

**ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Методические рекомендации
по организации и проведению физкультурных минуток
и физкультурных пауз в режиме учебного дня
общеобразовательных организаций**

2015 год

Введение

Режим учебного дня школьника – 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 школьников. Формами их реализации являются: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена, и спортивный час в группе продленного дня.

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 общеобразовательных учреждений обеспечить решение задач по укреплению физического здоровья учащихся, развитию двигательных способностей, воспитанию у детей 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 школьников любого возраста, 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 школьника в течение учебного дня.

Механизм воздействия физкультурных минуток и физкультурных пауз:

- нормализуют работу центральной нервной системы,
- восстанавливают способность учащихся к восприятию учебного материала,
- активизируют внимание,
- повышают эмоциональный настрой,
- снимают статическое 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 классе под руководством учителя или физорга и не должны превышать 1-2 мин. Время начала физкультминутки определяется самим учителем 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 - в виде комплексов упражнений общеразвивающего характера, в виде игровых заданий, несложных игр малой интенсивности, с музыкальным сопровождением и т. д. Упражнения могут выполняться в самых разных вариантах: сидя за партой, стоя около парты, в кругу или шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

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, поднятие и опускание рук; наклоны, повороты туловища; поднятие на носки и опускание, сгибание и разгибание в коленном суставе, круговые вращения в голеностопном суставе).

Физкультурная пауза проводится на последних уроках расписания учебного дня и во время самоподготовки. В комплексы физкультурных пауз включаются, как правило, 6-8 упражнений с общей продолжительностью выполнения 4-5 минут. Время начала ее проведения определяется учителем 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 мелких мышц кисти
- 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

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения и снятия излишнего статического напряжения с мышц шей и плечевого пояса необходимо выполнять с учащимися всех классов. В силу их эффективности и минимальных временных затрат выполнять упражнения рекомендуется как на обычных уроках, 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. Особое внимание следует уделять упражнениям для кистей рук (например, «Театр в руке») с учащимися младших классов, для которых характерны чрезмерные двигательные нагрузки при обучении письму. Упражнения можно выполнять в исходном положении сидя, поставив локти на стол. 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 школьников 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 использованием зрительных и звуковых сигналов, с включением мимических мышц лица, игровые задания на внимание.

Рекомендации по проведению комплексов физкультурных минуток и физкультурных пауз:

- ❖ при подборе упражнений учитываются функциональное состояние организма обучающихся, их возраст и двигательный опыт, особенности учебной деятельности (вид урока и его содержание),
- ❖ предпочтение следует отдавать упражнениям динамического характера, снимающим общее и локальное статическое напряжение с основных мышечных групп, с включением в работу мышц лица;
- ❖ упражнения должны быть простыми и доступными по выполнению, интересными по содержанию, эффективными по направленности.
- ❖ обновление комплекса проводится с периодичностью не реже одного раза в две недели; замена отдельных упражнений осуществляется постепенно с учетом особенностей учебной деятельности, степенью освоения движениями и возрастными интересами;
- ❖ разнообразие комплексов достигается за счет варьирования различных форм и способов проведения с учетом музыкального сопровождения, технического оснащения классных комнат, использованием звуковых и зрительных сигналов, исходных положений, наличия свободного пространства и т.п.;
- ❖ физкультминутки следует проводить на начальном этапе утомления (выполнение упражнений при сильном утомлении не даёт желаемых результатов); выбор времени проведения определяется самим учителем;
- ❖ при незначительном утомлении учащихся в комплекс следует включать преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, а при выраженном утомлении - на расслабление работающих мышц;
- ❖ упражнения повышенной интенсивности (прыжки, подскоки, глубокие выпады, приседания) выполнять в классе нецелесообразно, так как это приводит к дополнительному утомлению учащихся и нарушению гигиенических условий;
- ❖ продолжительность физкультминуток составляет 1-2 минуты, количество – 3-6 упражнений, дозировка – 2-4 раза; в зависимости от задач можно использовать укороченную физкультминутку. Продолжительность физкультурных пауз 4-5 минут, количество - 6-8

- упражнений, дозировка – 4-6 раз. На сдвоенных (спаренных) уроках рекомендуется проведение физкультурной паузы продолжительностью 5-10 минут;
- ❖ в I классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке, во II - IV классах - по одной физкультминутке, начиная со второго урока в связи с развитием первой фазы умственного утомления у значительной части учащихся класса; в 5-11 классах – до 2-3 раз в течение учебного дня или по появлении первых признаков утомления (физиологически обоснованным временем для проведения физкультминутки является для I класса примерный интервал от 12-ой до 14-ой минуты, вторая — от 21-ой до 22-ой минуты, для II - IV классов – 15-я - 20-я минута урока);
 - ❖ показ упражнений – «зеркальный»; способ выполнения упражнений – поточный и отдельный; темп выполнения упражнений – медленный или средний;
 - ❖ для создания условий эффективного проведения физкультминуток используются тексты стихотворений, речитативы, звуковое и музыкальное сопровождение с учетом логического перехода от одного упражнения или движения к другому;
 - ❖ при подборе стихотворного и звукового оформления физкультминутки к конкретному уроку следует обращать внимание на взаимосвязь содержания текста с темой урока и двигательными действиями учащихся, на расстановку акцентов в стихотворении и его ритмичность;
 - ❖ доброжелательная обстановка, позитивное поведение учителя и его культура общения, привлечение учащихся к показу создают положительный эмоциональный фон проведения физкультминуток и физкультпауз.

Список литературы:

1. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Физкультура при близорукости. М., «Советский спорт», 1993..
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М., «СпортАкадемПресс», 2002.
3. Буцинская, П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., «Просвещение», 1990.
4. Гужаловский А.А., Вормин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Минск, «Полымя», 1988.
5. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5 – 6 лет. М., «Советский спорт», 2007.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., «Вако», 2004.
7. Исаева. С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. М., «Айрис Пресс», 2006.
8. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. М., ТЦ «Сфера», 2001.
9. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., «Просвещение». 1980.
10. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., МГАФК, 2007.
11. Лескова Г.П., Ноткина Н.А. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей. М., «ФиС». 1983.
12. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М., «Владос», 2003.
13. Методические рекомендации по профилактике мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в образовательных учреждениях. Сборник инструктивно-методических рекомендаций к 2009/2010 уч.г. М., Центр «Школьная книга», 2009
14. Мирская Н.Б., Коломенская А.Н., Ляхович А.В., Синякина А.Д., Самусенко И.Ю. Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата учащихся общеобразовательных школ (Учебное пособие для учителей и медицинских работников). М., 2007.
15. Общеразвивающие и специальные упражнения. Составитель А.П. Колтановский. М., 1979.
16. Рипа М.Д. Его пример – другим наука. Журнал «Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации», №1 (10) 2005.
17. Сапина М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М., «Просвещение». 2000.

- 18.Профилактика зрительного утомления при работе с видеотерминалами. Методические рекомендации Министерства здравоохранения РФ, НИИ глазных болезней им. Гельмгольца. М., 1993.
- 19.Физкультминутки. Выпуск 2. Авторы-составители С.А. Левина, С.И. Тукачева. Волгоград, «Учитель», 2009.
- 20.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. М., «Академия», 2007.
- 21.Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М., «Академия», 1999.
- 22.Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. М., «Просвещение», 1980.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

Авторы -составители:

Анисимова М.В. – заместитель директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»

Бегун И.С. – методист ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»