

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Прокопьевский электромашиностроительный техникум»

**Памятка**  
**для преподавателей**  
**по проведению физкультурных и**  
**динамических пауз на занятиях**  
**в ГПОУ ПЭМСТ**



***Ты счастлив завтра, если  
думаешь о здоровье сегодня!***

2017г.

## Роль динамических пауз в организации учебно-воспитательного процесса

*Очень важным гигиеническим принципом построения режима дня обучающихся является рациональная организация учебно-воспитательного процесса, при которой получение разносторонних знаний сочетается с укреплением здоровья обучающихся и способствует формированию целостной, востребованной обществом личности.*

Успешное обучение требует устойчивой концентрации возбуждения в коре головного мозга человека. Вместе с тем, относительная функциональная незрелость нервных клеток ЦНС, слабость процессов активного внутреннего торможения наряду с преобладанием возбуждения характерны для подросткового 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 обучающихся следует вводить дополнительные виды двигательной активности (физкультурные и динамичные паузы)

*Небольшая двигательная нагрузка снимает указанные признаки, поэтому включение двигательных пауз в аудиторные 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 аудиторных занятиях благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень обучающихся, 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.

### **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. 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.

### **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.

### **Дыхательная гимнастика по Стрельниковой**

вызывает у занимающихся эмоциональный подъем, улучшает кислородный обмен, дает хороший оздоровительный эффект.

«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.

### **Комплекс упражнений для снятия утомления зрения**

Упражнения для глаз тренируют мышцы управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение, хорошо снимают умственное утомление. Они помогут укрепить глазодвигательные мышцы, сохранить упругость кожи век, задерживают её старение.

#### **1 упражнение**

И. п.- сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд. 6-8раз

#### **2 упражнение**

И.п. – сидя. Быстро моргать в течении 1-2 минуты.

#### **3 упражнение**

И.п. – сидя. Посмотреть вверх, задержать взгляд и опустить его вниз. 6-8 раз.

#### **4 упражнение**

И.п. – сидя. Отвести взгляд вправо ,как можно дальше, затем влево, не поворачивая головы. 8-10 раз в разные стороны.

#### **5 упражнение**

И.п. – сидя. Представьте перед собой прямоугольник. Проводите взглядом от правого верхнего угла к нижнему левому и обратно. Затем от левого верхнего к правому нижнему и обратно. 8-10 раз

#### **6 упражнение**

И.п. – сидя. Представьте перед собой прямоугольник. Проводите взглядом вверх, вправо, вниз, влево и затем в обратную сторону \ 8-10 раз.

#### **7 упражнение**

И.п. – сидя. Представьте круг. Обведите взглядом его верхнюю половину, затем в обратном направлении. То же с нижней половинкой круга. 8-10 раз.

#### **8 упражнение**

И.п. – сидя. Мысленно глазами рисуем восьмёрку стоящую, лежащую. Повторить упражнение 3-4 раза с интервалом в 1 минуту.

#### **9 упражнение**

Посмотреть на кончик носа, затем вдаль как можно дальше и обратно.  
Посидеть с закрытыми глазами 10-20 секунд с закрытыми глазами

### **Гимнастика Воробьёва**

И.П ступни ног полностью касаются земли.

1. Поднимайте и опускайте пятки – 40 раз.
2. Поднимайте и опускайте носки -40 раз.
3. Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц – 40 раз.
4. Медленно стягивайте стенку живота - на выдохе, на вдохе возвращайтесь в исходное положение – 15 раз.
5. При прямой спине сдвигайте лопатки к позвоночнику – 40 раз, следите, чтобы плечи не двигались!
6. Руки разведите в стороны на уровне плеч.  
Сжимайте и разжимайте кулаки 40р.
7. Повороты головы на 90\* - влево, вправо -40 раз.
8. Вытягивание подбородка вперёд – 40 раз

### **Производственная гимнастика**

И.М. Сеченов доказал, что отдых в процессе трудовой деятельности должен сводиться не к полному покою, а к смене деятельности, а мышечная деятельность оказывается более действенной в различных условиях, обеспечивающих восстановление работоспособности утомленных мышц.

Принципиальная возможность стимуляции мышечной работоспособности за счет переключения деятельности на неутомленные мышцы послужила основой нового направления в физиологии мышечной деятельности.

Комплекс вводной гимнастики для работников умственного труда может состоять из упражнений:

1. Закрепления навыка рациональной осанки;
2. Воздействия на биологически активные точки;
3. Общего воздействия;
4. Активирующих мозговое кровообращение;
5. Дыхательных;
6. Психотренинга

### **Рациональная осанка**

Исходное положение (И.П.) –  
основная стойка

Круговые движения плечами вперед –  
назад.



## Упражнения общего воздействия

И.п. руки за голову

1-прогнуться, локти отвезти назад.

2-встать на носки, руки вверх.

3-4 -опуститься на ступни, руки за голову, локти вперед.



И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты вперед, кисти в кулаках.

С поворотом туловища «удар» рукой.

Повторить с поворотом в другую сторону.





## Дыхательные упражнения

Усиливают, улучшают мозговое кровообращение и тем самым умственную работоспособность, эффективность функционирования зрительных и слуховых анализаторов.

Проводить дыхательную гимнастику в хорошо проветриваемом помещении

1. Свободный вдох – удлиненный выдох (с силой через нос).
2. Оживляющее дыхание (полный вдох, руки отвести назад, с силой выдох через рот).
3. «Бодрость» (медленный вдох, круговые движения руками, медленный выдох)

## Биологически активные точки

1. С силой потереть ладони.
2. Кончиками пальцев подвигать щеки.
3. Кончиками пальцев побарабанить по затылку и макушке.
4. Указательным пальцем нащупать впадину в основании черепа. Сильно надавить.
5. Сжать руки в кулак, помассировать места соединения большого и указательного пальцев.
6. Потянуть мочки ушей.
7. Прижать уши к козелкам и отпустить.
8. Массаж волосистой части головы.





### Психотренинг

Проводить в конце утренней гимнастики. Они направлены на психологический настрой на урок.

1. сжимаем-разжимаем пальцы рук и моргаем. «Я справлюсь, я могу, человек все может, я ничего не боюсь» (можно вслух).

2. Одна рука кладется на лоб, другая на затылочные бугры. Дыхание ровное, спокойное. Глаза закрыты. «Я настраиваюсь на успешное восприятие урока. Я нахожусь здесь и сейчас. Все, что было до этого – прошлое, все что будет после – фантазия и мечта. Я внимательно слушаю и усваиваю всю информацию урока, запоминая ее на все оставшееся время на всю жизнь»





