

**Физкультминутки ■  
Рекомендации педагогам.**

**Автор: Мельниченко Ольга Анатольевна**

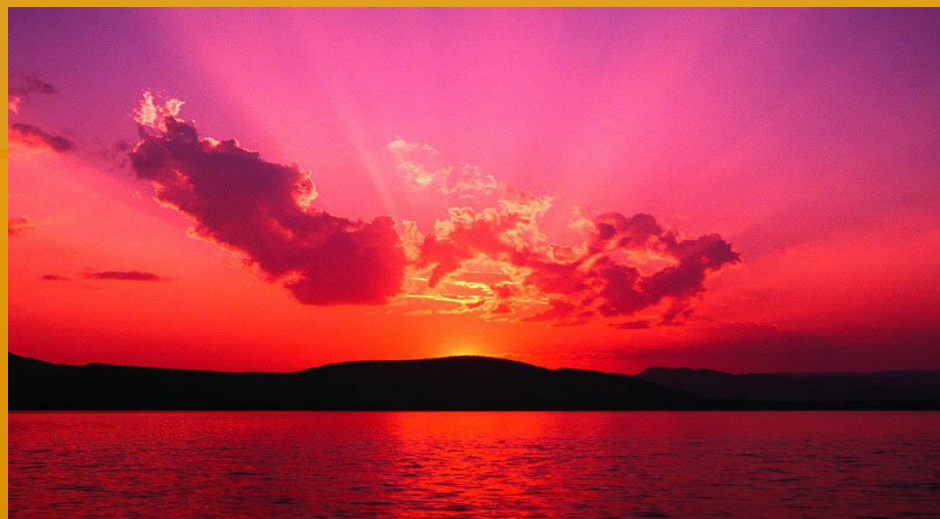
**учитель начальных классов**

**МКОУ СОШ № 6**

**г.Бирюсинск.**

# Содержание:

- Актуальность
- Рекомендации к проведению
- Комплексы упражнений физкультурных минуток
- Приложение
- Выводы
- Библиография
- Приложение



**Задания в школе- не шутка,  
И в сон уже тебя усталость  
клонит.**

**Запомни: что физкультурная  
минутка**

**Твою усталость в миг один  
прогонит.**

**Учебные нагрузки должны носить и оздоровительный характер. Это возможно , если при использовании средств обучения будут учитываться основные принципы**

- Дозировка
- Организация
- Рекомендации
- Правильная нагрузка
- Оптимальный двигательный режим
- Обучение учащихся и родителей
- Закономерность
- Преимущество
- Полноценный отдых с достаточным сном
- Подвижные игры
- Положительное влияние на организм
- Физическая культура должна доставлять радость и удовольствие

У большинства учащихся наблюдаются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Чаще всего у детей имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем, различные отклонения в осанке, плоскостопие. Проблема сохранения здоровья учащихся не может быть решена силами только учителей физкультуры, также должны быть задействованы и учителя начальных классов, и учителя-предметники и члены семьи. Эта методическая разработка предназначена для родителей, учителей, небезразличных к состоянию здоровья наших детей.

# Рекомендации к проведению физкультминуток

- Целесообразно проведение физкультминуток, в момент проявления утомления у учащихся.
- Физические упражнения должны вовлекать в работу те группы мышц, которые наиболее подвергаются утомлению.
- Упражнения выполняются сидя или стоя около парт
- Комплексы необходимо изменять каждые 2-3 недели

# Комплексы упражнений физкультурных минуток

## Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения

- И.п.- сидя на стуле. 1-2- отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3-4- голову наклонить вперед. Плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.



- И.п.- стоя или сидя, руки на поясе. 1- махом левую руку занести через правое плечо , голову повернуть налево. 2- и.п., 3-4- то же правой рукой. Повторить 4-6 раз , темп медленный.
- И.п.- сидя, руки на поясе. 1- поворот головы направо, 2- и.п., 3- поворот головы налево, 4-и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.





# Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук

- И.п.- стоя или сидя, руки на поясе. 1- правую руку вперед, левую вверх. 2- поменять положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
- И.п.- сидя, руки вверх. 1- сжать кисти в кулак. 2- разжать кисти. Повторить 6-8, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.



- И.п. –стоя или сидя , кисти тыльной стороной на поясе. 1-2- свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4- локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
- И.п.- стоя ноги врозь, руки за голову. 1-резко повернуть таз направо.2- резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.



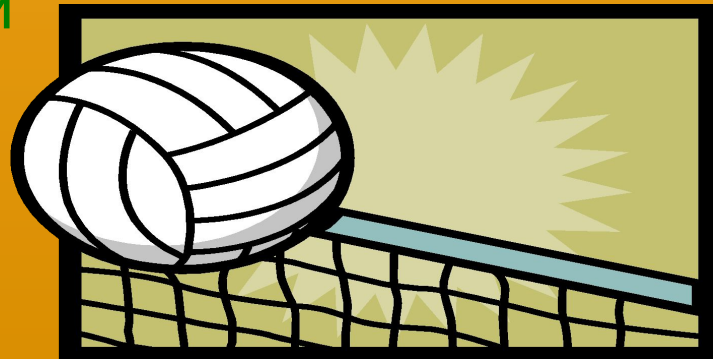
- И.п.- стойка ноги врозь, 1-2 наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь вдоль тела вверх. 3-4- и.п., 5-8- то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- И.п.- стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3- круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 то же в другую сторону. 7-8- руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.



# Комплекс упражнений физкульт- минуток для **1-7** классов на уроках с элементами письма

- Упражнения для мобилизации внимания

И.п.- стоя, руки вдоль туловища. 1- правую руку на пояс, 2- левую руку на пояс, 3- правую руку на плечо, 4- левую руку на плечо, 5- правую руку вверх, 6- левую руку вверх, 7-8- хлопки руками над головой, 9- опустить левую руку на плечо, 10- правую руку на плечо, 11- левую руку на пояс, 12- правую руку на пояс, 13- хлопки руками по бедрам. Темп- 1 раз медленный, 2-3 раза- средний, 4-5 раз- быстрый, 6-медленный



- Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

И.п.- сидя, руки подняты вверх. 1-сжать кисти в кулак, 2- разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

- Упражнения для улучшения мозгового кровообращения



И.п.- сидя, руки на поясе. 1- поворот головы направо, 2- и.п., 3- поворот головы налево, 4- и.п., 5-плавно наклонить голову назад, 6- и.п., 7- голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

# Комплекс упражнений гимнастики

## для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.



4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 5-8. повторить 4-5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. повторить 1-2 раза.



## Как детей настроить на зарядку?

Солнце глянуло в кроватку  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки развести пошире,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Наклониться- три, четыре,  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку,  
Все мы делаем зарядку.





## Заинька

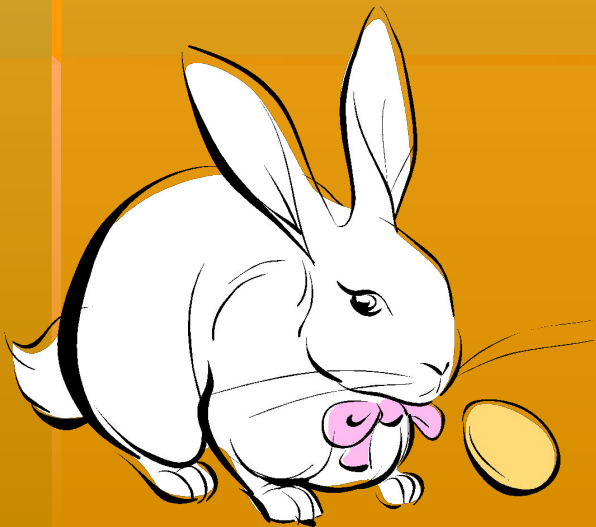
Раз, два, три, четыре,  
пять-

Начал зайнька скакать.  
Прыгать зайнька горазд.  
Он подпрыгнул 10 раз.



## Малыш

Сначала буду маленьким,  
К коленочкам прижмусь.  
Потом я вырасту большим,  
До лампы дотянусь.

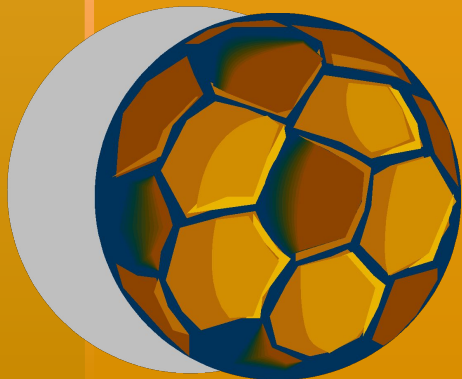


## Рыбки

Рыбки плавают, ныряют  
В тихий солнечный денек.  
То согнутся, разогнутся,  
То зароятся в песок.

## Шар

Я возьму шар большой,  
Подниму над головой,  
Выгну спину- шарик кину.



## Тучки

Приплыли тучки дождевые:  
Лей, дождик, лей.  
Дождики пляшут как живые:  
Пей, рожь, пей.  
И рожь, склоняясь к траве  
зеленой,  
Пьет, пьет, пьет.  
А тихий дождик, неугомонный,  
Льет, льет, льет.

## Цветы

Наши нежные цветки  
Распускают лепестки.  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет.  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки.  
Тихо засыпают,  
Головой качают.



## Гуси

Гуси серые летели.  
На полянку тихо сели.  
Походили, поклевали,  
Быстро, быстро побежали.  
**Раз, два**  
Раз, два- выше голова,  
Три, четыре- плечи шире,  
Пять, шесть- можно сесть.



# Физкультпривет

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались.

Ножками топали,  
Ручками хлопали,  
Вправо, влево  
наклонялись  
И обратно возвращались,  
вот здоровья в чем  
секрет.

Всем друзьям

## ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ!

### Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,  
Больше спать не захотел.  
Шевельнулся, потянулся,  
Взвился вверх и полетел.  
Солнце утром лишь проснется,  
бабочка кружит и вьется.

# Ваши дети много сидели на уроке!

- И.П.Стоя у края парты, хождение на носках на месте, поочерёдно на пятках,
- И.П. стоя, сжимая мышцы ягодиц до 30 секунд ( 20 повторений)
- И.П. стоя, сжимая мышцы живота(пресса) в течении 30 секунд
- И.П. стоя. Ноги на ширине плеч, поднять руки через стороны вверх и потянуться за ними на 10 секунд. Повторить 10 раз. Дыхание произвольное.
- Кисти к плечам , свести лопатки – вдох, опуская руки – выдох.
- Руки в стороны. Свести лопатки – вдох, опуская руки- выдох.
- Левую руку вверх. Правую в сторону-вдох. Опуская руки и меняя их – выдох.. То же с движением вверх правой руки.
- Руки назад. Оставляя назад левую ногу на носок – вдох, приставляя ногу – выдох. То же , отставляя назад другую ногу.
- Наклонить туловище в лево – вдох, выпрямиться - выдох. То же в другую сторону.
- Наклониться вперёд, руки в стороны –выдох ,выпрямиться – вдох.

# Вывод

*Школьные занятия, сочетают в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, и требуют проведения на уроках **физкультминуток для снятия локального утомления и физкультминуток общего воздействия**. Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.*

Систематическое использование физкультминуток на общеобразовательных уроках обеспечивает оптимальный объём физической нагрузки, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает нервно-психическую деятельность, повышает функции эндокринной и пищеварительной систем, улучшает деятельность опорно-двигательного аппарата. Большое внимание при выполнении физкультминуток уделяется улучшению духовного здоровья, во многом определяющего физическое состояние любого человека.

**Физкультминутка**

**должна стать**

**обязательным условием**

**организации урока в**

**интересах поддержания**

**здоровья учеников и**

**педагогов.**



# Библиография:

1. Аросьев Д.А., Бавина Л.В. «Методика физического воспитания школьников»-М.: Просвещение, 1989.-143с.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Физическая культура: Кн. Для учащихся 2 кл.-М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.-136с.:400 ил.
3. З.Е.А.Бабенко «Как помочь стать детям здоровыми»-М.:»Астрель», 2003 год.
4. Р.Н.Белякова.Г.А.Боник,И.А.Мотевич «Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся»Минск УП « ИВЦ Минфина» 2004 г.