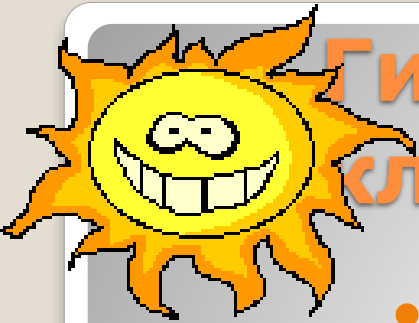


Мастер-класс
Вариативность физкультминуток
как один из принципов
личностно-ориентированного
подхода в обучении

*Гольм Елена Эдуардовна,
руководитель физического воспитания
КГБПОУ «Канский технологический колледж»*

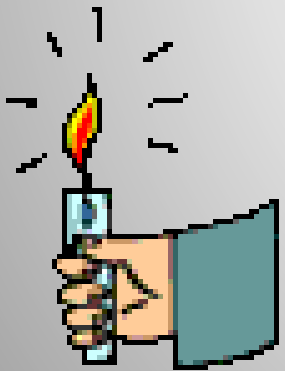




Гигиенические условия в классе (кабинете):



- чистота,
- температура и свежесть воздуха,
- рациональность освещения класса и доски,
- наличие/отсутствие монотонных, неприятных раздражителей и т. п.



Следует отметить, что утомляемость школьников и риск аллергических расстройств в немалой степени зависят от соблюдения этих простых условий.

- *Учеными установлено, что два урока физической культуры в школе компенсируют всего 11 % необходимой двигательной активности.*
- *Потребность в движениях у учащихся 7-10 лет должна составлять 4 ч в день, а в неделю —от 18 до 24 ч.*



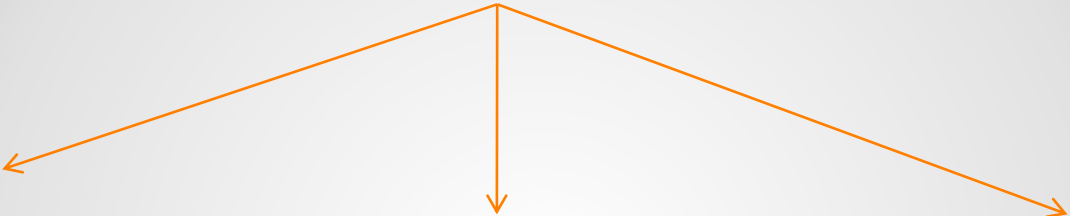
Физкультминутки и физкультпаузы

Физкультминутки и физкультпаузы являются обязательной составной частью урока. Необходимо обратить внимание на их содержание и продолжительность (норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из трех легких упражнений с 3-4 повторениями каждого), а также эмоциональный климат во время выполнения упражнений и наличие у школьников желания их выполнять.



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.*



*не вставая
со стула*

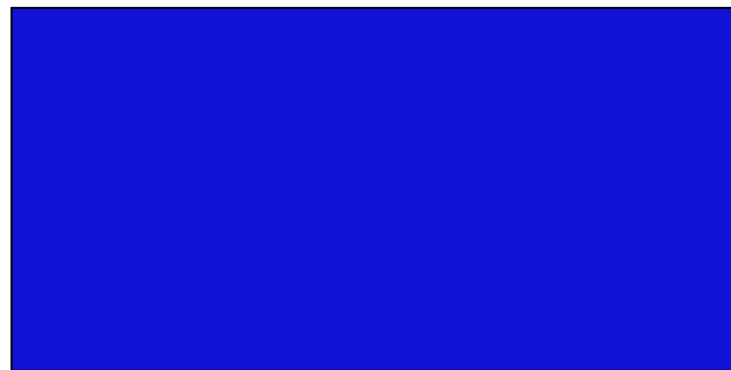
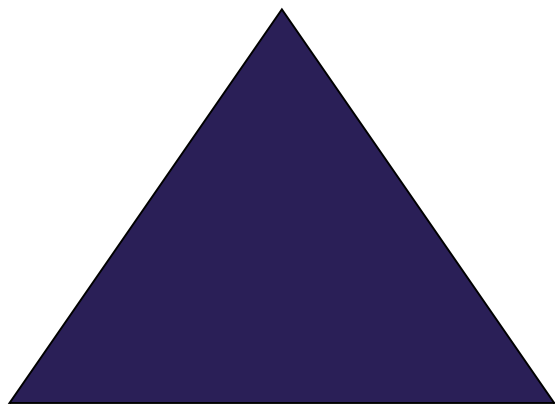
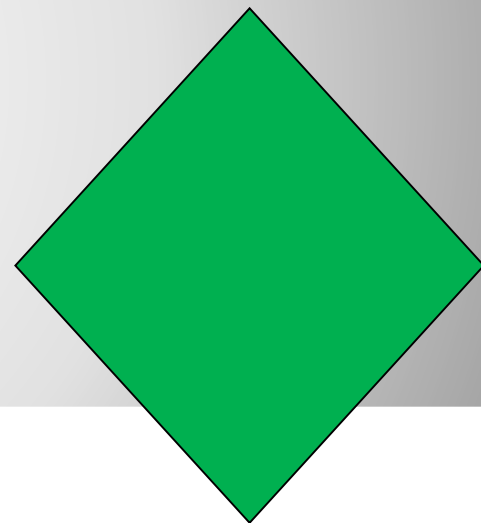
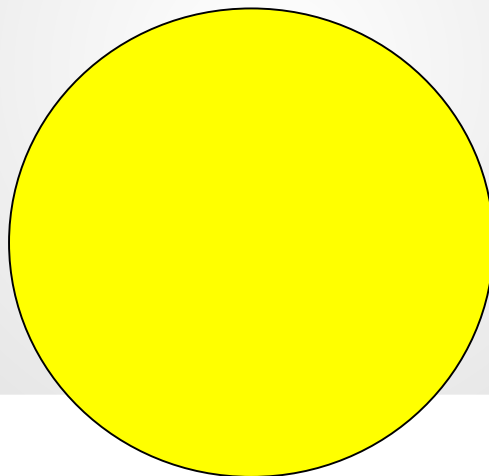
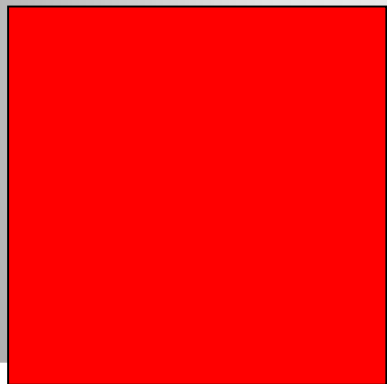
*вставая со
стула,
но, не
отходя
от стола*

*передвигаясь
по классу.*

физкультминутки

Пальчиковые упражнения

С помощью кисти рук изобразите фигуры



Пальчиковые упражнения

Пальцы на голову

Пальцы на плечи, на лицо

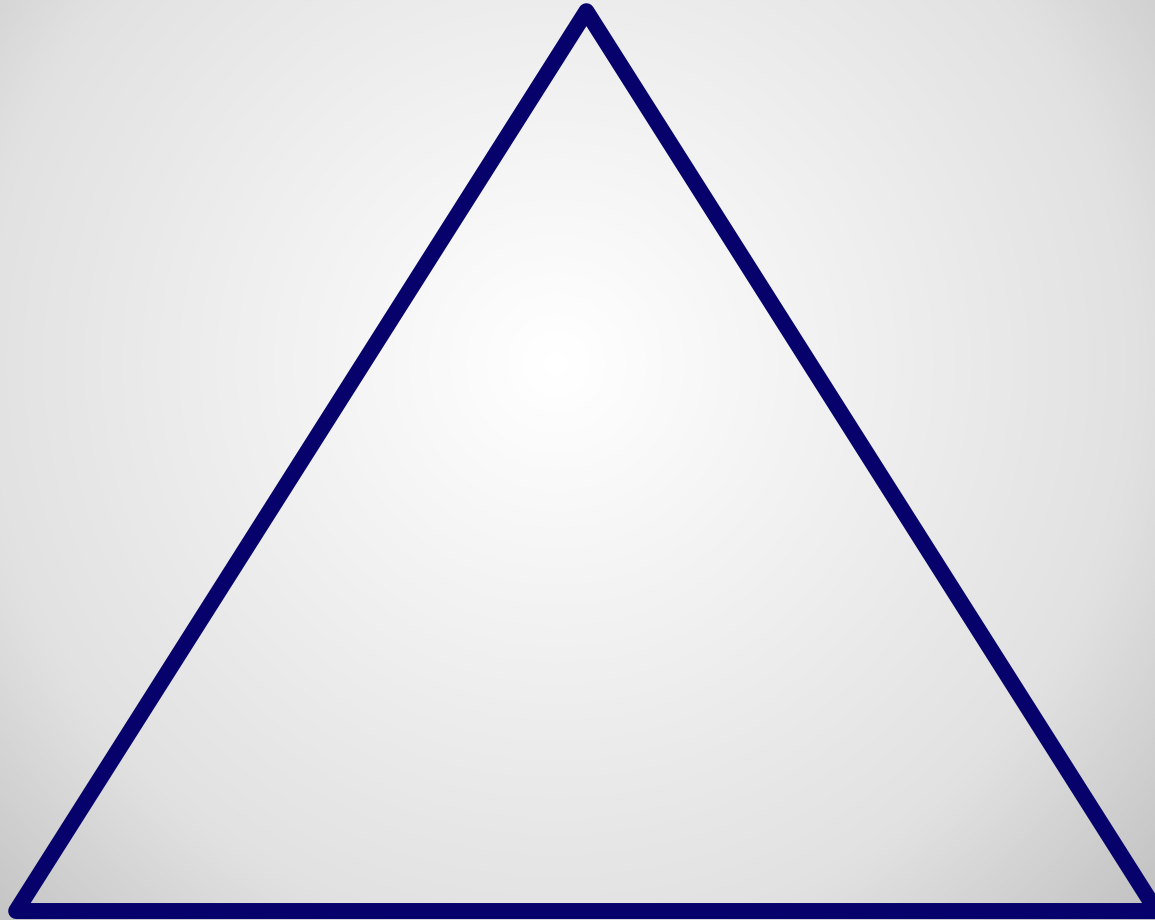
Пальцы вперед и три хлопка

- ▶ *Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.*
- ▶ *Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа.*

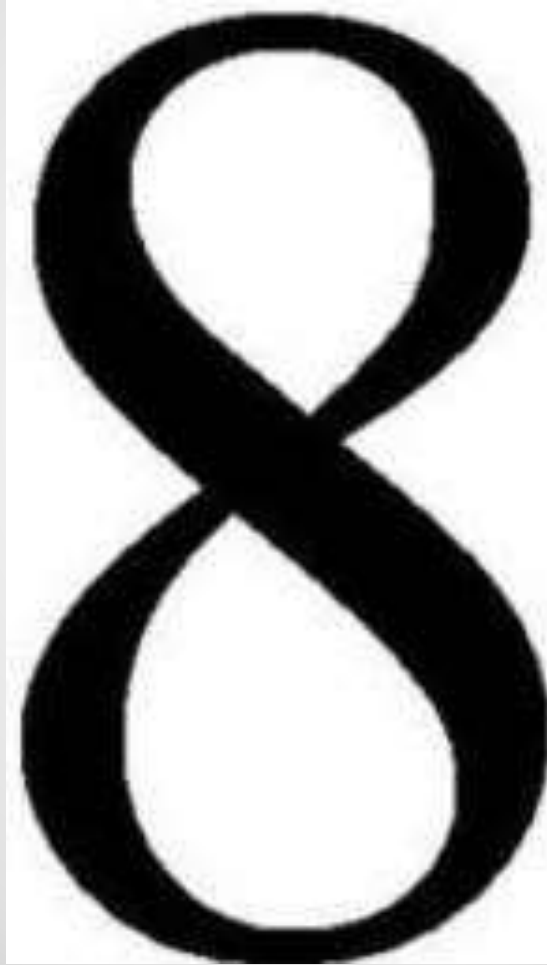
Упражнения для глаз

В физкультминутки обязательно нужно включать простейшие упражнения для глаз, так как они не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии. Эти упражнения не занимают много времени и, как показывает практика, нравятся детям. Можно выполнить с детьми вертикальные движения глаз вверх - вниз; горизонтальные вправо - влево; вращение глазами по часовой стрелке и против. На доске до начала урока начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломаную); предложить глазами «нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

Рисуем глазами треугольник



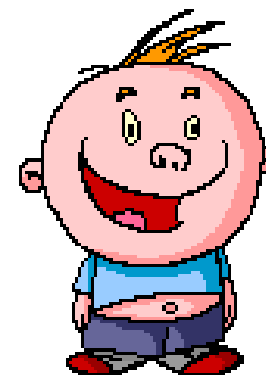
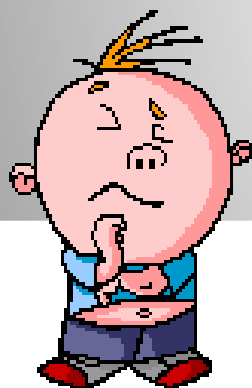
Рисуй восьмерку вертикально



СТОЛ

Имитативные упражнения

Head and Shoulders



Хромотерапия

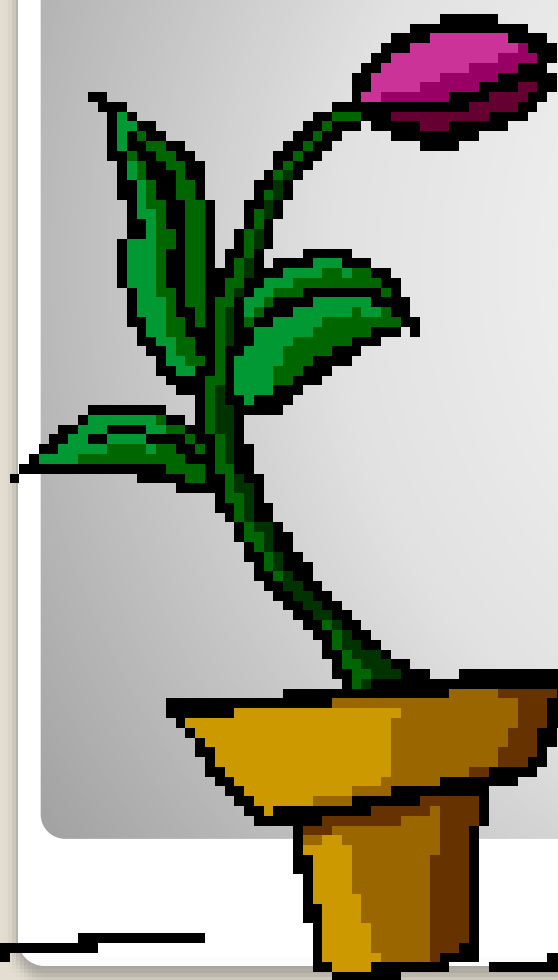
**жёлтый цвет
стимулирует
нервную
систему**

**синий цвет
ассоциируется
со спокойствием
и умом**

**красный
цвет
помогает
бороться со
стрессом,
возвращает
силу**

**зелёный цвет- цвет
природы,
успокаивает и т.д.**

Благоприятный психологический климат на уроке.



Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

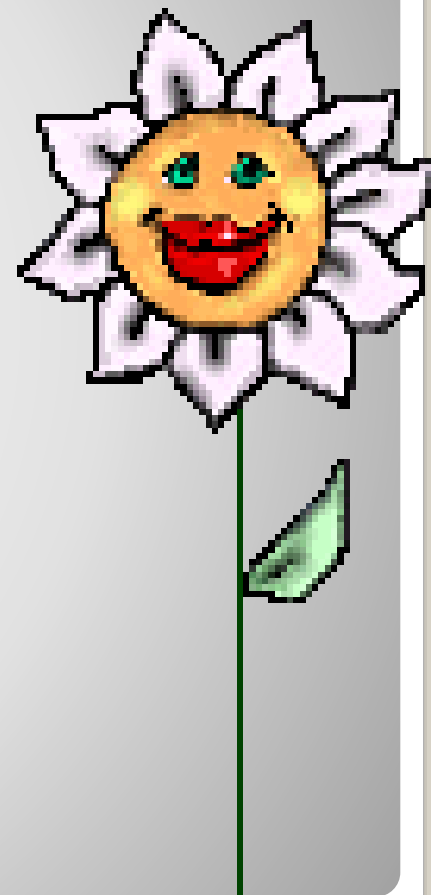




Преобладающее выражение лица учителя.

Урок неполноценен, если на нем не было эмоционально-смысловых разрядок:

- улыбок,
- уместных остроумных шуток,
- использования поговорок,
- афоризмов с комментариями,
- музыкальных минуток и т.д.



- *обеспечивают активный отдых учащихся*
- *переключают внимание с одного вида деятельности на другой*
- *помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах*
- *улучшают обменные процессы*
- *способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.*

Физкультурные минутки



СПАСИБО!