**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Санаторно-лесная школа»**

**Методическая разработка по Физической культуре**

**Физкультминутка, физкультпауза на занятиях**

Автор-составитель: учитель

Бабин Александр Иванович

г. Нижний Новгород

2016 г.

Содержание

Ведение.

1. Типы физкультурной паузы: активная и пассивная.

2. Виды физкультурных пауз и минуток.

3. Заключение.

Введение

Учебная пора - серьезный период в вузе, связанный с повышением умственной и психической нагрузи. Этот период требует большого напряжения нервной системы и психических функций. В этот период студентам грозит малоподвижный образ жизни – гиподинамия. Повысить умственную работоспособность и уменьшить риск заболевания гиподинамией в период учебы и подготовки к экзаменам в значительной мере помогают комплексы физкультурных минуток.

Физкультпауза - основная форма проведения разрядки в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель - отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

Выполнение упражнений - «антагонистов» основным рабочим действиям (прогибаний вместо основных сгибаний или удержания согнутой позы, приседаний вместо длительного стояния на «прямых ногах» и напряженного выпрямленного удержания туловища, «хлопанья» глазами вместо напряженного сосредоточения на предмете труда и т.д., и т.п.) способствует восстановлению снижающегося в процессе работы уровня функционирования органов и систем организма, восстановлению работоспособности и, как следствие, уменьшению количества ошибок профессиональных действий, снижению травматизма, повышению качества труда, а главное: организм выполняет работу с меньшими затратами нервной и физической энергии, с меньшим «износом», с меньшими (возможными) негативными последствиями воздействия различных факторов, с которыми связана работа.

Различные формы производственной гимнастики внедряются в жизнь россиян уже более 80 лет. Весьма важно, что это внедрение сопровождается фундаментальными научными исследованиями о влиянии физических упражнений, используемых в режиме трудовой деятельности, как на организм трудящихся, так и на результаты работы.

При этом основы физиологического обоснования эффективности их применения лежат в трудах выдающихся отечественных ученых: Введенского Н.Е., Виноградова М.П., Крестовникова А.Н., Маршака И.Е., Павлова И.П., Сеченова И.М., Ухтомского А.А. и многих других. В работах физиологов, психологов и педагогов было определено, что длительное возбуждение разных отделов головного мозга, постоянное напряжение опорно-двигательного аппарата, однообразие двигательных актов и их монотонность - приводят к снижению общей работоспособности. В то же время относительно равномерное распределение и соотношение процессов возбуждения и торможения или их перераспределение между отделами коры головного мозга нормализует реакцию организма на выполняемую работу. Такое перераспределение достигается введением новых (иных) раздражителей, в качестве которых и выступают физические упражнения. В процессе их выполнения среди производственных операций (в отведенные моменты времени) происходит перемещение процесса возбуждения в участки мозга, не связанные с учебной (трудовой) деятельностью, в результате чего «производственные» управляющие участки восстанавливаются и даже могут «сверхвосстановиться» за счет так называемой взаимной индукции, т.е. обрести «вторую свежесть».

В то же время именно активный, а не пассивный отдых способствует восстановлению рабочих мышечных групп не только за счет центральных управляющих механизмов, но и за счет более интенсивного, чем при бездействии, выведения продуктов метаболизма.

Естественно поэтому, что работоспособность и управляющего и исполнительного аппаратов организма повышается, результатом чего оказывается сохранение высокого качества деятельности.

«Физкультурная пауза» - это форма восстановления сил организма, используемая в специальные перерывы 1 - 2 раза в режиме рабочего дня за полтора-два часа до обеденного перерыва или до окончания работы. В эти моменты наблюдается наибольшее утомление и рассеивание внимания. Поэтому в течение обычно пяти минут выполняются 6 - 8 упражнений разминающего и отвлекающего характера, растягивание мышц, выполнявших силовую нагрузку.

1.Типы физкультурной паузы: активная и пассивная.

Условно выделяют два типа физкультурной паузы:

**активную** - с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой амплитудой, и

**пассивную** - с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера. Выбор того или иного варианта обусловлен и особенностями трудовой деятельности и состоянием человека в данный момент. Причем, если наблюдается относительно высокая степень утомления, это вовсе не означает, что следует использовать пассивный вариант. Вполне возможно, что восстановление произойдет как раз за счет применения активных упражнений. Но при этом следует учитывать, что оно может осуществиться за счет включения резервных возможностей организма, и поэтому улучшение окажется кратковременным, а затем произойдет довольно резкое и существенное снижение работоспособности, для восстановления потребуется достаточно продолжительное время и применение комплекса мероприятий. Поэтому соблазняться такой возможностью быстрого восстановления в процессе рабочего дня не следует.

Различные формы расслабления в режиме рабочего дня ориентированы на условия и характер трудовой деятельности. Поэтому учеными произведено условное группирование профессий:

Типы физкультурной паузы: активная и пассивная.

\* с преобладанием нервного напряжения при низком уровне физической нагрузки и относительно однообразных движениях (например, швеи-мотористки, сборщики точных механизмов и т.п.);

\* с сочетанием физической и умственной деятельности при средней физической нагрузке (станочники, сборщики на конвейере);

\* разнообразные операции со значительными физическими нагрузками (строители, шахтеры и др.);

\* с преобладанием умственной деятельности (врачи, диспетчеры и т. п.).

Понятно, что в соответствии с такими характерными особенностями протекает и динамика функционального состояния организма. Поэтому и комплексы упражнений должны учитывать как содержание труда, так и моменты целесообразного применения. Они определяются: общей кривой физиологической нагрузочности, температурными режимами, двигательными ритмами (их одно- или разнообразием, сменой, сочетаниями), психической напряженностью, физической трудностью и т. п., и т. д.

2.Виды физкультурных пауз и минуток.

*Физкультурная микропауза, активизирующая кровообращение в ногах.*

Стоя у опоры, 8-10 раз подняться высоко на носки, лодыжки плотно вместе. Затем каждую ногу, согнув в колене, встряхнуть расслабленно. Повторить 2-3 раза. Дышать ритмично. Темп средний.

*Физкультурная минутка, нормализующая мозговое кровообращение.*

Исходное положение - основная стойка 1-3- руки за голову, локти отвести, прогнуться, вдох, задержать напряжение – 3-5с; свести локти, наклонить голову вперед и отпустить руки, расправив плечи, выдох. 4-6 раз. Темп медленный.

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки - правая вверху, левая сзади, кисти в кулак. 1-10 раз менять быстро положение рук. Дыхание не задерживать.

Исходное положение – стоя, придерживаясь за одну опору или сидя, голова прямо.1- отвести голову назад; 2- наклонить ее назад; 3- выпрямить голову; 4- выпрямить подбородок сильно вперед. 4-6 раз. Дыхание равномерное. Темп медленный.

*Физкультурная пауза.*

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кисти. 20-39 с.

Исходное положение – о. с. 1-2 – руки вверх в стороны, голову назад, прогнуться, вдох; 3-4 – руки вниз, плечи расслабить, слегка наклониться, голову на грудь, выдох. 4-6 раз. Темп медленный.

Исходное положение – ноги на ширине плеч. 1- руки перед грудью, вдох; 2- рывок согнутыми руками назад, вдох; 3- рывок прямыми руками назад, вдох; 4- исходное положение, плечи расслабить, выдох. 6-8 раз. Темп средний.

Исходное положение – стойка ноги врозь. 1- поворот туловища вправо, руки вверх, посмотреть на руки, вдох; 2-3 – пружинистый наклон вперед, руки вниз, голову не опускать, выдох порциями; 4- исходное положение. То же влево. По 3–4 раза. Темп средний.

Исходное положение – основная стойка Бег на месте 30-40 с. с переходом на ходьбу с замедлением. 15-20 с. Т. с. Дыхание не задерживать.

Исходное положение – основная стойка 1 - левую ногу на широкий шаг в сторону, руки в стороны, вдох; 2-3 – сгибая левую ногу, пружинистый наклон вправо, руки за спину, вдох пропорциями; 4- исходное положение. То же с правой ноги. По 3-4 раза. Темп средний.

Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. 1-3 – поднимаясь на носке правой ноги, мах левой расслабленной ногой вперед, назад, вперед; 4 -исходное положение. То же на левой ноге. По 3-4 раза. Дыхание не задерживать. Темп средний.

*Физкультурная минутка изометрическая.*

Исходное положение – сидя, руки на бедрах. Одновременно поднимать правую пятку и левый носок, удерживая напряжение 5 с. Отдых 5 с. то же с другой ноги. 8-10 раз. Дыхание произвольное.

Исходное положение – сидя, руки внизу. Втягивать и выпячивать живот, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.

Исходное положение – сидя, руки на пояс. Напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, удерживая напряжение 3-5 с. Отдых 3 с. 10-12 раз. Дыхание произвольное.

*Физкультурная микропауза для расслабления мышц кистей.*

Сжимая и разжимая пальцы рук, постепенно убыстряя темп до предела, затем замедляя его до остановки. 1 мин.

Сжимая и разжимая пальцы, поднимать и отпускать руки. 1 мин.

Руки вытянуть вперед, последовательно сгибая и разгибая пальцы, начиная с большого. 1 мин.

Пальцы слегка сжать в кулак, вращать кисти рук в направлении друг к другу, затем в обратную сторону. 1 мин.

3. Заключение

В процессе профессиональной деятельности педагоги должны быть ориентированы на решение профессиональных задач с позиции антропологического мировоззрения. Оно имеет несколько составляющих. Назовем наиболее существенные из них:

- восприятие каждого человека как личности, представляющего собой огромную ценность;

- признание в качестве приоритетных таких ценностей, как жизнь, физическое и психическое здоровье человека;

- ценностное отношение к каждому дню и периоду жизни, к молодости, как самой ценной поре развития человека;

- осознание и принятие гуманистических целей воспитания - целостного развития человека, своей индивидуальности, гармонизации с природой, обществом, самим собой, создания комфортной эмоциональной атмосферы в образовательном учреждении;

- понимание воспитания как наиважнейшей составляющей образовательного процесса,

- установку на взаимодействие, диалог, взаимное движение педагога и студента навстречу друг другу.

Это говорит о том, что современный педагог должен обладать высоким уровнем профессиональной культуры и общей культуры. С этой точки зрения использование физкультпауз в ходе занятий позволяет повышать здоровье как учащихся, так и преподавателям.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Физкультпаузы на уроках – один из резервов формирования мотивации у учащихся к сохранению индивидуального здоровья.
2. Физкультпаузы – доступный, без финансовых затрат прием профилактики утомляемости и гиподинамии.
3. Физкультпаузы можно и следует широко использовать педагогам в предметном образовании.