ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ РЕЧНОЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
Протокол № 4
от «04» февраля 2021 г.
Председатель ПЦК
_____/И.Г.Гарейшина/

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УПР
_____/Г.Ф.Рамазанова/
«04» февраля 2021 г.

Методические рекомендации

для проведения физкультурных минуток
на занятиях общеобразовательных дисциплин
среди студентов 1-2 курсов
в ГБПОУ НСО «Новосибирский речной колледж»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 46D2E1DF33795295782C208B24F9193B7328A5E9
Владелец: Чикинёв Павел Георгиевич
Действителен: с 24.03.2021 до 24.06.2022

г. Новосибирск, 2021

Организация-разработчик:

ГБПОУ НСО «Новосибирский речной колледж»

Составитель: Гарейшина И.Г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ.....

СОСТАВ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ.....

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения .....

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук .....

Комплекс упражнений на развитие подвижности языка и мимических мышц…….

Комплекс упражнений гимнастики для глаз.....

Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища .....

Физкультминутка для снятия статического утомления мышц спины .....

Физкультминутка общего воздействия .....

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....

Введение

Режим учебного дня студента – система рационального распределения времени и чередования различных видов деятельности и отдыха, которая учитывает возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели, возможности образовательной организации для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составной компонент двигательной активности. Формами их реализации являются: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена.

Методические рекомендации содержат материалы по организации и проведению физкультурных минуток и физкультурных пауз в режиме учебного дня, оптимизации средств и специфики их подбора при составлении комплексов и отдельных упражнений, которые помогут педагогическому коллективу обеспечить решение задач по укреплению физического здоровья учащихся, развитию двигательных способностей, воспитанию у студентов интереса к здоровому образу жизни и к занятиям физическими упражнениями.

Физкультурные минутки и физкультурные паузы

Организация и проведение физкультминуток и физкультурных пауз на всех этапах обучения в образовательном учреждении является эффективным способом поддержания работоспособности учащихся на стабильном уровне.

Известно, что стадия утомления характеризуется сначала процессом возбуждения центральной нервной системы, что приводит к снижению внимания у студентов, излишнему двигательному беспокойству, изменению в поведении. В тоже время вынужденная статическая поза и ограничение амплитуды движений во время уроков приводит организм учащихся к мышечному утомлению, изменению частоты и глубины дыхания, нарушению правильного положения тела за партой. При непрерывном умственном напряжении такая реакция организма сменяется процессом торможения, который выражается в пассивности и безразличии к учебному процессу, ослаблении памяти, сонливости, зевоте. Такое поведение (по данным исследователей) физиологически оправданно, так как препятствует чрезмерному напряжению мышц и является способом обеспечения саморегуляции организма.

Физкультурные минутки и физкультурные паузы – кратковременные серии физических упражнений, используются в основном для активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой, что в целом обеспечивает динамику общей работоспособности студентов в течение учебного дня.

Физкультминутки и паузы относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физкультминуток в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивают

подготовку школьника к работе различного характера (учеба, занятия музыкой, работа за компьютером, другие виды деятельности).

Механизм воздействия физкультурных минуток и физкультурных пауз:

- нормализуют работу центральной нервной системы,
- восстанавливают способность учащихся к восприятию учебного материала,
- активизируют внимание,
- повышают эмоциональный настрой,
- усиливают обмен веществ в организме,
- снимают статические напряжение, предупреждая тем самым нарушение осанки.

Выполнение физических упражнений желательно проводить на всех без исключения учебных предметах, полностью используя отведенное на уроке время для проведения физкультминуток и во время подготовки домашних заданий.

Физкультминутки проводятся в группе под руководством преподавателя и не должны превышать 1-2 мин. Время начала физкультминутки определяется самим преподавателем при появлении первых признаков утомления.

Выбор времени проведения:

- при проявлении первых признаков утомления,
- при снижении активности на уроке,
- при снижении внимания,
- при психоэмоциональном напряжении.

Целесообразно варьировать различные формы проведения физкультминуток. Упражнения могут выполняться в самых разных вариантах: сидя за партой, стоя около парты, в кругу или шеренгах, если позволяет помещение кабинета.

Различают укороченные и полные физкультминутки.

Укороченная физкультминутка может состоять из одного упражнения (например: ритмичное сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и рекомендуется для выполнения во время письменных работ.

Полная физкультминутка состоит из нескольких упражнений (например: потягивания с движением руками и дыхательными упражнениями; растирание и встряхивание кистей, поднимание и опускание рук; наклоны, повороты туловища; поднимание на носки и опускание, сгибание и разгибание в коленном суставе, круговые вращения в голеностопном суставе).

Физкультурная пауза проводится на последних уроках расписания учебного дня. В комплексы физкультурных пауз включаются, как правило, 6-8 упражнений с общей продолжительностью выполнения 4-5 минут. Время начала ее проведения определяется преподавателем визуально. Во время контрольных, самостоятельных работ и диктантов физкультурные паузы не проводятся.

Содержание физкультурных минуток и физкультурных пауз зависит от особенностей учебной деятельности, функционального состояния организма обучающихся, их возрастной категории, индивидуальных различий в пределах

одного и того же возраста. В комплексы включают простые и доступные упражнения профилактической направленности на различные группы мышц, не требующие большой амплитуды и сложной координации движений. Траектории движений в упражнениях физкультминуток отличаются по своей структуре от положений туловища и движений (ног, рук, головы), и способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки во время учебной работы.

Физические упражнения группируются в комплексы с учетом воздействия на функциональные системы организма.

Классификация упражнений для физкультминуток:

- упражнения для улучшения мозгового кровообращения,
- упражнения для снятия утомление с плечевого пояса и рук,
- упражнения для снятия зрительного утомления,
- упражнения по формированию рационального дыхания,
- упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки,
- упражнения для мобилизации внимания,
- упражнения, выполняемые сидя за партой (столом),
- упражнения общеразвивающей направленности.

Требования к подбору упражнений:

- упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы,
- быть простыми по выполнению.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения и снятия излишнего статистического напряжения с мышц шеи и плечевого пояса необходимо выполнять, в силу их эффективности и минимальных временных затрат, как на обычных занятиях, так и при проведении контрольных работ.

При длительной работе с карандашом или ручкой пальцы кистей рук нуждаются в специальной гимнастике. Выполнение упражнений позволит не только активно отдохнуть утомленным пальцам, но увеличит их подвижность, статическую силу. После выполнения комплекса упражнений рекомендуется встряхнуть расслабленными кистями и сделать массаж - поглаживания и растирания пальцев.

Учебная деятельность сопряжена с элементами чтения, работой на компьютере. Существенное место среди отклонений в состоянии здоровья учащихся занимают нарушения зрения – миопия, а также попадание учащихся в «группу риска» с предмиопией и спазмом аккомодации. В связи с этим возникает необходимость выработки режима продолжительности данных видов деятельности с обязательным проведением комплекса физкультминутки. Упражнения для снятия зрительного утомления глаз (движения глазного яблока по всем направлениям, перевод взгляда по схеме «приближение – удаление» предмета и наоборот и т.д.) улучшают мозговое и глазное кровообращение, содействуют укреплению склеры глаза, уменьшению спазма аккомодаций. Для профилактики близорукости следует использовать специальную гимнастику для глаз – офтальмотренаж (схема зрительно-

двигательных проекций). Упражнения для глаз оказывают положительное воздействие на развитие слуха.

Дыхательные упражнения способствуют расслаблению чрезмерного мышечного напряжения в положении сидя за партой, повышают возбудимость коры больших полушарий мозга, оказывают содействие в улучшении экскурсии грудной клетки и увеличении жизненной емкости легких. Упражнения по формированию рационального дыхания выполняются с учетом правил и методики при открытом окне или фрамуге.

Наиболее распространенным функциональным нарушением опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки и свода стопы. На предметных уроках этому способствует вынужденная, неправильно принятая учащимися поза за партой, при которой возрастает нагрузка на мышцы спины, возникают застойные явления в ногах, увеличивается частота сердечных сокращений, нарушается амплитуда дыхательных движений, уменьшается расстояния между рабочей поверхностью и глазами. На фоне статического напряжения снижается внимание и эмоциональное состояние учащихся.

Чтобы снять излишнее общее и статическое напряжение, активизировать внимание и восстановить способность учащихся к дальнейшей учебной деятельности, рекомендуется использовать упражнения для основных мышечных групп, динамические упражнения на расслабление и растягивание, координацию движений, задания с использование зрительных и звуковых сигналов, с включением мимических мышц лица, игровые задания на внимание.

Состав комплекса упражнений

Каждый комплекс состоит, как правило, из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз. В него включаются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц - в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока. В комплексах физкультминуток желательно использовать упражнения - потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями рук.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. 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.
3. И.п. - стоя или сидя, 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.
4.«Перекрестные движения» - активизирует оба полушария головного мозга; под спокойную музыку выполняются перекрестные координированные движения,

одновременно с правой рукой движется левая нога, и наоборот, ставится рука и нога вперед, в сторону, назад.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. 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.
4. 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.
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.
6. 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.
7.В течение 1 минуты хлестко, без усилий, бросаете руки за плечи, легко, как плети, словно обнимаем себя за плечи. Люди инстинктивно делают подобное на морозе, чтобы согреться.
8.Просто покачивайтесь телом, как удобнее, как будто едете в троллейбусе.
9.Качание руки влево – руки вправо. Выполняете легко, сначала активно, затем – лениво, с поворотами тела в ритме, из которого выходить не хочется.

Развитие подвижности языка и мимических мышц

1.«Осанка». Встаньте прямо. Ноги пятками вместе, носки широко развести в стороны. Без напряжения медленно и плавно поверните голову поочерёдно налево и направо. (7-8 раз).
2.«Хоботок». Вытяните губы в «хоботок», затем в «улыбку» и задержите её на некоторое время (5-7 раз).
3.«Болтушка». Рот закрыт. Нажмите кончиком языка на внутреннюю поверхность правой щеки, затем левой. Следите за движением челюсти и языка (3-4 раза медленно,2 - 3 раза быстро).
4.«Ступеньки». Рот приоткрыт. Кончиком языка нажимайте на нижнюю часть зубов, в верхнюю часть зубов, в мягкое нёбо (язык загнуть). Выполняйте плавно и точно, ускоряйте постепенно (до 5-7 раз).

Упражнения на постановку дыхания

1. «Свеча». Глубоко вдохнуть, медленно дуть, чтобы пламя легло медленно и плавно (можно использовать полоску бумаги).

2. «Погаси свечу». Интенсивный, прерывистый выдох, коротко: «Фу - фу – фу»
3. «Надоедливый комар». Сложите руки перед грудью ладонями друг к другу:
«раз» - вдохнули, развели руки в стороны, глубоко вдохнули через нос; «два» - медленно выдыхаем и соединяем ладони - «з - з - з»; «три» - хлопок.
4. «Раздуй пламя костра».
5. «Сдуй пушинку».
6.«Опасность». Затаи дыхание, затем выдохни с облегчением.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5, повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6, повторить 1-2 раза.
6. «Ленивые восьмерки». Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.
7.«Симметричные рисунки» - улучшают зрительно-моторную координацию; в воздухе обеими руками рисуются симметричные фигуры;
8.Представьте, что ваш нос – карандаш. Стоя «вырисовывайте» им цифры от 0 до 9.

Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

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

Физкультминутка для снятия статического утомления мышц спины

Специальные упражнения для физкультминуток на уроках
Для снятия статического утомления мышц спины и профилактики нарушений осанки в физкультминутки, проводимые на уроке, целесообразно включать следующие упражнения:

Комплекс 1 (сидя за партой)
1. И. п. - руки на краю парты, встать, сесть.
2. И. п. - руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и. п. То же в другую сторону.
3. И. п. - руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и. п.
Комплекс 3 (стоя за партой)
1. И. п. - стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и. п.
2. И. п. - руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в другую сторону.
3. И. п. - основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и. п. То же в другую сторону.
4.«Медвежьи покачивания» - покачиваться стороны в сторону, изображая медведя;
5.«Поза дерева» - снимает статическое напряжение с позвоночника; стоя ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая, сделать глубокий вдох и выдох, руки плавно поднять вверх ладонями друг к другу, потянуться, представить себя деревом, удерживать позу 15-20 секунд.

Физкультминутка общего воздействия

Упражнение 1. Исходное наложение - основная стойка. На счет «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счет «два» - потянуться вверх за руками. На счет «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счет «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить упражнение в быстром темпе 6 - 8 раз.
Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперед. На счет «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счет «два» - вернуться в исходное положение. На счет «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз в быстром темпе.
Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счет «раз» - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ее к животу. На счет «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счет «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6 - 8 раз.
Упражнение 4. «Растирание ушных раковин и пальцев рук» - разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, всю ушную раковину; в конце упражнения растереть уши ладонями.

Список литературы

1. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. М., «Сфера», 2014.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. М., «Академия», 2013.
3. http://metodmusic.ucoz.org/load/studentam_kolledzha/fizminutki-1
4. https://licey21.edusite.ru/l