

Минутки здоровья для первоклассников и второклассников

Подготовили:
учителя начальных
классов ГБОУ СОШ
№97

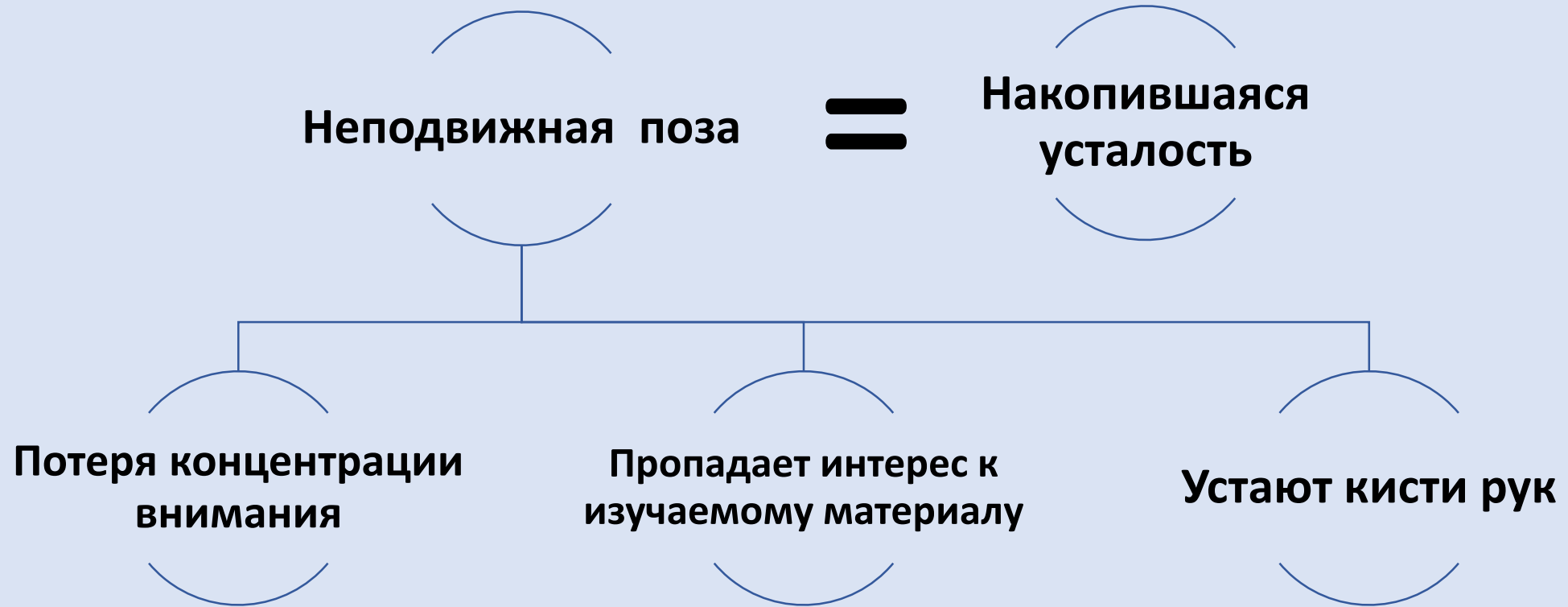
Демидова Ирина
Николаевна

Самойлова Алина
Алексеевна

Актуальность

В силу индивидуальных и возрастных особенностей, у каждого ребенка во второй половине урока накапливается усталость, повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении.





Для предотвращения отрицательного воздействия на организм школьной нагрузки необходимо проводить физические минутки на уроках.

Физкультурные передышки

- Традиционная гимнастика
- Упражнения для улучшения мозгового кровообращения
- Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук
- В стихах
- Кинезиологические
- Гимнастические
- Релаксационные
- С элементами письма:
 - Кисти рук и пальчиковые упражнения
 - Для глаз

Традиционная гимнастика

Выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

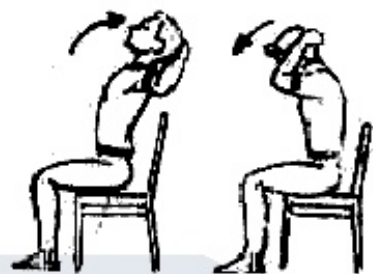
Упражнения, улучшающие мозговое кровообращение



И. п. – сидя, руки на коленях.
1 – наклонить голову вправо;
2 – вперед;
3 – назад;
4 – вернуться в и. п.



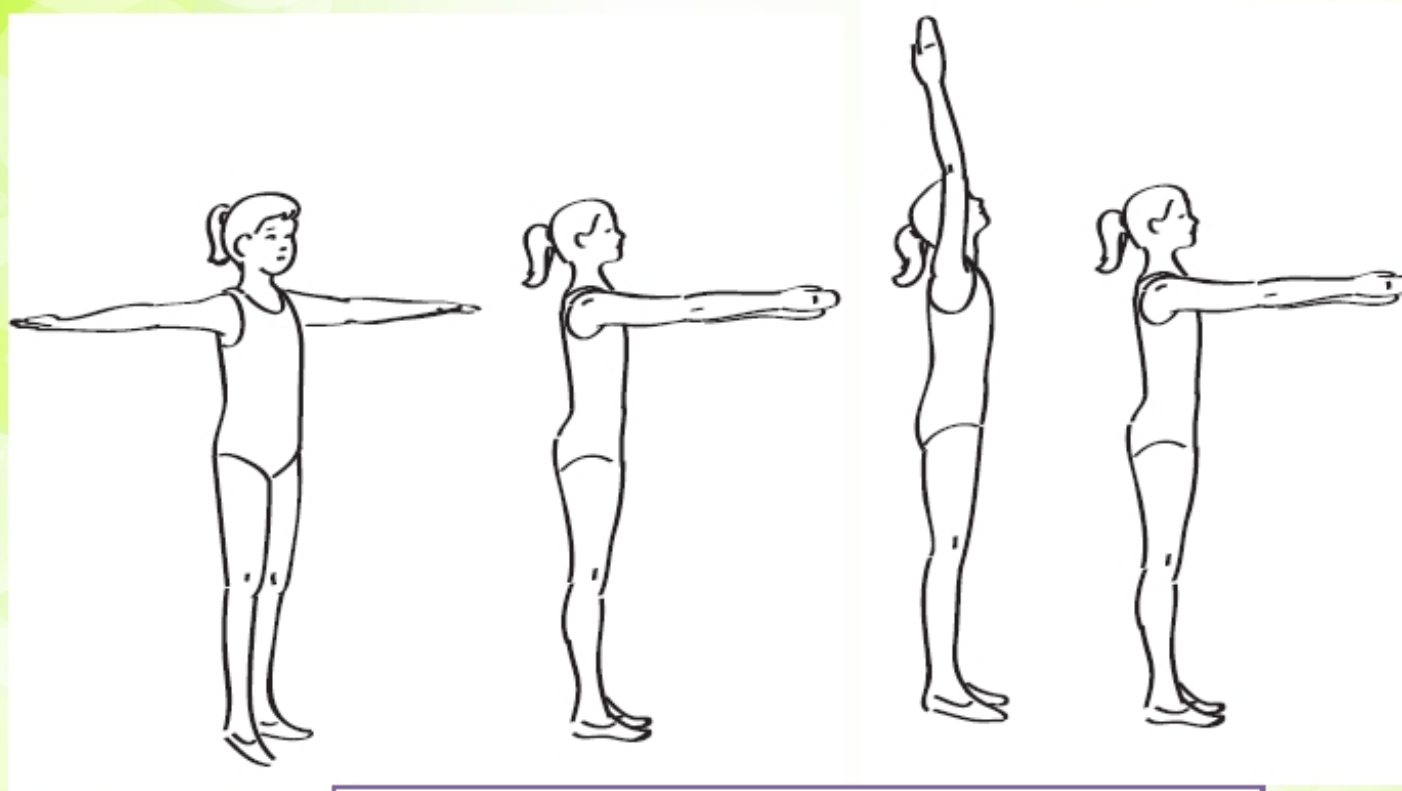
И. п. – сидя, руки на коленях.
1 – наклонить голову влево;
2-3 – перекатить голову назад;
4 – вернуться в и. п.
То же вправо.



И. п. – сидя, руки за головой, локти разведены в стороны.
1-2 – наклонить голову руками вперед;
3-4 – вернуться в и.п.
5-6 – наклон назад, прогнуться;
7-8 – вернуться в и. п.

Упражнение «Разминка для рук»

(для снятия утомления с плечевого пояса и рук)



И.п.: стоя, ноги вместе, руки в стороны.

1 – руки вперед,

2 – руки вверх,

3 – руки вперед,

4 – вернуться в и.п.

Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

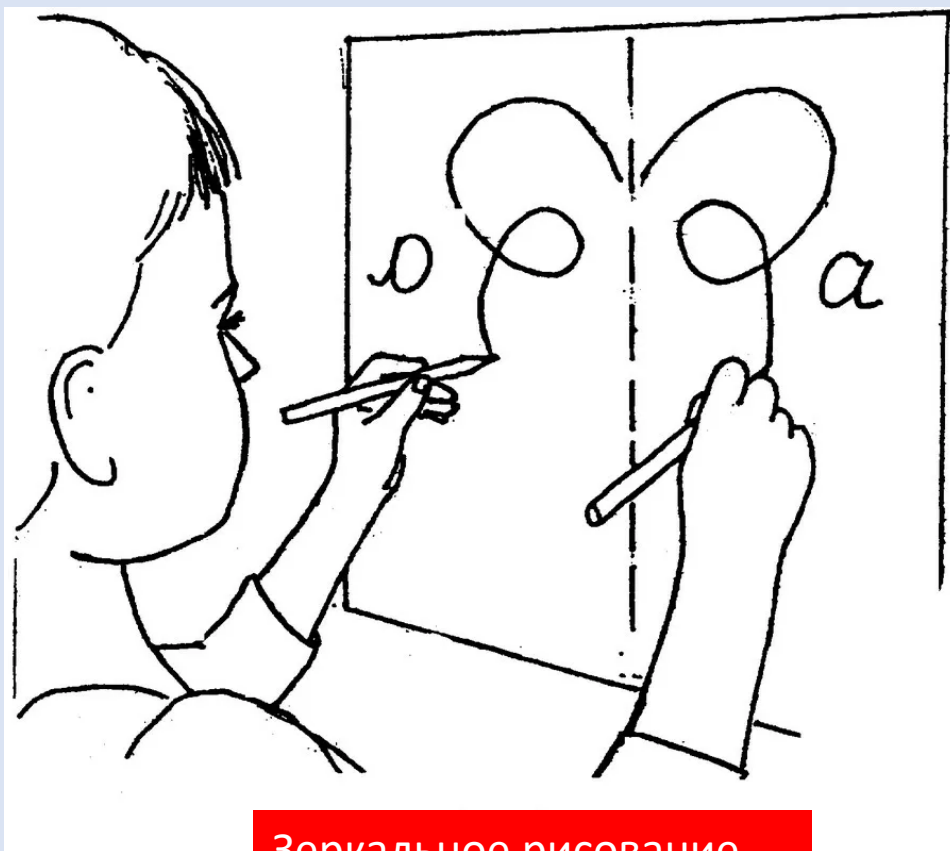
В стихах

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.



Кинезиологические упражнения

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы



Зеркальное рисование

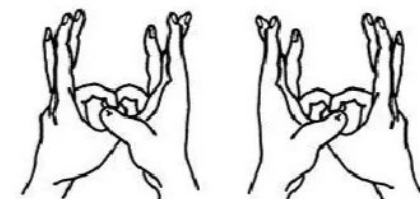
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

"ЦЕПОЧКА"

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Круглые колечки-звенья для цепочки

Маме мы подарим: радоваться станет!



Релаксационные

Расслабление, сопровождающееся снятием напряжения. В качестве минутки отдыха можно использовать спокойную красивую музыку. Звучание музыки на уроке дает возможность успокоиться, снять нервное напряжение. Музыка способствует хорошему настроению, положительно влияет на здоровье. Для таких минуток здоровья подойдут записи звуков природы, можно закрыть глаза.