

Государственное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
Новокузнецкий педагогический колледж №1

Методика проведения физкультминуток
(конспект открытого урока
по методике воспитательной работы)

Преподаватель:
Соловьева Н.В.

Новокузнецк, 2012

Цель: формирование у студентов умения методически грамотно проводить физкультминутки.

Задачи:

- 1) закрепить понятие о физкультминутке как форме физического воспитания, ее значении в процессе обучения;
- 2) формировать умения подбирать и проводить физкультминутки на уроках в школе в соответствии с требованиями;
- 3) формировать умения оценивать свою педагогическую деятельность и работу других;
- 4) развивать речи, наблюдательность, воображение;
- 5) воспитывать уважительное отношение к окружающим, стремление вести здоровый образ жизни.

Тип: комбинированный урок.

Методы: беседа, объяснение, деловая игра, видеометод.

Оборудование: презентация, книги для выставки.

Литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования [Текст] / А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.
2. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студ. пед. вузов: в 2 кн. [Текст] / И.П. Подласый. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – Кн. .2: Процесс воспитания. – 256 с.
3. Слостенин, В.А. Педагогика: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / В.А. Слостенин. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 576 с.
4. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

1. Организационный момент.

- Сейчас мы изучаем большой раздел «Воспитание физической культуры и культуры здорового образа жизни». Мы рассмотрели задачи воспитания, основные направления физкультурно-оздоровительной работы и перешли к изучению такой формы физического воспитания как физминутка. Сегодня на уроке мы разберем требования к проведению физминуток. Прежде чем переходить к новому материалу, мы проверим, насколько успешно вы усвоили теоретический материал.

2. Тестирование знаний.

- Вам предложены тестовые задания, где пропущены слова. Вам необходимо записать их на листочке в столбик. Будьте внимательны, время на работу ограничено.

- Обменяйтесь работами. Всего у вас должно быть записано 16 слов. За каждый правильный ответ ставите один балл. Теперь поставьте соответствующую отметку, а рядом запишите словесное суждение, например, «молодец» или «нужно подучить».

3. Объяснение новой темы.

- Вашим домашним заданием было подготовить небольшое сообщение об одном из видов физминуток и провести. Прежде мы должны определить требования к проведению физкультминуток. Попробуйте сформулировать одно сами. Теперь запишите следующие:

1. Физминутки проводятся на каждом уроке.
2. Время проведения определяет учитель по внешним признакам утомления.
3. Продумывать вид физминутки.
4. Упражнения по продолжительности должны быть 1,5 – 2 минуты.
5. Проводить физминутку может учитель или ученик.
6. Положительный эмоциональный фон.

- В ходе вашего ответа мы не сможем проверить соблюдение этих требований, поэтому предлагаю вам такие критерии для оценивания вашего выступления:

1. Грамотность речи.
2. Четкое и понятное объяснение.
3. Эмоциональность проведения.
4. Умение организовать класс.

- Физкультминутки можно отнести к следующим видам: по степени воздействия на организм, это то, как воздействует каждая физминутка на ту или иную систему организма и по форме проведения – то, какие физминутки следует подбирать для каждого урока.

- Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости чего? На этот вопрос должен ответить учитель, прежде чем предложить детям проведение физминутки.

Виды физминуток

1. Оздоровительные физминутки.

а) танцевальные - эти физминутки выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные;

б) ритмические – движения должны быть более четкими, отработанными, часто выполняются под счет;

в) гимнастика для глаз - расслабление и тренировка мышц глаз;

Например, «Сладкий сон» – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания.

г) пальчиковая гимнастика - это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, креативных способностей.

2. Физкультурно-спортивные физминутки.

а) общеразвивающие упражнения - это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

б) подвижные игры – например, это могут быть игры с мягким мячом.

3. Двигательно-речевые физминутки. В эту группу входят дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Например, «Надуй шарик», подражание животным, «Звук вокруг».

4. Когнитивные физминутки.

а) дидактические игры с движениями;

Например, игра «Умный светофорик» – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шаг на месте.

б) двигательные действия и задания;

Например, сколько будет $3+2$, столько раз присесть.

в) развивающие игры.

Например, игры «Летим – плывем» – соотнесение действия с изображенным предметом, «Большой – маленький».

г) психогимнастика - чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний.

5. Креативные физминутки.

а) гимнастика ума - использование игр для развития логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы. Гимнастика ума также включает в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения – это двигательные действия (наклоны и повороты головы) + дыхательная гимнастика. В ходе упражнений происходит механическое воздействие на стенки сосудов, повышение их эластичности, расширение сосудов головного мозга и усиление мозгового кровообращения, облегчение и интенсивность умственной деятельности.

Например, и.п. – сидя. Наклон головы вправо, и.п., наклон головы влево, и.п., поворот головы вправо, и.п., поворот головы влево, и.п.

б) необычные движения;

Например, как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль.

в) сюжетно – ролевые игры вводят детей в мир взрослых.

Например: “Дружно помогаем маме, мы белье полощем сами.

Потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились!”

г) пантомимическая гимнастика - связана с подражанием животным, птицам.

Например: “Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется”...

5. *Выставление отметок.*

6. *Подведение итога.*

- От того, как организован урок и насколько он рационален, зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности. Правильно организованный урок дает детям возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне. Поэтому одним из обязательных условий организации урока являются физминутки.

1. Задачи физического воспитания:

- содействие _____ физическому _____ детей;
- развитие основных _____ качеств;
- формирование жизненно важных двигательных _____ и _____;
- воспитание устойчивого _____ и _____ в систематических занятиях физической культурой.

2. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня относятся:

- _____ до звонка;
- _____ перемены;
- гимнастика _____;
- _____ .

3. Физминутки – это _____ физические _____.

4. Значение физминуток:

- снятие _____ и _____;
- восстановление умственной _____.

1. Задачи физического воспитания:

- содействие _____ физическому _____ детей;
- развитие основных _____ качеств;
- формирование жизненно важных двигательных _____ и _____;
- воспитание устойчивого _____ и _____ в систематических занятиях физической культурой.

2. К физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня относятся:

- _____ до звонка;
- _____ перемены;
- гимнастика _____;
- _____ .

3. Физминутки – это _____ физические _____.

4. Значение физминуток:

- снятие _____ и _____;
- восстановление умственной _____.