Государственное автономное профессиональное

образовательное учреждение «Белебеевский медицинский колледж»

ГАПОУ РБ «Белебеевский медицинский колледж»

Сборник

комплексов физкультминуток

для студентов медицинского колледжа

по специальности: 34.02.01. Сестринское дело

31.02.01. Лечебное дело

Выполнили: преподаватель ФВ Л.А. Садовникова

преподаватель профессионального модуля Н.И. Тихонова

Белебей, 2019 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании ЦМК ОГСЭ и ЕН дисциплин ГАПОУ РБ  «Белебеевский медицинский колледж»  Протокол № 1  от 14января 2019 года  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Полякова | Утверждено на заседании педагогического совета ГАПОУ РБ  «Белебеевский медицинский колледж»  Протокол №1  от 31 января 2019 г.  Зав. учебной частью  \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Р. Логанова |

**Содержание**

* Пояснительная записка……………………………………………………..4
* Малые формы физической культуры……….……………………………..5
* Комплексы физкультурных пауз……………………………...…………...7
* Примечание…………………………………………………………...…...10
* Список литературы………………………………………………..……....11

**Пояснительная записка**

В процессе умственного труда студентов основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел — головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов — восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций.

Выявлено отрицательное воздействие на организм длительного пребывания в характерной для обучающихся и преподавателей «сидячей» позе. При этом кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется. Сосуды быстрее теряют свою эластичность, растягиваются. Ухудшается движение крови и по сонным артериям головного мозга. Помимо этого, уменьшение размаха движений диафрагмы отрицательно сказывается на функции дыхательной системы. Все это постепенно приводит к ухудшению здоровья и снижению качества успеваемости обучающихся.

Из ходя из этого для обучающихся медицинского колледжа разработаны комплексы физкультминуток проводимых во время учебных занятий. Выполнение комплекса физкультминутки проводится за 5 минут до окончания первой пары. Председатели центра «Здоровья» учебных групп составляют списки обучающихся для проведения разработанных комплексов. Преподаватели учебных дисциплин контролируют выполнение студентами упражнений.

Малые формы физической культуры

К "малым формам" физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминутки).

Физкультурная пауза является действенной и доступной формой. Она призвана решать задачу обеспечения активного отдыха студентов и повышения их работоспособности.Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что после второй пары учебных часов умственная работоспособность студентов начинает снижаться. Спустя 2-3 часа после завершения учебных занятий работоспособность восстанавливается до уровня, близкого к исходному в начале учебного дня, а при самоподготовке вновь отмечается ее снижение.С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после 4-х часов занятий и продолжительностью 5 мин. - после каждых 2-х часов самоподготовки, т.е. в периоды, когда приближаются или проявляются первые признаки утомления. Проводиться она должна в хорошо проветриваемом помещении. Физические упражнения подбираются так, чтобы активизировать работу систем организма, не принимавших участие в обеспечении учебно-трудовой деятельности.Исследования показывают, что эффективность влияния физкультурной паузы проявляется при 10-минутном ее проведении в повышении работоспособности на 5-9%, при 5-минутном - на 2,5-6%.

Микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминутки) полезны в связи с тем, что в умственном труде студентов в силу воздействия разнообразных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы, которые относительно непродолжительны 1-3 мин. Чаще это обусловлено усталостью в условиях ограничения активности скелетной мускулатуры, монотонным характером выполняемой работы и др. Наиболее часто подобные явления наблюдаются при самоподготовке студентов, выполняемой на фоне шести, а порой и восьмичасовых аудиторных занятий. В этих условиях полезными бывают микропаузы, заполненные динамическими (бег на месте, приседания, сгибание и выпрямление рук в упоре и т.п.) или позотоническими упражнениями, которые состоят из 5-ти циклов энергичного сокращения и напряжения мышц - антогонистов (мышц сгибателей и разгибателей конечностей и туловища). При продолжительной напряженной умственной работе рекомендуется через каждые 30-60 мин. использовать позотонические упражнения, через каждые 2 часа проводить динамические упражнения, например, бег на месте с глубоким ритмичным дыханием. Физкультминутки относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Физкультминутки во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерывы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища и мелких мышц спины.

**Комплексы физкультминуток**

Комплекс №1

1. Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.)1-2 – встать на носки, руки вверх – наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 – дугами в стороны руки вниз. Повторить 4 раза. Темп средний.

2. И.п. – узкая стойка, руки на поясе. 1- встать на носки, 2-перекатиться на пятки. Выполнить 4 раза. Темп медленный.

3. И.п.– о.с. 1 – поднять плечи. 2 – отпустить плечи. Повторить 4-6 раз, затем пауза 2 – 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

4. И.п. – о.с. встряхнуть кистями рук 3-4 с. Темп средний.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.1 – поворот туловища вправо, 2 - и.п.; 3-4 то же в другую сторону. Дыхание не задерживать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- согнуть правую ногу вперед, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 – и.п. 3-4- то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

7. И.п. – о.с. 1 - руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться, вернуться в исходное положение, 2- и.п. 3-4 то же другой ногой. Выполнить 8 раз.

Комплекс №2

1. Исходное положение (и.п.) – стоя, полукруг головой вправо, влево. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.
2. И.п. – стоя, руки на поясе. 1-2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз. Темп медленный.
3. И.п. – стоя, руки вперед. 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз. Затем руки расслаблено отпустить вниз и потрясти кистями. Темп средний
4. И.п. – основная стойка (о.с.) 1 – полуприсяд, руки вперед. 2 – и.п., 3-4 тоже. Выполнить 8 раз. Темп средний.
5. И.п. – широкая стойка, руки за спиной, кисти в замок. 1-3 – пружинящих наклона вперед, 4 – и.п. Выполнить 6-8 раз.
6. И.п. – о.с.1-4 – круговые движения плечами вперед, 5-8 – круговые движения плечами назад. Выполнить 2 раза.
7. И.п.– стоя, руки в стороны – вдох, обхватить себя – выдох. Выполнить 2 раза.

Комплекс №3

1. Исходное положение (и.п.)– сидя на стуле или стоя. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 7. Повторить 4-5 раз.
2. И.п. – широкая сойка – руки к плечам. 1 – свести локти вперед - выдох. 2 – и.п. - вдох 3-4 – то же назад. Выполнить 6 раз. Темп средний.
3. И.п. – узкая стойка, руки согнуты перед грудью кисти в замок. Круговые движения кистями рук. Выполнить 10 сек.
4. И.п. – узкая стойка, руки согнуты перед грудью кисти в замок наружу, 1 - выпрямить руки вперед . 2 – и.п.3-выпрямить руки вверх, 4 – и.п. Выполнить 3-4 раза. Дыхание не задерживать.
5. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. Выполнить наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. 4 раза.
6. И.п. – широкая стойка, руки на поясе. Выполнить круговые движения тазом по 4 раза в каждую сторону. Темп средний.
7. И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх - вдох, опустить в и.п. - выдох. Выполнить - 2 раза.

Примечание

Данные комплексы упражнений физкультминуток преподавателем физического воспитания могут быть изменены и добавлены другими упражнениями.

Список литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник/А.А. Бишаева, В.В. Малков.-М.: КНОРУС, 2016.-312с. – (Баклавриат)

2. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.-7-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 304 с.

Интернет источники

1. [http://aaronmag.ru/frm/form/viewtopic.php?f=12HYPERLINK "http://aaronmag.ru/frm/form/viewtopic.php?f=12&t=153"&HYPERLINK "http://aaronmag.ru/frm/form/viewtopic.php?f=12&t=153"t=153](http://aaronmag.ru/frm/form/viewtopic.php?f=12&t=153)

2. <http://portal.tpu.ru/SHARED/s/SEMENOW/Study/Tab1/lecture01.pdf>

3. <http://otherreferats.allbest.ru/sport/00159810_0.html>

4. <http://www.tstu.ru/book/elib/pdf/2010/hamhina.pdf>