделать как проектную работу под названием «Оборудование для физминуток».

Вне идеи сохранения здоровья не могут быть осуществлены никакие другие идеи в учебном процессе: ни современные образовательные технологии, ни компетентностный подход в обучении, ни дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении. Если учитель приучает себя работать на уроках по формулам здоровьесбережения не из-за чьего-то требования, а по собственному убеждению, то это подтвердит не только его профессиональную компетентность, но и гуманизм.

«Переходные мостики». Думается, что физминутки в старших классах целесообразно проводить на уроках, где изучаются только точные науки. Трудно представить, как их можно

организовать, не сбивая с детей с налаженного учебного процесса и не нарушая логики, на таких уроках, как литература, МХК, обществознание, история. Какую физкультпаузу можно вставить, например, в занятие, где изучается «Преступление и наказание» Ф.М. Достоевского? Искусственность и притянутасть «за уши» не даст оздоровительного эффекта, зато снизит рациональность урока.

«Физминутки могут проводиться только в логике урока, на котором они используются. Они должны включаться в урок в те моменты, когда завершается разбор одного логического блока урока и учитель планирует переходить к следующему. Если таких логических блоков в уроке нет, то и места для физминутки не должно быть. Ведь любая двигательная активность, даже такая незначительная, как во время физминутки, требует переключения нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма»².

Это о логике использования физминутки. Но есть ещё одно требование: продумывать «переходные мостики» к разминкам.

Безусловно, логические переходы необходимы с точки зрения смыслового единства урока. Но так ли это важно для физиологии человека? Если понаблюдать за человеком, когда он работает, можно заметить, что им «командует» сам организм. Появилась потребность – потянулся, потренировал мышцы глаз или же встал и пошёл пить чай. Никаких логических связей между этими паузами для человека не требуется. Так может быть, говоря о важности здоровья, лучше выбирать потребности естества, нежели выдвигать трудновыполнимые требования к содержанию?

Иногда учителю бывает достаточно выработать для каждого класса несколько условных вербально-невербальных сигналов, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности. Например, подойдёт слово «Отдохнём» и жест руками, показывающий, что всем нужно встать.

Переходы могут иметь и познавательную ценность. Так, перед началом разминки можно привести одну фразу из рубрики «Это интересно» и обыграть в соответствии с предполагаемым упражнением³:

В теле взрослого человека около 75 километров (!) нервов. (Или: Нервные импульсы в человеческом теле перемещаются со скоростью примерно 90 метров в секунду.) Дадим отдых хотя бы нескольким невротрам детского организма.

- *В ногах сосредоточено 72 тысячи нервных окончаний.* А они у нас уже 20 минут как в статичном положении. Попрыгаем!

- *Почти половина всех костей человека находится в запястьях и ступнях.* Сегодня эту половину ждёт массаж.

- *36 800 000 – количество сердцебиений у человека за один год.* Чтобы оно сделало столько же ударов, билось ровно и чётко весь год, выполним серию гимнастических упражнений.

- *За 36 недель постельного режима человек теряет столько же костной ткани, сколько за 10 лет нормальной жизни.* Сидя в неподвижности весь урок, мы тоже можем потерять какое-то количество костной ткани. Давайте разомнёмся.

- *Женщины моргают примерно в 2 раза чаще, чем мужчины.* Поморгаем и мы часто-часто, чтобы глазные яблоки получили достаточное количество жидкости.

- *Человек – единственный представитель животного мира, способный рисовать прямые линии.* Нарисуем мысленно с помощью офтальмотренажёра прямые линии, чтобы почувствовать себя человеком, и заодно потренируем мышцы глаз.

² Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения: Руководство для работников системы образования / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2005. С. 476.

³ Шепель В. Гигиена самосбережения // Воспитание школьников. 2008. № 10. С. 61–62. Интересные факты о человеке. <http://www.doronchenko.ru/>.

- Человеческий глаз способен различать 10 000 000 цветовых оттенков. (Или: Текстильщики замечают до 100 оттенков чёрного цвета). Найдите цветовые отличия на рисунке.
- Чихнуть с открытыми глазами невозможно. Закроем глаза. Но не для чихания. А для упражнения.
- У человека в спокойном состоянии через лёгкие проходит от 5 до 9 литров воздуха в минуту. А мы постараемся пропустить больше, как это делают натренированные спортсмены.
- Взрослый человек делает примерно 23 000 вдохов (и выдохов) в день. Давайте посчитаем, сколько вдохов-выдохов делается за 1 минуту.
- Кислород составляет 75 % в химическом составе организма. Он помогает выводить из организма шлаки. Предложим своему организму в помощь дыхательную гимнастику.
- Площадь поверхности человеческих легких примерно равна площади теннисного корта. (Или: Поверхность легких – порядка 100 квадратных метров.) Погоняем воздух по лёгким с помощью дыхательной гимнастики.
- В головном мозге человека за одну секунду происходит 100000 химических реакций. Пусть мозг отдохнёт от «умственных» реакций хотя бы во время физминутки.
- Человеческий мозг генерирует за день больше электрических импульсов, чем все телефоны мира вместе взятые.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.