

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования «Центр творческого развития и гуманитарного образования «Воспитание»

**Методические рекомендации для педагогов
дополнительного образования**

Тема: «Использование общеукрепляющих физических упражнений на занятиях в детских творческих объединениях Центра. Важность проведение минуток здоровья, подвижных игр на переменах».

Выполнила:

педагог дополнительного образования

Васильева Е.С.

Мещовск, 2021

В последние годы, к сожалению, двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников, особенно длительное проведение времени у компьютера. Да, именно школьников, так как дошкольные учреждения уделяют развитию двигательной активности своих воспитанников достаточно серьёзное внимание. Дошкольников легче привлечь к участию в подвижных играх, спортивных праздниках. В школе это сделать гораздо труднее, так как многие учебные заведения, все свои усилия направляют на то, чтобы изменить содержание учебного процесса, максимально его интенсифицировать, при этом обрекая своих учащихся на многочасовую подготовку к урокам, олимпиадам, конкурсам. В этой связи возрастает роль дополнительного образования в усилении двигательной активности детей путем активного использования здоровьесберегающих технологий. Эта работа должна начинаться с формирования у педагогов, обучающихся и их родителей культуры сохранения собственного здоровья и осознания значимости данного вопроса для сохранения жизни в этом мире.

Ребенок – младший школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок в такой семье подрастает, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

Зарядка по утрам, вечерние пешие прогулки, активный отдых во время каникул, выходные дни на природе – вот лекарство от тех болезней души и тела, которые могут проявиться, если родители не воспитают у детей привычки быть душевно и физически здоровыми. Часто в беседах с родителями слышишь сетования на то, что им некогда, что нужно кормить семью, и нет времени на такие глупости, как занятия физкультурой и спортом. А главный аргумент – отсутствие времени и денег на платные секции и кружки. Но не всегда и не за все нужно платить. Достаточно вместе с ребенком утром или вечером 10 минут подвигаться, но ежедневно и не зависимо от складывающихся ситуаций – результат успешности ребенка будет налицо. Ребенку важно, чтобы папа

и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и одобряя его. Оздоровительные двигательные минутки на занятиях просто необходимы, они позволят детям размять свое тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Оздоровительные минутки – это только часть системы использования здоровьесберегающих технологий. Систематическое использование оздоровительных минуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния детей, к изменению отношения к себе и своему здоровью, к пониманию взрослыми необходимости сохранения здоровья ученика не на словах, а на деле.

Чем должен руководствоваться педагог дополнительного образования при проведении физкультурных минуток:

1. Игровые двигательные минутки проводятся после одного академического часа занятия в детском объединении.
2. В них могут принимать участие все обучающиеся, вне зависимости от какого бы то ни было заболевания.
3. Благодаря игровым двигательным разминкам, учащиеся получают возможность расслабиться и психически и физически после длительного сидения и интенсивной учебной деятельности.
4. Постоянство в проведении игровых двигательных перемен вырабатывает у обучающихся потребность и привычку двигаться, вызывает положительное отношение к двигательным упражнениям.
5. Совместная двигательная игровая деятельность сближает обучающихся, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы в их непосредственной учебной деятельности и физическом состоянии.
6. Игровые двигательные перемены способствуют повышению работоспособности, активности обучающихся и на последующих занятиях и дома, помогают преодолеть усталость и сонливость.
7. Упражнения для развития двигательной активности могут стать основой для проведения спортивных состязаний и праздников.
8. Для проведения двигательных минуток не нужны спортивные снаряды и спортивное оборудование. Для этого необходим лишь тот материал, который находится вокруг нас.

Итак, что такое физкультурная минутка и с чем ее едят

Физминутка - это небольшая разминка, проводящаяся прямо на уроке. Она помогает ученикам отвлечься, отдохнуть и перестроиться на следующий этап работы. Поэтому чаще всего физминутку проводят посреди урока, если потребуется - больше одного раза.

Прежде всего, важно знать, что для нормального состояния здоровья в классе должны быть соблюдены все санитарные нормы:

- расстояния между партами и доской,
- тепловой режим,
- акцентирование внимания на объектах в разных частях класса,
- размеры парт и стульев,
- чистота помещений,
- интенсивность освещения и многое другое.

Только когда кабинет соответствует всем стандартам, можно быть уверенным в том, что время, которое проведут в нем ученики, пойдет им на пользу.

Известно, что быстрее всего, особенно у малышей, устают мышцы пальцев, глаза и позвоночник. Ребята, которые только научились писать, думают, что необходимо сильно сжимать ручку, чтобы буквы получались ровнее. К тому же уроки физкультуры в школе компенсируют для детей всего 11% двигательной активности. А старые некрашенные доски, на которых ничего нельзя разглядеть, вряд ли натренируют глазные мышцы.

Назначения и виды физминуток

Таким образом, физминутки можно разделить на упражнения для **глаз**, **пальцев** и **всего тела**. Длительность их не должна превышать 1-3 минут. Этого вполне достаточно, чтобы снять напряжение и немного расшевелить детей.

1. Для того, чтобы глазки учеников расслабились, проводите тренировку с большим зеленым картонным или пластмассовым кругом. Для этого даже не нужно, чтобы они вставали из-за парт. Посмотреть в разные стороны, рисовать глазами круг, просто резко зажмуриться и открыть глаза несколько раз.
2. Для пальцев нужны разминочные физминутки. Все, наверное, помнят "мы писали, наши пальчики устали...", где нужно просто потрясти ладошками. Но кроме этого существует ещё множество упражнений: изобразить бег лошадок пальцами одной руки на ладошке другой, надуть воображаемый шарик, раздвигая пальцы в

стороны, закрывать и раскрывать цветок из соединенных кистей рук, где пальчики играют роль лепестков, и масса других.

3. Позвоночник растущего организма устает, наверное, быстрее всего. Сидя подолгу за партами, дети выгибают спину, ложатся на парту, а неправильные сумки искривляют плечи, несмотря на все предостережения. Такие состояние учеников учитель должен определять сразу, и немедленно поднимать их из-за парт и проводить *подвижную физминутку* приседаниями и элементами детской гимнастики.

Физ. минутки можно разделить на упражнения для *глаз, пальцев и всего тела*. Длительность их не должна превышать 1-3 минут. Этого вполне достаточно, чтобы снять напряжение и немного расшевелить детей.

4. Для того чтобы глазки учеников расслабились, проводите тренировку с большим зеленым картонным или пластмассовым кругом. Для этого даже не нужно, чтобы они вставали из-за парт. Посмотреть в разные стороны, рисовать глазами круг, просто резко зажмуриться и открыть глаза несколько раз.
5. Для пальцев нужны разминочные физминутки. Все, наверное, помнят "мы писали, наши пальчики устали...", где нужно просто потрясти ладошками. Но кроме этого существует ещё множество упражнений: изобразить бег лошадок пальцами одной руки на ладошке другой, надуть воображаемый шарик, раздвигая пальцы в стороны, закрывать и раскрывать цветок из соединенных кистей рук, где пальчики играют роль лепестков, и масса других.
6. Позвоночник растущего организма устает, наверное, быстрее всего. Сидя подолгу за партами, дети выгибают спину, ложатся на парту, а неправильные сумки искривляют плечи, несмотря на все предостережения. Такие состояние учеников учитель должен определять сразу, и немедленно поднимать их из-за парт и проводить *подвижную физминутку* приседаниями и элементами детской гимнастики.
7. Любую физкультурную минутку намного проще и эффективней проводить в стихотворной форме. Также не стесняйтесь применять музыкальное сопровождение, изменять темп упражнений, словом - просторы для творчества довольно обширные, ограничение только по времени, ведь главная задача - не давать детям закиснуть во время урока, а не утомить их еще больше.
8. Проводить физминутку может не только учитель, но и один из учеников. Удобней всего будет составить график проведения разминок, чтобы дети получали первые внеурочные поручения и были готовыми к маленьким выступлениям заранее. Если с

помощью физминутки вы добьетесь не только сохранения здоровья учеников, но и сплотите коллектив, подогреете класс к активной общественной деятельности, разовьете в детях любовь к физической культуре - ваш вклад в формирование личности и молодого организма будет неоценим и вряд ли забудется воспитанниками.

ФИЗМИНУТКИ

Разминка.

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

Для глаз.

Под весенние напевы

Повернёмся вправо, влево.

Руки вверх, на них смотри –

Головою не крути.

Руки вниз ты опусти

Глазами следом ты веди.

Закрой глаза, теперь открой...

Посмотри перед собой.

Физминутка.

Под весенние напевы

Повернёмся вправо, влево.

Руки вверх, руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

Вправо, влево головою!

Руки вверх! Перед собою!

Топни правой ногой!

Вправо шаг. На месте стой!

Топни левой ногой!

Повернись направо к другу.

Правую дай руку другу.

1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
хлопки над головой

Мы топаем ногами, топ, топ
высоко поднимаем колени

Качаем головой
головой вперед назад подвигать

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
руки поднять, опустить
Мы низко приседаем и прямо мы встаем
присесть и подпрыгнуть
Руки вниз, на бочок.
Разжимаем- в кулачок
Руки вверх и в кулачок
Разжимаем на бочок
На носочки поднимайся
Приседай и выпрямляйся
Ноги вместе. ноги врозь

2. Раз, два - выше голова
Три, четыре - руки, ноги шире
Пять, шесть - тихо сесть.

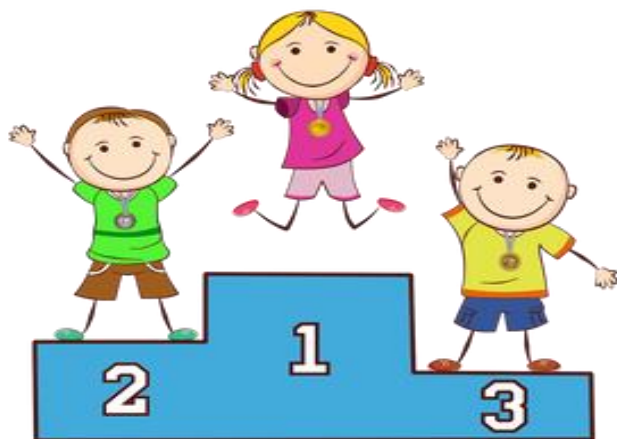
3. Раз - руки вверх махнули
И при том вздохнули
Два - три нагнулись. пол достали
А четыре - прямо встали и сначала повторяем.
Воздух сильно мы вдыхаем
При наклонах выдох дружный
Но колени гнуть не нужно.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем как мячики
Девочки и мальчики

4. На горе стоит лесок
круговые движения руками
Он не низок не высок
сесть, встать, руки вверх
Удивительная птица подает нам голосок
глаза и руки вверх, потянуться
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
ходьба на месте
Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"
плечи поднять

6. Руки вверх поднимем - раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать
Не качаться. не дрожать.
Три - опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты
Выполняйте все с охотой.

Раз - налево поворот,
Два - теперь наоборот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!

7. Раз - подняться, подтянуться
Два - согнуться, разогнуться
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.
На четыре - ноги шире.
Пять - руками помахать
Шесть - за стол тихонько сесть.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ЛУЧШЕ ВСЕГО СИСТЕМАТИЗИРОВАТЬ:

1.ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи,, прогнуть спину, потянуться, повернуть головой, “поболтать ножками”.

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

2.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3.ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

4.ПОДРАЖАТЕЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

6.ДВИГАТЕЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И МАССАЖ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз - поднять глаза вверх, на два - смотреть прямо, на три - потупить взор книзу, на четыре - смотреть прямо, 8 раз.

Второе упражнение. На раз - смотреть на переносицу, на два - прямо.

Повторить 8 раз.

Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два - прямо, на три - смотреть вправо, на четыре - перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами - 4 раза влево, четыре вправо.

Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз.

После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.

Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.

" Сделать девять главных движений по часовой стрелке и девять против неё.

" Провести мизинцем по кромке глазной впадины снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.

" Сделать три аналогичных движений в противоположную сторону - три раза.

" Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. 9 раз.

После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками.

Постараться ощутить тепло, которое выходит из ваших ладоней (1-2мин).

Эти упражнения и массаж можно показывать не только детям, а и взрослым. Если так делать систематически, то ощутим быстрый результат.

Для всех учителей физкультминутка должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья ученика.

