

Удачи!
Вам в воспитании
здоровых детей.



Для Вас родители Физкультминут ки

Подготовила инструктор по
физкультуре
Воронкова О. В.
ГБОУ СОШ № 667 с/п № 5

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Внешними проявлениями утомления является то, что дети начинают чаще отвлекаться, теряют интерес и внимание, ослабевают память, нарушается почерк, снижается работоспособность. Длительность физкультминуток составляет 1 – 5 минут и включает комплекс из 3 – 4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4 – 6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Требования к проведению физкультминуток:

- комплексы подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания, должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес детей к ним, а, следовательно, их результативность;
- физкультминутка проводится на начальном этапе утомления, положительном эмоциональном фоне, так как более позднее их проведение не дает желаемого результата;
- предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;
- для каждого класса необходимо выработать 2 – 3 условных вербально-поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для улучшения слуха;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

Комплексы физкультминуток

(игровые задания и веселые физкультминутки).

Игровые задания просты по своему содержанию, не продолжительны, вносят разнообразие в проведение физкультминуток, позволяя поддерживать оптимальный уровень двигательной активности.

Задание первое.

«Сделай фигуру». Дети идут по кругу. На слово педагога «Фигуры!» все играющие останавливаются и каждый принимает какую-либо позу – животного, птицы, спортсмена и т.д. После паузы игровое задание повторяется.

Задание второе.

«Зайчата и медвежата». Ходьба в колонне по одному, по кругу. На слово педагога «Медвежата!» - ходьба «вперевалочку» (на внешней стороне стопы), руки за голову или на поясе. На слово «Зайчата!» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба с выполнением игровых заданий чередуется с обычной ходьбой.

Веселые физкультминутки.

На зарядку солнышко поднимает нас.
Поднимаем руки мы по команде «раз».
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде «два».
Соберем в корзинки ягоды, грибы –
Дружно наклоняемся по команде «три».
На «четыре» и на «пять»
Будем дружно мы скакать.
Ну, а по команде «шесть»
Всем за парты тихо сесть!