Учебно-методическое пособие

 для учителей начальных классов

 «*Новшества*

 *в физ. минутках*

 *на уроках*

 *в начальных классах*»

 Составлена учителем начальной школы : Кочеток Н.Г.

 Санкт-Петербург

 2013г.

 Содержание

1. О роли физ.минуток на уроках в начальных классах………………………………………. 3стр.
2. Новшества в физ.минутках в начальных классах………………………………………..4 стр.
3. Виды физ.минуток………………………...…6 стр.
4. Рекомендации по соданию и проведению физ.минуток в начальных классах……...….22 стр.
5. **О роли физ.минуток на уроках в начальных классах.**

Одним из обязательных условий организации урока являются физминутки.

Физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель прежде, чем предложить детям проведение физминутки.

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Физминутки в начальной школе – представляют собой комплекс физических упражнений, направленных на снижение усталости и составлены таким образом, чтобы выполняя их, были охвачены всевозможные группы мышц.

Для того чтобы дети в начальной школе имели хорошее самочувствие и высокую активность задача учебного процесса правильно использовать и подобрать игры оздоровительного характера.

Физминутки в начальной школе могут положительно влиять на умственную работу мозга, улучшают кровообращение и повышают работу на уроке. Они также помогают переключать работу детей и впоследствии снимают усталость.

Применение физминуток в начальной школе помогает снижению усталости у ребёнка, обеспечивает отдых и повышает умственную активность. В процессе занятия ребёнок познаёт своё тело, запоминает ритм и красоту звучания слов. Для того чтобы снять напряжение, которое вызвано долгим сидением за партой, следует выполнять комплекс занятий: потягивание, разведение плеч, вращение головой, наклоны вправо и влево, выпрямление ног и т.д. Для возможного исключения близорукости и впоследствии её исключения проводится специальная гимнастика для глаз. Упражнения для глаз предусматривают движения глаза по всем направлениям.

Физминутки в начальной школе действительно играют важную роль, поскольку помогают получить новый заряд энергии, способствуют поддержанию восстановления органов слуха, помогают активизировать дыхание. Они так же способны поднять детям эмоциональный настрой, снять статическое напряжение, вызванное продолжительным сидением за партой.

По содержанию физминутки в начальной школе способствуют снятию локального утомления и предназначаются для определённого действия на конкретную область тела. Что может входить в комплекс обучения: гимнастика для формирования осанки, укрепление зрения, укрепление кистей рук, занятия для лица, гимнастика для органов дыхания.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.

1. **Новшества в физ.минутках в начальных классах.**

В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя начальных классов должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, сформированность ценностного отношения к собственному здоровью.

Новизна Мастерской учителя- это электронные физминутки.

Один из главных секретов хорошего физического самочувствия младших школьников и высокой активности в учебном процессе состоит в использовании рационально подобранных игр оздоровительной направленности.

При правильной педагогической инструментовке такие игры способны:

--действительно поддерживать у младших школьников должный запас "адаптационной энергии" (Г. Селье);

--стимулировать процессы роста и развитие основных физических качеств младшего школьника (сила, быстрота, ловкость, выносливость);

- устранять недостатки в физическом развитии детей, что оказывает лечебно-оздоровительное влияние.

Основные вопросы по здоровьесберегающим направлениям

-Организация урока в условиях здоровьесберегающей технологии.

-Игровые оздоровительные технологии.

-Веселые физминутки на уроках в начальной школе.

-Работа по предупреждению утомляемости глаз на уроках.

-Формирование навыков здорового образа жизни.

Электронные физминутки в начальной школе после трудных занятий помогают не просто сохранить зрение школьников, но и носят релаксирующий характер. Кроме этого, они удачно вписываются в содержание занятий, что немаловажно, особенно в начальной школе, где учащимся, зачастую, интересен сам сюжет. Электронные физминутки в начальной школе с точки зрения технической стороны очень трудоёмки. На урок необходимо устанавливать проектор и ноутбук. Но при анализе анкеты школьников, в которой учащиеся отмечают что, что электронные физминутки интересны, и повышают настроение, тренируют зрение, поэтому эти труды стоят того.

Анимационные физминутки в начальной школе способны отвлечь школьника, снять усталость, переключить его внимание, восстановить силы, а также обучить основам здоровой жизни. Анимационные физминутки в начальной школе, представляют собой комплексы из 3-5 физических занятий, которые особо не требуют сложной координации движений. Здоровый и неутомленный школьник активен, расположен к общению, появляется желание с удовольствием включаться в учебный процесс, развиваются способности к более качественному усвоению мате

Согласно проведенному исследованию, 43 % современных школьников имеют отклонения в состоянии зрительного аппарата.

Дефициты движения пагубно отражаются на функции глаза. Одна из главных причин такого роста нарушений - в недостаточной тренированности, что ведет к быстрой утомляемости глаза. Упражнения сохраняют зрение, помогают настраивать ребят на учебную деятельность, вызывают приятные эмоции.

1. **Виды физ.минуток.**

Физминутки в начальной школе имеют много разновидностей, упражнения для которых необходимо подбирать с учетом характера занятия. В начальной школе для проведения обучения учителем используется 6 – 7заданий. Вместе с тем следует учитывать, что частичное изменение одного вида занятия на другой требует от детей дополнительных усилий, что также способствует росту утомляемости.

Физминуткидля младших школьников классифицируются на группы, которые содержат определённые упражнения.

Электронные физминутки в начальной школе после трудных занятий помогают не просто сохранить зрение школьников, но и носят релаксирующий характер. Кроме этого, они удачно вписываются в содержание занятий, что немаловажно, особенно в начальной школе, где учащимся, зачастую, интересен сам сюжет. Электронные физминутки в начальной школе с точки зрения технической стороны очень трудоёмки. На урок необходимо устанавливать проектор и ноутбук. Но при анализе анкеты школьников, в которой учащиеся отмечают что, что электронные физминутки интересны, и повышают настроение, тренируют зрение, поэтому эти труды стоят того.

Анимационные физминутки в начальной школе способны отвлечь школьника, снять усталость, переключить его внимание, восстановить силы, а также обучить основам здоровой жизни. Анимационные физминутки в начальной школе, представляют собой комплексы из 3-5 физических занятий, которые особо не требуют сложной координации движений. Здоровый и неутомленный школьник активен, расположен к общению, появляется желание с удовольствием включаться в учебный процесс, развиваются способности к более качественному усвоению материала.

Существует много видов физминуток, некоторые классифициируются так:

1.Оздоровительно- гигиенические физкультминутки

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи,, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

2.Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3.Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

4. Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

5.Двигательно-речевые физкультминутки

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

6.Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз - поднять глаза вверх, на два - смотреть прямо, на три - потупить взор книзу, на четыре - смотреть прямо,8 раз.

Второе упражнение. На раз - смотреть на переносицу, на два - прямо.

Повторить 8 раз.

Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два - прямо, на три -

смотреть вправо, на четыре - перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами - 4 раза влево, четыре вправо.

Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз. После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.

Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.

” Сделать девять главных движений по часовой стрелке и девять против неё.

” Провести мизинцем по кромке глазной впадине снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.

” Сделать три аналогичных движений в противоположную сторону - три раза.

” Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. 9 раз.

После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками.

Постараться ощутить тепло, которое выходят из ваших ладоней (1-2мин).

7.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

 «ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка рас¬ставить, руки опустить. Размахивая прямыми рука¬ми вперед и назад, произ¬носить «тик-так». Повто¬рить 10—12 раз.

 «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф» Повторить 4—5 раз.

 «НАСОС»

Встать прямо, ноги вме¬сте, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произно¬сить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

 «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая от¬ведена в сторону. Вдох но¬сом, затем поменять поло¬жение рук и во время удли¬ненного выдоха произно¬сить «р-р-р-р-р». Повто¬рить 5—6 раз.

 «ВЫРАСТИ БОЛЬ¬ШОЙ»

Встать прямо, ноги вме¬сте, поднять руки вверх, хорошо потянуться, под-няться на носки—вдох, опустить руки вниз, опу¬ститься на всю ступ¬ню— выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

 «ГУСИ ЛЕТЯТ» Медленная ходьба в те¬чение 1—2 минут. Подни¬мать руки в сторо¬ны — вдох, руки вниз—вы¬дох, произносить «г-у-у-у-у».

 «СЕМАФОР»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длитель¬ный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

8.Мимическая гимнастика

Для проведения мимической гимнастики выбираем одно из упражнений.

1. Вытяните губы трубочкой.

Растяните губы как можно шире.

Делайте глаза как можно удивленнее.

Зажмурьте глаза как можно сильнее.

Подвигайте челюстями вправо и влево.

Подвигайте бровями, сморщите лоб.

Сделайте свое лицо добрым и смешливым; удивленным и радостным.

2. Брови свести и развести.

Глаза сильно прищурить и широко открыть.

Губы максимально растянуть в импровизированной улыбке, а затем поджать их.

Шею максимально вытянуть, а затем опустить.

Плечи максимально свести и развести.

Руками обнять себя, погладить, пожелать себе успехов и улыбнуться.

9.«Минутки покоя»

«Цветок»

Дети, представьте себе, что наступило лето, расцвело множество цветов на лугу, в лесу, в цветнике. Они такие красивые, яркие, разноцветные! Хотите быть красивым цветком на лугу? Каким цвет¬ком хочет быть Лена, Наташа, Коля?..

Солнышко еще не взошло, цветочки спят. Глазки у них закры¬ты, бутончики обхватили лепестками. Дышат глубоко, ровно, спо¬койно.

Но вот: «Дзынь», — выглянул первый лучик солнышка. Погла¬дил по головке цветочек — Лену, цветочек-Катю... (гладит).

Цветочки открыли сначала один глаз, потом другой, посмотре¬ли глазками вниз, влево, вправо, вверх. Зажмурились от яркого сол¬нышка.

Открыли глаза широко и улыбнулись.

Как рады цветочки солнышку!

Зазвенели колокольчики: «Динь-динь-динь».

Им ответили ромашки: «Тик-так, тик-так»... Стали цветочки умы¬ваться росой: щечки, глазки, плечики, грудку.

Вот какие чистые и свежие!

Посмотрели друг на друга и все вместе сказали: «Здравствуй, утро! Как хорошо жить!»

«Ежата»

Представьте, что вы в лесу. Я — мама-ежиха, а вы — мои ма¬ленькие ежата. Вы спите, согнувшись в клубочек, спрятав носик в лапки.

Вдруг из-за высоких деревьев появился теплый лучик солныш¬ка, пригрел вас. Вы открыли свои черные, как бусинки, глазки. По¬смотрели влево, потом вправо на раскрывающую лепестки ромаш¬ку, потом вниз на зеленую травку, наконец, вверх на птичку, ко¬торая вовсю уже распевала песенку... Вы вынули свой носик из-под лапки и стали принюхиваться и пыхтеть.

Потом развернулись совсем и потянулись.

Умылись росой, попили из маленького зеленого листика.

Какая прохладная, чистая вода! Ежата даже облизнулись.

Посмотрелись в лужицу. Увидели, что их колючки спутались и расчесались.

А вот мама-ежиха с вкусным завтраком. Ежата обрадовались. Под¬бежали к мамочке, обняли ее. Как хорошо, что на свете есть мама!

«Березка»

Наконец, после долгой холодной зимы наступила теплая весна.

Белоствольные березки расправили свои нежные листочки, про¬тянули свои тонкие веточки к солнышку и ощутили на них дол¬гожданное тепло.

Улыбнулись березки солнышку.

Вдруг прилетел шаловливый ветерок и предложил березкам по¬играть. Удивились березки, но согласились.

Закачали березки своими тонкими веточками, сначала совсем тихо, потом все сильнее и сильнее. Каждый листочек-пальчик по¬здоровался со своим соседом.

Но шалун-ветер принес с собой тучку, которая закрыла солныш¬ко. Огорчились березки. Обняли себя веточками, чтобы согреться.

А тут еще дождь закапал, вымокли березки до последней нитки. Повисли ветви, как плети.

Испугался ветер, что березки могут заболеть. Разогнал тучи.

Выглянуло солнышко, и березки радостно вздохнули.

«Солнце»

Каждый день всходит солнце, чтобы обогреть всю землю. Все рады солнышку! Но пока оно спит. Ночь подходит к концу. Сторож-ме¬сяц пошел отдыхать и по пути постучал к солнышку, чтобы оно просыпалось.

А солнышко сладко спит.

Услышало оно, что в дверь постучали. Открыло свои глаза, а на улице темно. Не хочется вставать.

Солнышко зевнуло и снова крепко закрыло свои глазки.

Но время не ждет. Надо будить Землю. Солнышко потянулось и встало с кровати.

Умыло глазки, ротик, щечки.

Взяло расческу и расчесало свои золотые вол осы-лучики.

Лучики распрямились, ярко засияли. Солнышко расправило свое платьице и вышло на небо.

Вдохнуло свежий воздух и улыбнулось всем.

«Росинки»

Наступило утро. Солнышко еще дремало. В лесу все спали, толь¬ко птички проснулись и запели: «Чик-чирик».

На травинках проснулись росинки.

Они покачались, кивнули птичкам, потянулись, захлопали в ладоши и сказали всем радостно: «С добрым утром!»

Вместе со всеми росинки разбудили и злую крапиву. Она выста¬вила свои колючки и обожгла росинки.

Сжались росинки от боли, испугались, притихли.

Но ветерок откатил росинки от крапивы, и они упали в домик-, колокольчик. Удивились росинки, осмотрелись и обрадовались, что рядом нет злюки-крапивы. Голубой колокольчик был очень краси¬вым. Вот таким (руки, пальцы). Колокольчик закачался и зазвенел: «Динь-дон, динь-дон».

Росинки умыли колокольчик, его стебелек, лепестки, листочки.

Попрощались и покатились дальше.

«Из семени в дерево»

Ведущий (садовник) предлагает детям превратиться в малень¬кое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть ее руками). Садовник очень бережно относится к семе¬нам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает прорастать (поднимаются). У него раскрываются листочки (руки свешиваются с головы и тя¬нутся кверху), растет стебелек (вытягивается тело), появляются ве¬точки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты в кулачки). Насту¬пает радостный момент, и бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), росток превращается в прекрасный сильный цветок. На¬ступает лето, цветок хорошеет, любуется собой (осмотреть себя), улыбается цветам-соседям (улыбки соседям), кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотя¬нуться до соседей). Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок ка¬чается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивания рука¬ми, головой, всем телом). Ветер срывает лепестки и листья (опуска-ются руки, голова), цветок сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но вот пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет.

10.Развитие мелкой моторики (упражнения для пальцев рук)

1. Свои пять пальцев.

а) Каждый палец здоровается с большим и говорит ему «здравствуй». Сначала медленно, потом быстрее (3—5 раз).

б) Соединив подушечки пальцев обеих рук, делаем «крышу». Напрягаем пальцы изо всех сил, а потом, дунув, расслабляем их (3—5 раз).

в) Пальцы умные, ласковые: гладим их большим паль¬цем той же руки — от мизинца до указательного, затем де¬лаем щелчок, как кастаньетами.

2. Делаем упражнение, проговаривая такой текст:

Пальчик об пальчик — стук, стук, стук! Ладошка о ладошку — хлоп, хлоп, хлоп! Ножка об пол — топ, топ, топ!

3. Кисти рук сжаты в кулачки. Сжимаем и разжимаем пальцы:

«Мы писали, мы писали, наши пальчики устали. Вот немного отдохнем и опять писать начнем».

4. Кисти рук сжаты в кулачки. Называя палец, отгиба¬

ем каждый одновременно на обеих руках:

Мой мизинчик, где ты был? — С безымянным — щи варил. А со средним — кашу ел. С указательным — запел. А большой меня встречал И конфеткой угощал.

5. Это стихотворение рассказываем, показывая руками, что делаем.

Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойся сразу оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся ,шейка ,

Шейка мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь смывайся! Грязь смывайся!

11. Упражнения для формирования правильной осанки

У меня спина прямая

У меня спина прямая,

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я наклонов не боюсь:

(Наклон вперед.)

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

(Наклон назад, выпрямиться.) Поворачиваюсь.

(Повороты туловища.)

Раз, два, три, четыре.

Три, четыре, раз, два.

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Я хожу с осанкой гордой.

(Повороты туловища.)

Прямо голову держу,

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Никуда я не спешу.

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Раз, два, три, четыре,

(Повороты туловища.)

Три, четыре, раз, два.

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я могу и поклониться.

(Поклон и выпрямиться.)

И присесть, и наклониться,

(Присед, наклон вперед.)

Повернись туда - сюда!

(Повороты туловища направо - налево.) Ох, прямешенька спина!

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Раз, два, три, четыре

(Повороты туловища.)

Три, четыре, раз, два.

Наклоняемся с хлопком.

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка. Хлопни громче всех!

(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем.

(Прыжки на одной ножке.)

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо

(Поворот головы вправо и влево.)

И пройдемся мы немного.

(Ходьба на месте.)

И вернемся вновь к уроку.

(Дети садятся за парты.)

Мы старались, мы учились.

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражненье для спины.

(Вращение корпусом вправо и влево.)

Мы работаем руками.

Мы летим под облаками.

Руки вниз и руки вверх.

Кто летит быстрее всех'?

(Дети имитируют движения крыльев.)

Чтобы ноги не болели.

Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять.

(Приседания.)

Рядом с партою идем,

(Ходьба на месте.)

И садимся мы потом.

(Дети садятся за парты.)

Все ребята дружно встали

Все ребята дружно встали

(Выпрямиться)

И на месте зашагали.

(Ходьба на месте.)

На носочках потянулись.

(Прогнуться назад, руки положить за голову.)

Как пружинки мы присели

(Присесть.)

И тихонько разом сели.

(Выпрямиться и сесть.)

Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

(Вращения головой.)

Корпусом вращаем тоже.

Это мы, конечно, сможем.

(Повороты вправо и влево.)

Напоследок потянулись

Вверх и в стороны.

Прогнулись.

(Потягивания вверх и в стороны.)

От разминки раскраснелись

И за парты снова сели.

(Дети садятся за парты.)

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт,

Щёчки моет,

Шейку трёт.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

(Имитируются движения).

«Поза дерево»

Плавно вытяните руки вверх как растёт дерево (удерживаются 20 сек.).

Руки опускаются и расслабляются.

Вдруг мы видим: у куста

Выпал птенчик из гнезда,

Тихо птенчика берём

И назад в гнездо кладём.

( Наклоны вперёд, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх).

На полянку мы заходим,

Много ягод там находим.

Земляника так душиста,

Что не лень нам наклониться.

Солнце глянуло в кроватку

Раз, два, три, четыре, пять (движения руками на счёт).

Все мы делаем зарядку (наклоны)

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять (движения руками на счёт).

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

Солнце Землю греет слабо, (руки вверх и вниз)

По ночам трещит мороз. (руки на пояс, наклоны в стороны)

Во дворе у снежной бабы (руки на пояс, поворот на 3600)

Побелел морковный нос (дотронуться до носа)

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда. (прыжки на месте)

Вьюга злиться,

Снег кружится (дети кружатся)

Заметает всё кругом

Белоснежным серебром. (движения руками)

На болоте две подружки, (прыжки на месте, стоя)

Две зелёные лягушки (присев, прыгают)

Утром рано умывались, (далее по тексту)

Полотенцем растирались.

Ножками топали

Руками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям – физкульт – привет! (машут руками)

Почему повсюду лужи, (разводят руками в стороны, пожимают плечами)

Мама зонтик свой берёт. (имитация движений)

Почему же? Почему же?

Потому, что дождь идет!

Дружно встали. Раз! Два! Три! (на счёт – движения руками)

Мы теперь богатыри!

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже

Поглядеть из – под ладошек.

И направо, и ещё

Через левое плечо.

Буквой «л» расставим ноги.

Точно в танце – руки в боки.

Наклонились влево, вправо.

Получается на славу!

Дети по лесу гуляли,

За природой наблюдали.

Вверх на Солнце посмотрели,

И их всех лучи согрели.

Чудеса у нас на свете:

Стали карликами дети.

А потом все дружно встали

Великанами мы стали

Дружно хлопаем,

Ногами топаем!

Хорошо мы погуляли

И немножечко устали!

1. **Рекомендации по составлению и проведению физ.минуток на уроках в начальных классах.**

Основные требования при составлении комплекса физкультминуток

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.

Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.

 Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки лучше всего систематизировать:

1.Оздоровительно- гигиенические физкультминутки

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи,, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

2.Танцевальные физкультминутки

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3.Физкультурно-спортивные физкультминутки

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

4.Подражательные физкультминутки

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

6.Двигательно-речевые физкультминутки

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

Эффективная реализация профилактических и оздоровительных технологий с учащимися в школе возможна только при целенаправленной систематической деятельности педагога. И хотелось бы в конце вспомнить слова К.Д.Ушинского: «Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».