

Физкультминутки на уроках русского языка и литературы

На уроках русского языка и литературы учащиеся довольно продолжительное время пишут, выполняют различные задания, много читают. Введение в структуру урока физкультминуток, сочетающих различные упражнения, абсолютно необходимо для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Физкультминутки позволяют использовать время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью учебной отдачи учащихся. Учащиеся после таких пауз становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний.

Время начала физкультурной минутки определяется самим учителем – при появлении первых признаков утомления. Это случается примерно через 20–25 минут после начала урока. Внешним проявлением утомления является рост числа отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка и т.д.

Снять наступающее утомление, восстановить работоспособность у детей, повысить эффективность урока поможет включение в структуру урока двигательных упражнений средней интенсивности.

Физкультминутки проводятся в течение 2-3 минут. Комплекс включает 3-4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз.

При изучении темы «Глагол»

Покачайтесь, покружитесь, потянитесь, распрямитесь,

Приседайте, приседайте, пошагайте, пошагайте.

Встаньте на носок, на пятку,

Поскачите-ка вприсядку,

Глубоко теперь вздохните,

Сядьте тихо, отдохните.

Всё в порядок приведите,

Вновь трудиться все начните.

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнись.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся

1 - 4-ых классов

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считая до трех), затем открыть глаза и посмотреть вдаль (считая до пяти). Повторить 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, затем вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет от одного до четырех, потом перенести взор вдаль на счет от одного до шести. Повторить 4 - 5 раз.

5. Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить одновременно с выдохом. Повторить 4 - 5 раз.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз для учащихся

5 – 11-ых классов

1. Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубоко вдохнуть, наклонившись вперед к крышке парты, затем выдохнуть. Повторить 5 - 6 раз.

2. Исходное положение - сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5 - 6 раз.

3. Исходное положение - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 - 6 раз.

4. Исходное положение - сидя. Поднять глаза кверху, выполнить глазами круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 - 6 раз.

5. Исходное положение - сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, одновременно вдыхая. Следить за руками, не поднимая головы. Руки опустить, одновременно выдохнув. Повторить 4 - 5 раз.

6. Исходное положение - сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2 - 3 сек., перенести взор на кончик носа на 3 - 5 сек. Повторить 6 - 8 раз.

7. Исходное положение - сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. массировать веки кончиками указательных пальцев.

Гимнастика для глаз. Бабочка

Спал цветок (закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки).

И вдруг проснулся (поморгать глазами).

Больше спать не захотел (руки поднять вверх, вдох, посмотреть на руки).

Встрепенулся, потянулся (руки согнуты в стороны, выдох).

Взвился вверх и улетел (потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).