

БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования»
Минобразования Чувашии
ЦНППМ «Ашмарин-центр»

МБОУ «Юманайская СОШ им. С.М. Архипова»
Шумерлинского муниципального округа Чувашской Республики

Конкурс «Методист года»
Номинация: «Лучший методист образовательной организации»

Мастер-класс:
«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»

Выполнила:
Филиппова Валентина Николаевна,
учитель географии
МБОУ «Юманайская СОШ им. С.М. Архипова»
Шумерлинского муниципального округа
Чувашской Республики

2022 год

Мастер-класс: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

Цель: ознакомление и распространение опыта работы.

Задачи:

- раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
- познакомить с методикой проведения оздоровительных минуток;
- поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья обучающихся.

Оборудование: электронная презентация, листы формата А 4, ручки, карточки с записанными понятиями.

Методы работы с аудиторией: беседа, мозговой штурм, работа в группах, практикум.

1. Вступление:

- Здравствуйте! Сегодня мастер-класс проведу я, учитель географии Филиппова Валентина Николаевна

2. Основная часть. (Погружение в тему). (Деление на 2 группы)

2.1. Обоснование проблемы.

Вопрос. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему мы приветствуем людей словом “здравствуйте”.

Ответы педагогов.

- Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Сейчас существует потребность в здоровьесберегающем образовании.

Цель здоровьесберегающих технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.

Работа педагогов в группах

(Учитель делит аудиторию на 2 группы и распределяет темы:

1 группа - «Условия здоровьесбережения на уроке».

2 группа - «Структура современного здоровьесберегающего урока».

Каждая группа обсуждает. Ведущий группы представляет свой проект.

Условия здоровьесбережения на уроке

Ответы педагогов 1 группы:

- Соблюдение этапов урока.
- Использование методов групповой работы.
- Использование интерактивных методов.
- Создание положительной психологической атмосферы.
- Активность каждого участника.
- Физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.
- Выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня.
- Педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе.
- Педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.
- Упражнения для глаз.
- Дозировка объема учебного материала и домашнего задания.

Структура современного здоровьесберегающего урока

Ответы педагогов 2 группы:

- Начинать урок рекомендуется с ритуала приветствия, выполняющего роль “разогревающего” упражнения.
- Проверка домашнего задания должна быть построена не как проверка (правильно-неправильно), а как рефлексия (что было трудно-легко, интересно-неинтересно, что удалось узнать от родителей).
- В вводной части урока организуется актуализация знаний по теме урока.
- В основной части урока формулируются новые представления (это наиболее информативная часть урока).
- Заключительная часть урока используется для закрепления убеждений и отработки на их основе личной стратегии поведения.

- Итог урока предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Важное условие урока – это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

Рассмотрим некоторые способы сбережения здоровья детей на уроках

Практическая работа «Приёмы здоровьесбережения»

Это могут быть: Физминутки, Пальчиковая гимнастика, Минутки-релаксации, Дыхательные упражнения, Звукотерапия, Цветотерапия, Оздоровительные минутки и т.д.

Упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Поза дерева. Сесть за парту, ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойно вдох и выдох. Руки плавно поднять вверх, ладонями друг к другу. Потянуться всем телом.

Удерживать позу 15 – 20 секунд.

- «Медвежья покачивания». Качаться из стороны в сторону, подражая медведю.

Дыхательная гимнастика – упражнения, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры (прерывистое произношение звуков на вдохе и выдохе, заучивание скороговорок)

- помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей.

На одном вдохе произнести 5 звуков «в», делая между ними короткие промежутки. Затем произносится скороговорка: «Водовоз вез воду из водопровода».

Массаж пальцев рук Пальцы рук связаны с мозгом и внутренними органами

1. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга.
2. Массаж указательного пальца улучшает работу желудка;
3. среднего пальца - кишечника и позвоночника;
4. безымянного – печени, а массаж мизинца помогает работе сердца;

Например, на контрольной работе тщательно помассируйте большой палец. Мозг будет лучше работать и поможет вам быстрее найти правильное решение.

Если вы плотно пообедали или поужинали, помассировав указательный палец, вы улучшите работу желудка. Ему будет легче переваривать пищу, он быстрее справится со своей работой.

Когда ваше сердце учащённо бьётся после сильного эмоционального напряжения или физических нагрузок, помассировав мизинец, вы поможете сердцу быстрее успокоиться и начать работать в привычном ритме.

После массажа встряхните кисти рук, словно сбрасываете с них капельки воды. Делайте дома такой массаж в свободное время и оздоравливайте свой организм

Физкультминутки представляют собой комплекс упражнений, проводимых между 15-20 минутами каждого урока. Время проведения 1-2 минуты Обязательное условие эффективного проведения физкультминуток – положительный эмоциональный фон. Выполнение упражнений со скучающим видом, нехотя, как бы делая одолжение учителю, желаемого результата не даст, скорее, наоборот.

Физкультминутки лучше проводить стоя, что способствует дополнительной разгрузке организма. Упражнения должны быть комплексными: движения головой, туловищем, руками, ногами в разных сочетаниях. Темп может быть разный, это зависит от вида упражнений.

С большим удовольствием дети выполняют физминутки в стихотворной форме, а также, когда их проводят сами дети.

Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся. Мы тоже с вами проведем маленькую физкультминутку

Цель: обрести спокойствие и уверенность.

а) Релаксация «Медуза» снимает психофизическое напряжение

Сидя на стуле, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде, (выполняется под спокойную музыку).

Поскольку глаза ребенка в школе находятся в постоянном напряжении, полезно на каждом уроке проводить гимнастику для глаз.

(Примеры физкультминуток приводятся в приложении – раздаются учителям)

Важную роль в оздоровительной работе на уроках играет правильная организация учебной деятельности. Сюда я отношу:

- 1) Строгое соблюдение режима урока.
- 2) Правильная организация урока (построение урока с учётом диагностики, работоспособности, рациональное использование ТСО, наглядных средств ЗСТ и т.д.).
- 3) Обязательное выполнение гигиенических требований, предъявляемых к учебным помещениям (световой, воздушный, тепловой режимы.)

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Психологическое здоровье школьника.

Надо стараться научить ребенка быть здоровым не только телом, но и душой, стремиться творить свое здоровье в согласии с законами природы и бытия, поэтому в урок включаются не только физические упражнения, но и “этюды для души”.

Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс.

Далеко не всем учащимся легко дается учеба, поэтому необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, как на местах, так и у доски, где ведомый, более “слабый” ученик чувствует поддержку товарища.

Разноуровневые задания также способствуют сохранению здоровья учащихся.

10 правил здоровьесбережения!

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимание на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
Гоните прочь уныние и хандру!
Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
Желайте себе и окружающим только добра!

Хочется сказать: «Заботьтесь о здоровье детей, приучайте своих учащихся к здоровому образу жизни. Будьте для них ярким примером.»

Подведение итогов.

Сегодня на занятии мы с вами:

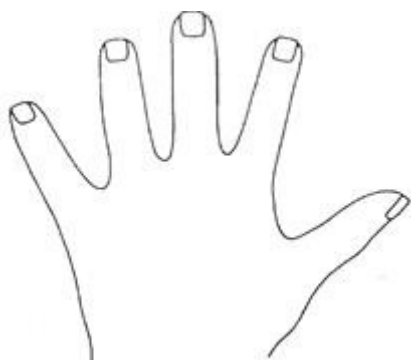
1. рассмотрели структуру и условия современного здоровьесберегающего урока
- 2., познакомились с примерами здоровьесберегающих технологий на уроках

Рефлексия. "Все у меня в руках!"

На слайде изображение ладони. Большой палец – "Над этой темой я хотел(а) бы еще поработать", указательный – "Здесь мне были даны конкретные указания", средний – "Мне здесь совсем не понравилось", безымянный – "Я в своей практике буду применять", мизинец – "Мне здесь не хватало...".

Участники рисуют на листах бумаги свою руку и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы.

Затем листы вывешиваются, и всем участникам предоставляется время для знакомства с ответами друг друга. В круге обсуждаются результаты работы.



Свой мастер-класс я хочу закончить легендой.

Послушайте старую легенду: “Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать.... Каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: “Здоровье надо спрятать в самого человека” Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!”

- Я желаю вам беречь то, что нам дано свыше, и помогать сохранять и укреплять здоровье своё и своих учеников.

Спасибо за внимание.

Комплексы упражнений для физкультминуток

Для детей младшего школьного возраста

Упражнения стоя

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и. п.
4. И. п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.
9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.
10. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Еще несколько примеров упражнений, которые помогают избегать утомления, восстановить силы на уроке. Они достаточно просты и эффективны, для их выполнения не требуется специальное оборудование, и поэтому их можно выполнять в классе, в программе физкультминутки.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

Упражнение для мобилизации внимания.

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 — левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

Корректирующие упражнения для нормализации осанки

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Упражнение для глаз

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз регулярно.

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это

положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по несколько раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

Упражнение «на корточках» облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

Упражнения для снятия утомления, предложенные И. А. Васильевой, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, Усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мышцы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 минут — и стало жарко. Повторить три раза.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.
3. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).
4. «Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.
5. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)
6. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

Для школьников средних и старших классов

1. Физкультминутка общего воздействия (вариант 1).

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» - потянуться вверх за руками. На счёт «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить упражнение в быстром темпе 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперёд. На счёт «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - согнуть правую ногу вперёд и, обхватив голень руками, притянуть её к животу. На счёт «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счёт «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6-8 раз.

Физкультминутка общего воздействия (вариант 2).

Упражнение 1. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - руки отводятся назад. На счёт «два» - руки развести в стороны, на счёт «три» - поднять руки вверх, стать на носки. На счёт «четыре» - расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, руки, согнутые вперёд, кисти в кулаках. На счёт «раз» - с поворотом туловища налево нанести удар правой рукой вперёд. На счёт «два» - принять исходное положение. На счёт «три, четыре» - выполнить то же самое, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз, не задерживая дыхания.

2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1).

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова наклонена назад. На счёт «два» - локти подаются вперед. На счёт «три» - руки расслабленно опускаются вниз. На счёт «четыре» - принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, кисти в кулаках. На счёт «раз» - мах левой рукой назад, правой вверх. На счёт «два» - встречными махами поменять положение рук. Махи заканчиваются рывками рук назад. Упражнение повторяется 6-8 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле. На счёт «раз» - отнести голову назад. На счёт «два» - голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Упражнение повторяется 4-6 раз в медленном темпе.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2).

Упражнение 1. Выполняется сидя на стуле или стоя. На счёт «раз, два» - выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счёт «три, четыре» - выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Выполняется сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперёд, пальцы разведены. На счёт «раз» - обхватить себя за плечи как можно крепче. На счёт «два» - занять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле, руки на поясе. На счёт «раз» - повернуть голову направо. На счёт «два» - исходное положение. На счёт «три» - повторить то же налево. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 3)

1. Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле. 1 — голову наклонить вправо; 2 — и. п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 — и. п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

2. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

3. *Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»- поднять плечи. На счёт «два»-опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем сделать паузу на 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение - руки согнуты перед грудью. На счёт «раз, два»-выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. На счёт «три, четыре»-выполнять такие же рывки прямыми руками. Упражнение выполнять 4-6 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. На счёт «два»-расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)

1. И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. 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 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими 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. 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.

5. Физкультминутка для глаз

Занимайтесь профилактикой, и вы не допустите зрительного утомления. Спросите — как? Рекомендуем составленный нами — по материалам офтальмолога В. Ф. Базарного — специальный комплекс из пяти простейших упражнений, получивший название «Физкультминутка для глаз».

Упражнения выполняйте в домашних условиях через каждые 20-25 минут зрительной работы. Весь этот комплекс займет не более полутора-двух

минут. Было бы полезно, чтобы этими советами воспользовались и учителя в середине каждого урока.

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз-вверх.

Упражнение 3. То же 15, но круговых вращательных движений глазами слева-направо.

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

Физкультминутки для 1-4 классов

Комплекс 1.

«Раз – два, встали, руки вверх подняли. Похлопали в ладошки, побежали ножки, стали на носочки, присели, как грибочки. Встали, как дубочки. Сели, встали. И за парту тихо сели».

1-2- встать у парт;

3-4-руки вверх.

1-4- 4 шага на месте с хлопком в ладоши на каждый шаг.

1-8- 8шагов бега на месте.

1-4- встать на носки, руки вверх, наклон головы назад, потянуться.

1-4- присед ,руки за голову.

1-4- встать на носки, руки вверх, наклон головы назад, потянуться.

1-2- присед, руки вперед, пальцы в кулаки;

3-4- встать на носки руки за голову.

1-4- сесть за парту.

Комплекс 2.

«Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся, зашагал и по порядку начал делать он зарядку. Раз-два, три - четыре, пять-шесть, семь-восемь».

И. п.- о. с.

1-4 – встать на носки, руки вверх, потянуться – выдох.

1-2- 2 пружинящих наклона вперед – выдох;

3-4 – 2 пружинящих наклона назад – вдох.

1-8- 8 шагов на носках на месте, на шаг левой - хлопок в ладоши справа, на шаг правой – хлопок в ладоши слева.

И. п. – руки вверх пальцы в кулаки.

1-2 наклон назад - вдох,

3 – 4 руки в стороны, пальцы разжать, наклон вперед – выдох.

И. п. – то же.

1 -2 – наклоны влево – вдох;

3 – 4 руки вниз, пальцы разжать, выдох.

Комплекс 3.

«Вышли мышки как-то раз, посмотреть который час. Раз-два, три - четыре, мыши дернули за гири. Вдруг раздался страшный звон, убежали мышки вон»

И. п. о. с.

1-4- 4 шага на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, на шаг правой- пальцы разогнуть.

1-2 – наклон головы назад;

3-4 – тоже вперед.

1-2 – 2 хлопка в ладоши слева;

3-4 – 2 хлопка в ладоши справа;

5-6 – руки вверх;

7-8 – руки вниз.

1-4 – 4 хлопка в ладоши над головой.

1-8 – 8 шагов бега на месте.

Комплекс 4.

«Осторожно ветер из-за дома вышел, постучал в окошко, пробежал по крыше. Покачал тихонько ветками черемух, пожурил за что-то воробьев знакомых. И, расправив гордо молодые крылья, полетел куда-то вперемешку с пылью».

И. п. – руки вперед.

1-8 – 8 шагов на месте на носках с поворотом на 360 градусов.

И. п. – руки вперед.

1 – пальцы в кулаки;

2 – разжать;

3 – 4-то же.

И. п – о. с., руки вперед, пальцы сжаты в кулак, указательный – разжат;

1 – 4- попеременное сгибание - разгибание рук в локте;

1-8 – 8 шагов бега на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, на шаг правой пальцы разжать.

Комплекс 5.

«Гуси - лебеди летели, на лужайку тихо сели. Походили, поклевали, потом быстро побежали».

И. п. – руки в стороны,

1-4 – 2 полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.

И. п. – руки вперед.

1-4 – 4 шага на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

И. п. – то же.

1-8 – 8 шагов на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головы вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.

1-8 – 8 шагов бега на месте.

Комплекс 6.

«Ветер дует нам в лицо, закачалось деревце. Ветерок все тише, тише. Деревце все выше, выше».

И. п. – руки вперед ладонями вверх.

1-4 – 4 шага на месте, на шаг левой – руки к плечам, на шаг правой – и. п.

И. п. – руки вверх.

1 – наклон влево;

2 – наклон вправо;

3 – наклон вперед;

4 – наклон назад.

И. п. – о. с.

1-2 – присед пальцы в кулаки;

3 - 4 - о .с.

И. п. – о. с.

1-2 – встать на носки, руки вверх, потянуться вдох;

3- 4 – о. с. – выдох.

Комплекс 7

(для расслабления кистей рук и мышц туловища)

1. Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперед)

Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

2. Выполняется 2 раза сидя за столом,

руки сжаты в кулаки. Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

1-2-3-4-5- будем пальчики считать.

Крепкие, дружные. Все такие нужные.

На другой руке опять - 1-2-3-4-5.

Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

3. Выполняется сидя за столом.

Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)

Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

Комплекс 8

(Физкультминутка для глаз)

Выполняется сидя (каждое упр. Повторять 4- 5 раз)

Видят глазки все вокруг,

1- посмотреть вверх;

2 – посмотреть вниз;

3 – посмотреть направо;

4 – посмотреть налево.

Нарисую ими круг.

1-4 – медленно «нарисовать» глазами круг.

Видеть глазкам все дано –

Где кино, а где окно.

1-4 – 4 раза перевести взгляд на разные предметы.

Нарисую ими круг,
Посмотрю на мир вокруг.

1-4 – медленно «нарисовать» глазами круг.

Комплекс 9

Ча, ча, ча,

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи,

Чи, чи, чи, (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

Я обжечься не хочу (4 поворота головы)

примеры физкультминуток обучающего характера для уроков окружающего мира по программе А.А. Плешакова "Зелёный дом".

Игра "Деревья, кустарники, травы" направлена, главным образом, на улучшение переключаемости и концентрации внимания младших школьников, может быть использована как физкультминутка при изучении темы "Какие бывают растения?" во втором классе для закрепления знаний о классификации жизненных форм растений.

Правила:

при назывании дерева - дети вытягивают руки вверх, встают на цыпочки, чтобы показать, какие деревья высокие,

кустарник – руки разводятся в стороны (кусты широкие),

травы – присаживаются на корточки (травы низкие). По ходу игры ведущий (учитель) может вставлять названия грибов и животных не предупреждая, тогда дети не должны выполнять никаких действий, стоять свободно. Можно

варьировать скорость игры, от медленной, до быстрой. Первые действия ведущий выполняет вместе с детьми. Исходное положение – стоя у парты.

Колокольчик, облепиха, осина, тополь, малина, тимофеевка, кедр, астра, подосиновик, липа, дуб, огурец, смородина, подснежник, комар, берёза.

По аналогии можно проводить подобные физминутки и на других уроках окружающего мира, требующих классификации объектов и явлений окружающего мира ("Какие бывают животные?", "Какой бывает транспорт?").

На уроке по теме "Как развивается растение" можно провести игру

"Как росло растение": учитель предлагает детям представить, что они маленькие семена, попавшие в почву - (дети садятся на корточки, сжимаясь в комочек).

Далее учитель рассказывает, как развивается из семени растение:

- Маленькому семени зимой в почве было холодно, оно сжималось, чтоб согреться - (мышечное напряжение, глаза зажмурены).

Весной солнечные лучи согрели землю, и семя отогрелось, расправило свои плечи - (расслабление мышц).

Ему так стало интересно, что там, наверху, что оно потихоньку стало расти. У него появились корешки - (дети встают на ноги, открывают глаза)

и первые листочки - (поднимают руки над головой, полусогнуты в локтях).

Солнышко так согрело росток, появившийся из семени, что он решил стать высоким-высоким, чтоб помахать солнцу своими листьями - (дети вытягиваются вверх, поднимаются на цыпочки, машут кистями рук).

И вот однажды на ростке расцвёл цветок, он улыбнулся солнышку и другим цветкам - (дети улыбаются учителю и друг другу, поворачиваясь из стороны в сторону).

А потом наступила осень и на месте цветка образовались семена, которые растение сбросило в почву - (движения руками, будто стряхивают воду, направлены на снятие накопившегося мышечного напряжения).

Вот так целый год росло растение.

Данное упражнение несёт в себе элементы гимнастики, движения в нём направлены как на мышечное напряжение, так и на расслабление; улыбки друг другу настраивают детей на позитивное отношение друг к другу и окружающему миру, снимают эмоциональное напряжение. В то же время, в своих движениях дети как будто проживают жизнь растения в течение года, что направлено на закрепление полученных знаний.

Оздоровительная минутка “Солнышко”

Закройте глаза, вытяните руки. Представьте, что на ладошках у вас лежат маленькие солнышки. Через пальчики, как лучики солнышка, идет тепло по всей руке. Руки успокоились, отдыхают. Переключаем внимание на ноги. Солнечные лучики согревают стопы, пальцы ног. Усталость проходит, мышцы отдыхают. (Обращаем внимание на дыхание.) Представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, равномерным. Улыбнитесь друг другу.

Метод «Земля, воздух, огонь и вода»

Цель – повысить уровень энергии в классе

Проведение:

Учитель просит обучающихся по его команде изобразить одно из состояний – воздух, землю, огонь и воду.

Воздух. Ученики начинают дышать глубже, чем обычно. Они встают и делают глубокий вдох, а затем выдох. Каждый представляет, что его тело, словно большая губка, жадно впитывает кислород из воздуха. Все стараются услышать, как воздух входит в нос, почувствовать, как он наполняет грудь и плечи, руки до самых кончиков пальцев; как воздух струится в области головы, в лицо; воздух заполняет живот, область таза, бедра, колени и стремится дальше – к лодыжкам, ступням и кончикам пальцев.

Ученики делают несколько глубоких вдохов и выдохов. Можно предложить всем пару раз зевнуть. Сначала это получается скорее искусственно, но

иногда после этого возникает настоящий зевок. Зевота – естественный способ компенсировать недостаток кислорода. (Зевание может использоваться и по-другому: вы можете на первой встрече предложить зевать сознательно, чтобы группа быстрее «взбодрилась»).

Земля. Теперь ученики должны установить контакт с землей, «заземлиться» и почувствовать уверенность. Учитель вместе с обучающимися начинает сильно давить на пол, стоя на одном месте, можно топтать ногами и даже пару раз подпрыгнуть вверх. Можно потереть ногами пол, покрутиться на месте. Цель – по-новому ощутить свои ноги, которые находятся дальше всего от центра сознания, и благодаря этому телесному ощущению почувствовать большую стабильность и уверенность.

Огонь. Ученики активно двигают руками, ногами, телом, изображая языки пламени. Учитель предлагает всем ощутить энергию и тепло в своем теле, когда они двигаются подобным образом.

Вода. Эта часть упражнения составляет контраст с предыдущей. Ученики просто представляют себе, что комната превращается в бассейн, и делают мягкие, свободные движения в «воде», следя за тем, чтобы двигались суставы – кисти рук, локти, плечи, бедра, колени.