

# **Методическая разработка**

## **"Физкультурные паузы на занятиях**

### **декоративно-прикладным творчеством"**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ

ЦЕНТР ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**"Физкультурные паузы на занятиях декоративно-прикладным творчеством "**

Автор: Р.И.Больша

Педагог дополнительного

образования I категории

Белая Калитва

2015

Задачу формирования у обучающихся осознания ценности здоровья, культуры здорового образа жизни можно выделить как наиболее распространенную и значимую в системе здоровьесберегающей деятельности.

В.А.Сухомлинский утверждал, что "...забота о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это - прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества".

В процессе занятий декоративно-прикладным творчеством в объединении "Фантазия" используются различные техники – это декупаж, скрапбукинг, квиллинг, аппликация, мозаика, лепка и т.д. Самое главное, что они позволяют эффективно развивать творческие способности ребенка – тем самым осуществляя работу по формированию активной творческой личности, с которой можно продуктивно работать и в плане формирования здорового образа жизни.

Во-первых, занятия любым видом декоративно-прикладного творчества развивают мелкие мышцы кистей рук (мелкую моторику), что существенно облегчает нагрузку на руки детей и даже почерк у них становится лучше.

Во-вторых, эти занятия не ограничивают фантазию ребёнка, который даёт волю своему остроумию и наблюдательности. Давно известно, что наиболее интенсивное развитие ребёнка идет, когда работа ума и чувств сопровождается практической деятельностью.

Народное искусство, включая все его виды, обладает большими воспитательными возможностями. Оно несёт в себе огромный духовный заряд, эстетический и нравственный идеал, веру в торжество прекрасного, в победу добра и справедливости.

Задачу формирования у обучающихся осознания ценности здоровья, культуры здорового образа жизни можно выделить как наиболее распространённую и значимую в системе здоровьесберегающей деятельности.

Физкультурные паузы на занятиях в объединении дают детям возможность переключиться с одного вида деятельности на другой, расслабиться, дать отдохнуть глазам, мышцам рук и спины, которые во время работы напряжены. Длительность таких пауз невелика – всего 2-3 минуты. Этого времени хватает, чтобы снять усталость, достаточно выполнить 3-4 упражнения из приведенных ниже комплексов.

### **Простейшие упражнения для глаз:**

- Вертикальные движения глаз вверх-вниз;
- Горизонтальные движения вправо-влево;
- Вращение глазами по часовой стрелке и против;
- Закрывать глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

### **Профилактические упражнения для глаз:**

Упражнение для глаз – “Раскрашивание”.

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочерёдно любым цветом: например, сначала жёлтым, потом оранжевым, зелёным, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом.

### **Упражнения на релаксацию:**

Игра “Роняем руки” расслабляет мышцы всего корпуса.

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперёд. По команде учителя снимают напряжение в спине, шее и плечах. Корпус, голова и руки падают вниз, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение. Упражнение повторяется.

### **Упражнения для формирования правильной осанки**

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз – хлопок и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем – будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)

Потянулись, растянулись

Вверх и в стороны, вперёд.

(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)

И за парты все вернулись –

Вновь урок у нас идёт.

(Дети садятся за парты.)

### **Гимнастика**

- «Потягивание». Ступни ног плотно стоят на полу. Поднимая руки в «замке», отставляем ногу назад поочерёдно. Можно выполнять сидя на стуле, оперевшись о спинку.
- «Лебединая шея». Вытягиваем шею и поглаживаем её от грудного отдела к подбородку. Похлопываем по подбородку, любуемся длинной красивой шеей лебедя.
- «Массаж головы». Прорабатываем активные точки на голове нажатием пальцами (моем голову). Как «граблями» ведём к середине головы, затем расчёсываем пальцами волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.
- «Буратино». Лепим (мысленно) красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик и др.
- «Массаж рук». «Моем» кисти рук, сильно трем ладонями до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ногтям другой.
- «Велосипед». Держась за сидение стула, «крутим» педали велосипеда (можно со звуковым сопровождением).

### **Упражнения для улучшения осанки**

- «Птица перед взлётом». Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперёд, ноги не сгибаем, голова вперёд, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову,

руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5-6 сек).

· Из положения стоя, прямые ноги вместе, наклонитесь, пытаясь коснуться кончиками пальцев пола.

· «Полёт в космос»:

Учитель - К запуску ракеты приготовиться

Учащиеся - Есть приготовиться! (хлопки в ладоши над головой)

Учитель - Пристегнуть ремни!

Ученики - Есть пристегнуть ремни! (щелчки пальцами)

Учитель - Включить зажигание!

Ученики - Есть включить зажигание! (вращательные движения руками)

Учитель - Завести моторы!

Ученики - Есть завести моторы! (руки к плечам, вращение вперёд и назад)

Все: 5,4,3,2,1, пуск; Ура, ура, ура!

### **Психогимнастика**

· «Весёлая пчёлка». Вдох свободный. Произнести звук «з-з-з-з». Представим, что пчёлка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определённый участок тела.

· «Холодно - жарко». Подул холодный ветер, ребята съёжились в комочек. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Расслабились и обмахиваемся веером (делаем из листа бумаги). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

· «Шалтай - Болтай». Ребята стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст делаем повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы.

- Шалтай - Болтай сидел на стене,

- Шалтай - Болтай свалился во сне.

### **ЛИТЕРАТУРА**

Амонашвили Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса. М.: Просвещение, 1990.

Антропова М.В. Основы гигиены учащихся: Просвещение, 1971.

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

/авт.-сост. С.А. Цабыбин.-Волгоград: Учитель. 2009.

Селевко Г.К. Современные образовательные технологии.М.: Просвещение, 1998.

Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова.- М.: ТЦ Сфера, 2005.