



ФИЗМИНУТКА ДЛЯ ВСЕХ

Бехарская Л.Н., ГБОУ СОШ № 525 с угл.изуч.англ.яз.
Московского р-на С-Пб,
12.12.2023г.

Впервые производственную гимнастику на предприятиях ввели в середине 1950-х годов постановлением президиума ВЦСПС «Об организации производственной гимнастики на предприятиях и в учреждениях». В первое время она не была массовой и регулярной – ее применяли выборочно, искали подходящие форматы.

Но уже к началу 1970-х на фабриках и заводах даже появилась специальная должность инструктора-методиста по производственной гимнастике и физкультурно-оздоровительной работе.



Введение

Позже практику распространили на колхозы и учебные заведения.

В школах стали проводить не только физминутки на уроках, но и перед уроками проводилась зарядка на площадках школы для всех учащихся.



Значение физкультминутки

Интернет предлагает большое количество физкультминуток, даже в стихотворной форме. Но большинство из них – для младшего возраста. Однако, есть общие рекомендации.

По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Проводятся эти формы физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках (примерно на 10-й и 20-й минуте), за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий.

ФМ актуальны для школьников всех возрастов. (И не только для школьников)

Виды физкультминуток. Из моей практики.

Начинаем упражнения сидя: повторяем 2-3 раза.

1. Поставили локти на стол. Руки вперед, локти на стол, руки вверх, локти на стол.

Левая рука вперед, правая вверх, левая вверх, правая вперед, локти на стол. Данное упражнение еще и на внимание. Учитель может в любой последовательности давать задания на движения рук.

2. «Поза Наполеон» (можно просто положить одну руку на другую) и повороты туловища сидя (посмотрим, что лежит на парте у товарища сзади). Сидим, крепко прижав седалище к стулу.

Продолжаем сидеть.

3. Поднимаем руки вверх, голову откидываем назад – «потягушки».

Опускаем руки на парту, голову тоже опускаем вниз.

4. Выходим из за парты и НА ЦЫПОЧКАХ начинаем прыгать под счет.

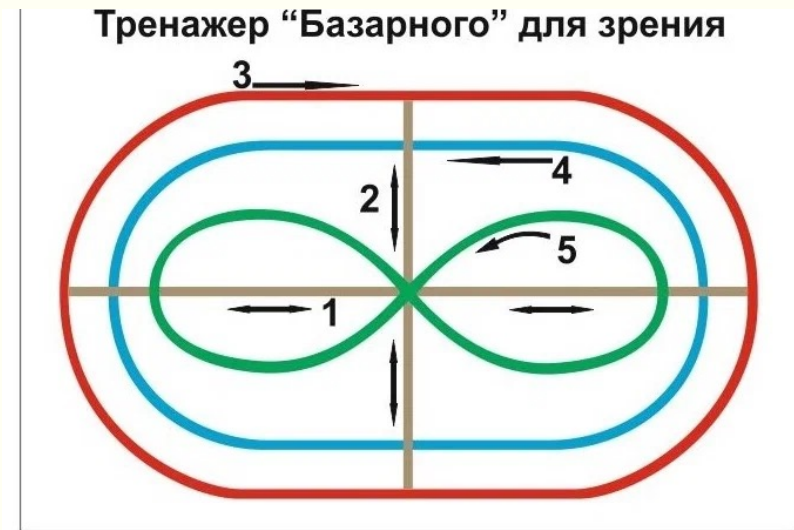
5. Тихо и спокойно садимся на место.

6. Смотрим на тренажер Базарного В.Ф.

Физминутка для глаз

Выполняем по 3 раза каждое движение:

- Вверх – вниз,
- Вправо – влево,
- Наружный круг по 3 раза в каждую сторону,
- Внутренний круг также, по 3 раза в каждую сторону и
- Рисуем глазами «восьмерочку» также по 3 раза в каждую сторону.



Преимущества проведения физкультминуток на уроке

- помогают преодолеть сонливость и усталость;
- снимают напряженность;
- повышают работоспособность;
- **создают хорошее настроение, улучшает психоэмоциональное состояние;**
- сближают и раскрепощают учащихся;
- способствуют общению, доступны всем учащимся.

Считаю, что нужно возродить физкультминутки для всех работников школы.

Особенно для учителей, в учительской, на большой перемене.