

Проект

Физкультминутка на уроках

Куратор: Евсина Е.А.

Проект разработал: Коновалов Дмитрий 8 кл.

Содержание

1. Введение, актуальность, цель, задачи, гипотеза.
 2. История появления утренней зарядки и ученической физкультминутки/ производственной гимнастики.
 3. Проведенные исследования в ходе работы.
 4. Значение ученической физкультминутки /производственной гимнастики в режиме рабочего дня.
 5. Классификация ученической физкультминутки .
Примерный комплекс упражнений.
- Выводы
- Список использованных источников

Введение

Обучение детей – серьезная нагрузка. Отдых является обязательной составляющей плодотворной работы на уроке. Вследствие работы в течение 40 минут без перерыва теряется концентрация внимания, устают кисти рук, пропадает интерес к материалу и все это сопровождается усталостью. Накопившаяся усталость может вызвать изменения в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение давления, увеличивается риск возникновения сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. А можно ли хорошо учиться и при этом не потерять здоровье? Несколько минут отдыха в середине урока ненадолго отвлекут от процесса учебы и снимут усталость. Физкультминутки положительно влияют на умственную работу мозга и повышают качество работы на уроке.

Для учителей производственная гимнастика, а в нашем случае это и есть физкультминутка тоже очень важна. Так как их труд приводит к перегрузкам организма и хронической усталости.

Физкультурные минутки – необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в школе, независимо от возраста детей.

Физкультурные минутки во время уроков проводятся на занятиях как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц корпуса (особенно спины) и мелких мышц кистей.

Учитель должен предупредить возникновение утомления у обучающихся. Своевременно обнаружить признаки его появления и как можно быстрее, эффективнее снять их, т.к. утомление, накапливаясь, может перерасти в переутомление и стать причиной возникновения различных нервных расстройств.

Актуальность выбранной темы заключается в том: что образовательная деятельность приводит к перегрузкам одних функциональных систем организма и недогрузкам других, что неблагоприятно сказывается на общей дееспособности/учебе человека. Чтобы корректировать эти психофизиологические «перекосы», необходимо проводить мероприятия направленные на повышение работоспособности населения (как учителей, так и обучающихся).

Цель: активно изменить деятельность обучающихся и учителей, и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить человека на продолжение занятий. Способствовать укреплению здоровья и повышению эффективности труда.

Задачи:

1. Выявить, к чему приводит перегрузка одних функциональных систем организма и недогрузка других.
2. Изучить, как подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность.
3. Разработать план активной поддержки оптимального уровня работоспособности во время учебы детей и работы учителей и восстановления после окончания трудовой деятельности.

Гипотеза – Крепкое здоровье зависит от жизнедеятельности человека, его трудовой активности, творческих успехов, материального благополучия и образа жизни.

Предмет исследования – Здоровье человека и общества как социальная ценность.

История появления утренней зарядки и производственной гимнастики

В первый раз в нашей стране радиопередача «Утренняя зарядка» вышла 2 января 1929 года. Её ведущей была Ольга Сергеевна Высоцкая (11 июня 1906 – 26 сентября 2000), диктор Всесоюзного радио, народная артистка СССР, до этого работавшая преподавателем физкультуры в школе. Первая телепередача «Утренняя зарядка» 1931 год. О.С.Высоцкая проводит первые уроки утренней гимнастики на телевидении.

После Ольги Высоцкой долгие годы вёл передачи, длившиеся около 15 минут, Николай Гордеев. Его голос узнавала вся страна, ведь многие начинали свой день, включив утром радиоприёмник, слышали слова: «Начинаем урок утренней зарядки». Затем в 1970-х годах появились ещё две радиопередачи: в 7 часов 10 минут ежедневно начиналась «Утренняя зарядка для детей», а в 11 часов утра для взрослых «Производственная гимнастика».

В годы СССР популярной была производственная гимнастика, выполняемая во всех предприятиях и учебных заведениях. В определенное время из фактически постоянно включенного радиоприемника доносилась веселая музыка, и жизнерадостный диктор начинал проводить упражнения. Работа на заводах и фабриках останавливалась и все сотрудники начинали энергично разминаться.

Проведенные исследования в ходе работы

Из Интернет источников я выявил, что по данным Всемирной организации здравоохранения, до 60 лет доживают только 60% тучных людей, до 70 лет - лишь 30%, до 80 лет - всего 10%. Подсчитано: 1 кг жировой массы влечет за собой формирование 300 км дополнительных кровеносных капилляров, что приводит к излишней работе сердца и его быстрому изнашиванию. У 80% людей, страдающих ожирением, имеются патологические изменения сердечно-сосудистой системы и в первую очередь – повышение артериального давления

Физкультурная минутка, необходимая для нашей учебы и для работы педагогов, представляет собой небольшой комплекс из 3-4 упражнений, не требующих сложной координации движений, предназначенных для развития мышц туловища и шеи, рук, головы, глаз. По времени эти упражнения занимают около 2 минут. Комплексы подбираются в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.

Физкультминутки проводят во время занятий с детьми, которые связаны с ограничением подвижности и активным сосредоточенным вниманием детей.

Физминутки могут быть направлены на **снятие локального утомления** и физминутки **общего воздействия на усталый организм**.

По содержанию физминутки способствующие снятию локального утомления различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физминутки общего воздействия применяются в комплексе на различные группы мышц, это упражнения, рассчитанные на мобилизацию внимания, восприятия, восстановления умственной работоспособности.

В состав упражнений для физминуток входят:

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укреплению мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,
- психогимнастика,
- дыхательная гимнастика.

Физкультминутки можно отнести к следующим видам:

по степени воздействия на организм, это то, как воздействует каждая физминутка на ту или иную систему организма и **по форме проведения** – то, какие физминутки следует подбирать для каждого урока.

Высказывания великих людей:

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не могут заменить физические упражнения.

Ж.Тиссо. Знаменитый французский врач XVIII века.

Ходьба оживляет и одушевляет мои мысли. Оставаясь в покое я почти не могу думать, необходимо чтобы мое тело находилось в движении, тогда и ум тоже начинает двигаться.

Ж. Ж. РУССО

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие. АРИСТОТЕЛЬ

Классификация физминуток.

Различных физминуток бесчисленное множество. В наше время их можно найти в большом количестве книг и в интернете. Но не забывайте, что выбор той самой эффективной, подходящей вашим детям именно сейчас физминутки зависит от того, каким видом деятельности вы в данное время занимаетесь с детьми, что от этого зависит в каком виде отдыха, в каком виде физминутки дети нуждаются больше всего.

Я надеюсь на то, что представленная классификация поможет моим коллегам, создать картотеку физминуток по различным видам и применять их в работе с обучающимися. При желании, возможно сформировать картотеку иначе, разделив физминутки на группы по

учебным предметам. Но на мой взгляд, это потребует больших временных затрат при подготовке к уроку.

Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель, прежде чем предложить детям проведение физминутки.



Правильное проведение уроков имеет огромное значение для растущего организма. Педагоги это знают и учитывают

Физкультурно-спортивные физминутки.

Общеразвивающие упражнения.

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

Гимнастика для глаз.

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зеленый цвет, поэтому у меня в классе висит зеленый круг из картона и дети выполняют упражнения с его помощью, например, можно сфокусировать зрение на круге или дорисовать лепестки (взаимодействие с пальчиковой гимнастикой). Можно глазками посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать круг или первую букву своего имени. Любимое упражнение детей “Сладкий сон” – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

Двигательно-речевые физминутки.

В эту группу входят ***дыхательная и артикуляционная гимнастика.***

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения “Задуй свечу”, “Надуй шарик”, подра

Психогимнастика.

Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний, упражнение “Энергетическая зевота” – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

жания животным,

Пальчиковая гимнастика.

Любые креативные упражнения на мелкую моторику. Рисование различных предметов в воздухе, на парте, в тетради.

Примерный комплекс упражнений для работников, занятых малоподвижным трудом.

Производственная гимнастика для работающих сидя

КОМПЛЕКС №2



И. П. – сидя, руки на коленях. Наклонить голову вправо, вперед, влево, назад, вернуться в И.П. То же в другую сторону.



И. П. – сидя, руки на поясе. Напрячь мышцы спины, соединив лопатки, держать 5с. Расслабиться – 10 с.



И.П. – сидя, руки на коленях. Выполнить поворот головы влево. Вернуться в И.П. Выполнить то же упражнение вправо.



И.П. – сидя, руки в стороны. Мах вперед руки скрестно перед собой, левая сверху. Рывком вернуть руки в стороны. То же упражнение, правая рука сверху.

Производственная гимнастика для работающих сидя

КОМПЛЕКС №3



И. П. – сидя, руки на поясе. Выполнить круговое движение головой влево. Затем то же вправо.



И. П. – сидя, руки за головой, локти разведены в стороны.

Наклонить голову руками вперед, с небольшим сопротивлением. Вернуться в И.П. Выполнить наклон назад, прогнуться. Вернуться в И.П.



И. П. – сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

1–2 локти свести вперед, голову наклонить вперед.
3–4 локти отвести назад, надавливая на поясницу, прогнуться.



И.П. – руки на поясе.

Левую руку вверх, одновременно наклонить туловище вправо. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Заключение.

Не будем забывать, что физкультминутка необходима на каждом уроке, как минутка, направленная на снятие усталости, напряжения, на восстановление умственной работоспособности!

Проводить физминутку может не только учитель, но и один из учеников.

Физминутка помогает сделать процесс усвоения знаний более легким и радостным.

Выводы:

По результатам всей проделанной работы делаю вывод, что через физкультурную паузу можно не только физически развиваться и прививать интерес к занятиям спортом, но оказывать благоприятное воздействие на здоровье организма и повышать работоспособность во время всего рабочего дня. В результате проведенного исследования гипотеза подтвердилась. Таким образом, я подтвердил свою гипотезу, что самое драгоценное, что есть у человека – это его здоровье. Поэтому, ежедневное выполнение комплекса является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, профилактики и в отдельных случаях - лечения заболеваний, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Борьба с утомлением осуществляется внедрением рациональных режимов труда и отдыха. Мощное средство борьбы с утомлением – тренировка, которая предусматривает формирование оптимальных функциональных систем, обеспечивающих минимальное расходование физиологических резервов при заданной интенсивности, упрочение навыков, правильное распределение микро пауз и перерывов в работе/учебе. Положительные эмоции обеспечивают быстрое включение в работу/учебу, длительное сохранение оптимальной работоспособности, способствуют более полной мобилизации физиологических резервов организма.

Список использованных источников

1. Физиология человека: Учебник / Под ред. В.М.Смирнова. М., 2015
2. Лукашевич Н.П., Сингаевская И.В., Бондарчук Е.И. Психология труда, 2017
3. Физиология человека: В 3 – х томах, под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса, 2017
4. Гужаловский А.А. « Основы методики и теории физической культуры « – учебник для техникумов физической культуры, москва, ФИС, 2016
5. Батурин А ., Гаппаров М.,Коровников К. « Десять шагов к стройной фигуре», Советский спорт, Москва , 2016
6. Информация интернета.
7. Тони Литл « Главное техника» ТОО « ТП», Москва и ТОО «Спарк» Санк – Петербург,2018