

Проведение динамических пауз на учебных занятиях для профилактики развития статического напряжения у учащихся

*Рашидова Екатерина Григорьевна,
учитель начальных классов
ГУО «Средняя школа № 9
г. Лиды имени А.В. Ничипорчика»*

Очень важным гигиеническим принципом построения режима дня школьника является рациональная организация образовательного процесса, при которой получение разносторонних знаний сочетается с укреплением здоровья школьников и способствует формированию целостной, востребованной обществом личности.

Успешное обучение требует устойчивой концентрации возбуждения в коре головного мозга ребенка. Вместе с тем, относительная функциональная незрелость нервных клеток центральной нервной системы, слабость процессов активного внутреннего торможения наряду с преобладанием возбуждения характерны для детей школьного возраста и требуют особого подхода к построению режима умственной деятельности, чтобы она не превратилась в фактор негативного воздействия на здоровье. Образовательная работа требует также длительного сохранения определенной статической позы, создающей нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Для предупреждения диспропорции между статическим и динамическим компонентами образовательной части режима дня ребенка следует вводить дополнительные виды двигательной активности (физкультминутки и физкультпаузы), гимнастику до начала занятий, подвижные перемены и др.

Небольшая двигательная нагрузка снимает указанные признаки, поэтому включение двигательных пауз в школьные занятия предупреждает развитие переутомления. Это могут быть простейшие упражнения, выполняемые в положении сидя, а лучше – стоя около стола (потягивание, наклоны, приседания, дыхательная гимнастика), чтобы разгрузить утомленные мышцы.

Динамические паузы на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки.

Методика освоения и проведения физкультминуток:

1. Физкультминутки проводятся на каждом занятии каждые 20-25 минут в течение 1,5-2 мин.
2. Каждый комплекс должен включать 4-5 упражнений, повторенных 4-6 раз.

Физкультминутки делятся на:

- комплексные;
- целевого назначения;
- психологические паузы.

Варианты комплексных физкультминуток

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс физкультминутки, динамической паузы (гимнастика для глаз, улучшение кровоснабжения мозга, рук и позвоночника)

1. Поднять руки вверх, посмотреть на потолок; сжимать и разжимать кисти под счет до 10.

2. Заложить руки за поясницу, расправить плечи, закрыть глаза; наклоны головы к груди; запрокидывание головы под счет до 10.

3. То же, но повороты головы влево – вправо.

4. Руки положить на колени, выпрямиться, посмотреть вдаль; крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на такое же время. Повторить 5-6 раз.

5. Быстро поморгать 20-25 раз (5-8 с).

6. Смотреть на указательный палец вытянутой перед серединой лица руки; медленно приближать палец к носу, пока изображение не начнет двоиться. Повторить 4-5 раз.

7. То же, но, не меняя положения пальца, переводить взгляд вдаль на 3-5 сек., затем посмотреть на палец. Повторить 4-5 раз.

8. Смотреть вдаль за окно 3-5 сек.; откинуться на спинку парты; закрыв глаза на 5-6 сек.; расслабиться, глубоко вдохнуть – выдохнуть.

Комплекс физкультминутки, динамической паузы (для снятия статического напряжения, вызванного длительным поддержанием рабочей позы за партой)

Выполняются динамические упражнения: потягивания, разведение плеч, поднимание головы, вращения головой, наклоны и полунаклоны.

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе раз – это брасс,

Одной, другой – это кроль.

Три, два, один –

Плывем как дельфин.

Качаясь на волне, плывем на спине.

Вышли на берег крутой,

Отряхнулись – и домой.

Варианты физкультминуток целевого назначения

Физкультминутки целевого воздействия комплектуются из упражнений для отдельных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. – сидя на стуле: плавно отклонить 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 – левую руку махом занести через правое плечо, голову повернуть налево; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе: 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить руки 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 отвести назад, прогнуться (повторить 6-8 раз); руки опустить вниз и потрясти кистями расслабленно. Темп медленный.

3.3. И.п. – сидя, руки подняты вверх: 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти (повторить 6-8 раз); руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Для снятия утомления туловища

1. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за головой: 1 – резко повернуть таз вправо; 2 – резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс остается неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. – стойка, ноги врозь, руки за головой: 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 – то же в другую сторону; 7-8 – руки опустить вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

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

Для снятия утомления мышц спины

1. Стоя или сидя поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз.

2. Стоя сделайте круговые движения тазом сначала в одну сторону, а затем в другую по 7-10 раз.

3. Сделайте 7-8 резких рывков назад согнутыми в локтях руками.

4. Положите руки на пояс, ноги широко расставьте и попеременно сгибайте в колене то правую, то левую ногу, перенося на неё центр тяжести.

Для снятия утомления мышц ног

1. Сидя, вытяните вперед ноги, упритесь в сиденье руками и поднимите ноги вверх и вниз. Повторите 5-7 раз.

2. Стоя, сделайте поочередно маховые движения расслабленными ногами по 7-10 раз.

3. Посидите или полежите несколько минут с приподнятыми ногами.

4. Сядьте на стул, поставьте пятку слегка согнутой ноги на низкую скамеечку и рукой потрясите расслабленную икроножную мышцу в течение 8-10 сек. То же сделайте на другой ноге. 5-6 раз.

Для снятия утомления мышц рук

1. Опустите руки вдоль тела, расслабьте их и потрясите кистями 8-10 сек.

2. Сделайте маховые движения расслабленными руками вперед и назад. Повторите 7-10 раз.

3. Пошевелите раздвинутыми пальцами во всех направлениях, а затем разомните пальцами левой руки кисть правой, и наоборот.

4. Прижмите локти к туловищу, поочередно сгибайте руки в локтях и расслабленными кистями ударяйте себя по плечам 7-10 раз.

Пальчиковая гимнастика

Гармошка

Посмотри: моя ладошка –

Как веселая гармошка!

(показывают ладошки по очереди)

Пальчики я раздвигаю,

А потом опять сдвигаю.

(раздвигать и сдвигать пальчики)

Раз, два, три, раз, два, три,

Я играю, посмотри.

(указательным пальцем нажать на все по очереди)

Пусть отдохнут пальчики

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:

Меж еловых мягких лап

(стучат пальцами по столу)

Дождик кап-кап-кап

(поочередно всеми пальцами раскрытых кистей)

Где сучёк давно засох,

Серый мох-мох-мох.

(поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб.

(указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки)

Кто нашёл его друзья?

(сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)

Я, я, я, я!!!

Психологические паузы

Эффективным способом расслабиться на занятии является и возможность посидеть, расслабившись и закрыв глаза, под тихую спокойную музыку. Такой одной паузы в 1,5-2 минуты достаточно, чтобы организм отдохнул, и ребенок смог эффективно дальше работать.

«Кошка»

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Вспомнить кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторять ее движения. Сделать необходимое

приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и разгибать. Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Здоровье и компьютер

В век всеобщей компьютеризации нам все больше времени приходится проводить у компьютера. Доказано, что при правильном обращении компьютер не может принести вреда здоровью. Излучение, исходящее от телевизора, в 100 раз сильнее излучения от компьютерного монитора, так что просмотр видеофильмов на компьютерном экране более безвреден.

Отдохнем у компьютера

1. Посидите с закрытыми глазами, расслабив мышцы лица и откинувшись на спинку стула; кисти рук – на бедрах.

2. Закройте глаза и выполните самомассаж надбровных дуг и нижней части глазниц, делая пальцами круговые поглаживающие движения от носа.

3. Руки согнуть перед грудью, кисти плотно соединить, скрестив пальцы. Поверните кисти пальцами к груди, не разъединяя ладони. Поверните кисти пальцами вперед.

4. Опустите руки и потрясите расслабленными кистями. Руки согните в локтях, ладони вверх и вперед. Выполните поочередные щелчки пальцами, начиная с указательного (каждый раз перед щелчком большой палец сверху). То же в обратном порядке.

5. Наклоните голову к груди и затем слегка отклоните назад. Темп медленный.

6. Посмотрите вдаль перед собой в течение 2-3 секунд. Перевести взгляд на кончик носа и задержать на 3-5 секунд.

7. Медленно сделайте круговое движение головы в одну сторону, затем в другую. Выполните самомассаж затылочной части головы и шеи подушечками пальцев сверху вниз – наружу: поглаживаниями, круговыми движениями, растираниями.