

Подборка комплексов упражнений для проведения физминуток

Старший воспитатель Шеина К.В.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА представляет собой небольшой комплекс физических упражнений, направленных на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательного воздействия от длительных статистических нагрузок, активизацию их внимания и повышение способности к более эффективному восприятию материала, а также на повышение внимания, умственной работоспособности, эмоционального фона.

Кратковременные сеансы физических упражнений во время самоподготовки проводятся с целью снятия нервно-мышечного напряжения и застойных явлений, вызванных продолжительной работой. Перерыв в работе необходим для органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мышц кистей. Переключение на другой вид деятельности путем выполнения упражнений позволяет перераспределить мышечную тонус, создает предпосылки для восстановления работоспособности.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления. Обоснованное время проведения физкультминуток является 15-20 после начала работы. Выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой. Упражнения должны быть разнообразны, так как их однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц. Длительность физкультминуток должна составлять 1-5 минут. Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-5 упражнений, повторяемых 4-6 раз. В случае незначительного физического и нервно-психического утомления используются упражнения их положения сидя. При выраженном утомлении, вызванном интенсивной работой – упражнения из положения стоя, так как они вовлекают в работу больше мышечных групп и обеспечивают активное перераспределение мышечного тонуса. Варианты проведения физкультминуток: сидя, стоя, в кругу, в шеренгах.

Именно радость и эмоциональный подъем, а не только удовлетворение от правильно сделанных движений, соответствуют потребностям растущего организма. В результате использования физкультминуток мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию координации движений, ловкости. Во время физкультминуток возникают неожиданные смешные истории. Это вызывает искренний смех у детей. Непринужденная веселая атмосфера является мощнейшим терапевтическим фактором

ВИДЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЛОКАЛЬНОГО И ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ. ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

И.П. — сидя на стуле. 1-2 –отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

И.П. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – И.п., 3 – поворот головы налево, 4 – И.П. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

И.П. – сидя или стоя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2- И.П., 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

И.П. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо, 2 – И.П., 3 – поворот головы налево, 4 – И.П., 5 – плавно наклонить голову назад, 6 – И.П., 7- наклонить голову вперед, 8- И.П. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

И.П. – сидя или стоя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

И.П. – сидя, руки вверх. 1- сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ТУЛОВИЩА

И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо, 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-5 круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 то же в другую сторону, 7-8 руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

И.П. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – И.П., 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ

И.П. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 – левую руку на пояс, 3 – правую руку на плечо, 4 – левую руку на плечо, 5 – правую руку вверх, 6 – левую руку вверх. 7-8 – хлопки руками над головой, 9 – опустить левую руку на плечо, 10 – правую руку на плечо, 11 – левую руку на пояс. 12 – правую руку на пояс, 13-14 – хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп – 1 раз медленный, 2-3 раза – средний, 4-5 – быстрый, 6 – медленный.

КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГЛАЗ

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону. Затем столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным способом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза. Перевести взгляд по диагонали: направо–вверх – налево–вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Затем налево-вверх – направо-вниз и повторить вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

15 колебательных движений глазами по горизонтали: справа-налево, слева-направо. 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх. 15 вращательных движений глазами слева-направо. 15 вращательных движений глазами справа-налево. 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – «восьмерка».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ.

В качестве профилактики нужна постоянная тренировка мышц стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ХОДЬБЕ

Ходьба на носках, не сгибая ног. Темп средний. Ходьба на наружных краях стоп, руки на поясе, туловище прямо. Темп средний. Ходьба на носках по наклонной плоскости (например, по гимнастической скамейке, приподнятой над полом на 25-30 см) вверх и вниз. Темп медленный. Ходьба с выраженным перекатом с пятки на пальцы; на носках; на наружной и внутренней сторонах стопы вперед и назад; на пятках с приподнятыми пальцами вперед и назад; сгибая пальцы и стопу, двигаться вперед или назад. Зажать между ногами мяч, медленная ходьба, удерживая мяч. Вращать на полу мяч левой и правой ногой поочередно. Подскоки на одной ноге. Пальцами другой зажать платок. Ходьба боком по бревну. Ходьба на пятках. Ходьба с поджатыми пальцами. Ходьба с поднятыми пальцами. Ходьба босиком по неровной поверхности: траве, почве, песку, камням, гальке.

УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ

Поднимание на носках. Поочередное приподнимание пальцев и пяток одновременно обеими ногами или поочередно каждой. Поочередная опора на пятки или пальцы обеими ногами. Перемещение тяжести тела по кругу: пальцы – наружная сторона стопы – пятки – внутренняя сторона стопы. Приседать, не отрывая пяток от пола. Поворот туловища влево-вправо с поворотом соответствующей стопы на наружный край. Встать на ребра внешней стороны стоп, постоять в таком положении 30-40 секунд. Приподниматься на носочках. Стоя на носочках, перейти на наружный край стопы и вернуться в И.П.

УПРАЖНЕНИЯ СИДЯ

С напряжением тянуть носки на себя – от себя (медленно, колени прямые). Круговые движения стопами внутрь — кнаружи. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола. Поочередно сгибать – разгибать пальцы ног. Большим пальцем правой ноги провести по передней поверхности голени левой ноги снизу вверх. Повторить, поменяв ноги.

Соединить подошвы стоп. Колени прямые. Отрывать от пола пятки, отрывать от пола носки. Во время сидячей работы сгребайте подошвами в кучу воображаемый песок. Во время отдыха на пляже – сгребайте реальный песок. Как можно выше поднимайте поочередно то другую выпрямленную ногу. То же самое обеими ногами вместе. Пальцами ног собрать кусок ткани. Катать ногой овальные и круглые предметы. Захватывать и переключать пальцами ног какие-нибудь мелкие предметы (карандаш, губку, речную гальку, рассыпанные по полу пуговицы и т.д.). Поочередное поднятие и опускание ног. Вращение стоп в одном и противоположных направлениях. Движения стоп наружу и внутрь. Отведение пяток наружу и обратно, колени сомкнуты. Приподнять носки, медленно сгибать и разгибать пальцы ног поочередно на каждой ноге или одновременно на обеих. Приподнять и выпрямить ноги, согнуть пальцы. Отведение пяток наружу. Хватание пальцами мелких предметов. Разрывание газеты с помощью пальцев ног. Катать мяч стопой круговыми движениями. Наступить обеими ногами на скакалку, катать ее вперед и назад.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ:

Перенесите центр тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка) выполнить подъем на носки, 5-8 секунд и снова опуститься на стопу. Из положения сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет с помощью пальцев ног. «Гусеница». Из положения сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движение тела гусеницы. Из положения сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы. Походить 1-2 минут на носочках, потом 30-60 секунд на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом из того же положения развести как можно шире пятки. Не отрывая стоп от пола, выполнить 5-10 приседаний. Стоя на одной ноге, вторую согните под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону, повторить то же самое другой ногой.

Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприсяде.

Захватив пальцами одной стопы карандаш, походить так 30-40 секунд. Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз.