

Физкультурно- оздоровительные упражнения в организации деятельности учащихся начальной школы

**Выступление подготовила:
учитель начальных классов Панкова Татьяна Васильевна**

Двигательный режим учащихся начальных классов

Виды движений	Продолжительность (мин.)
Утренняя гимнастика	10-15
Гимнастика до начала учебных занятий	5-7
Физкультминутки на уроках	1-2
Гимнастика для глаз	1-2
Комплекс упражнений на мышечное расслабление (релаксацию)	1-2
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2-3
Динамические перемены	25-30
Урок физической культуры	35
Прогулки с подвижными играми	35-90
Спортивный час в группе продлённого дня	35-90
Занятия в спортивных секциях	2-3 раза в неделю
Внутришкольные спортивные праздники	ежемесячно
Внутришкольные спартакиады	по календарю соревнований

Гимнастика до начала учебных занятий

Задачи:

- Ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- Формировать правильную осанку, координацию движений, чувство ритма;
- Воспитывать привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- Достичь оздоровительного и закаливающего эффекта.

Гимнастика до начала учебных занятий

Условия проведения:

- Комплекс упражнений проводится за 5-7 минут до начала занятий в хорошо проветренном помещении;
- Он включает в себя 6-8 упражнений, выполняемых в такой последовательности:
 - для осанки;
 - для мышц плечевого пояса и рук;
 - для мышц туловища;
 - для нижних конечностей;
 - на внимание.
- По мере привыкания к комплексу в него включают новые упражнения или усложняют ранее разученные.

Гимнастика до начала учебных занятий в 1-Б классе



Физкультурные минутки

Задачи:

- Снять психическое напряжение у учащихся путём переключения на другой вид деятельности, что способствует повышению их активности на последующем этапе работы;
- Возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- Сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Физкультурные минутки

```
graph TD; A[Физкультурные минутки] --> B[Пальчиковая гимнастика]; A --> C[Гимнастика для глаз]; A --> D[Физкультурно-спортивные]; A --> E[Танцевально-ритмические]; B --> F[Дыхательная гимнастика]; C --> G[Двигательно-речевые]; D --> H[Дидактические игры с движениями];
```

Пальчиковая
гимнастика

Гимнастика
для глаз

Физкультурно-
спортивные

Танцевально-
ритмические

Дыхательная
гимнастика

Двигательно-
речевые

Дидактические
игры
с движениями

Физкультурные минутки в 1-Б классе



Пальчиковая
гимнастика



Двигательно-речевые
физкультминутки



Динамические перемены



Спортивные эстафеты

Игра
«Море
волнуется»



Игра «Ручеёк»