

***Здоровьем дорожи –***

***терять его не спеши.***

**Двигайся больше, проживешь дольше.**

**Здоровье сбережешь,**

**от беды уйдешь.**

**Здоровье дороже золота.**





МАОУ «Гимназия №1»

г.Сыктывкара

**Физкультминутки на уроке**

**как элемент**

**здоровьесберегающих**

**технологий**

учитель физической культуры

Богоявленский Е.А.

г.Сыктывкар, 2014

**Роль физкультминуток на уроке**

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

Первые признаки утомления служат выполнению физкультминуток.

Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно в младших классах.

Физкультминутки способствуют

[снятию эмоционального напряжения](http://www.lyceum36sar.ru/pages/p1/sred/zablockaja.htm#_Toc285900392), [созданию благоприятного психологического климата на уроке](http://www.lyceum36sar.ru/pages/p1/sred/zablockaja.htm#_Toc285900393),

[охране здоровья и пропаганде здорового образа жизни](http://www.lyceum36sar.ru/pages/p1/sred/zablockaja.htm#_Toc285900394).

Физкультминутки проводятся во время уроков и состоят из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса и органов зрения.

В первом классе целесообразно проведение физкультминутки дважды за урок, особенно в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках. Во 2-4 классах физкультминутки рекомендуется проводить в середине урока.

F:\ДОКУМЕНТЫ - ЕЛЕНА\КАРТИНКИ 2\WB01300_.GIFF:\ДОКУМЕНТЫ - ЕЛЕНА\КАРТИНКИ 2\WB01300_.GIF

F:\ДОКУМЕНТЫ - ЕЛЕНА\КАРТИНКИ 2\WB01300_.GIF

Только в лес мы зашли

*(ходьба на месте),*

Появились комарыF:\ДОКУМЕНТЫ - ЕЛЕНА\КАРТИНКИ 2\WB01300_.GIF.

Руки вверх – хлопок над головой,

F:\ДОКУМЕНТЫ - ЕЛЕНА\КАРТИНКИ 2\WB01300_.GIFРуки вниз – хлопок другой.

Дальше по лесу шагаем *(ходьба),*

Вдруг медведя мы встречает,

Руки за голову мы кладем

F:\ДОКУМЕНТЫ - ЕЛЕНА\КАРТИНКИ 2\WB01300_.GIFИ вразвалочку идем *(качаемся в стороны с ноги на ногу).*

Снова по лесу идем *(ходьба на месте)*

Перед нами водоем,

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее.

Раз-два *(два прыжка на левой ноге),*

раз-два *(два прыжка на правой ноге),*

Позади уже вода.

Мы шагаем, мы шагаем

Руки выше поднимаем *(поднять на носки и потянуться руками вверх).*

F:\ДОКУМЕНТЫ - ЕЛЕНА\КАРТИНКИ 2\WB01300_.GIFГолову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко

F:\ДОКУМЕНТЫ - ЕЛЕНА\КАРТИНКИ 2\WB01300_.GIFИ садимся мы легко!



Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки

*(ходьба на месте),*

Прыг-скок, прыг-скок

*(два прыжка на левой ноге,*

*два прыжка на правой ноге),*

Прыгать с пятки на носок.

На болоте две подружки,

Две веселые лягушки,

Утром рано умывались

*(поглаживание лица руками),*

Полотенцем растирались,

Ножками топали,

Раз, два, три, четыре!

Ручками хлопали,

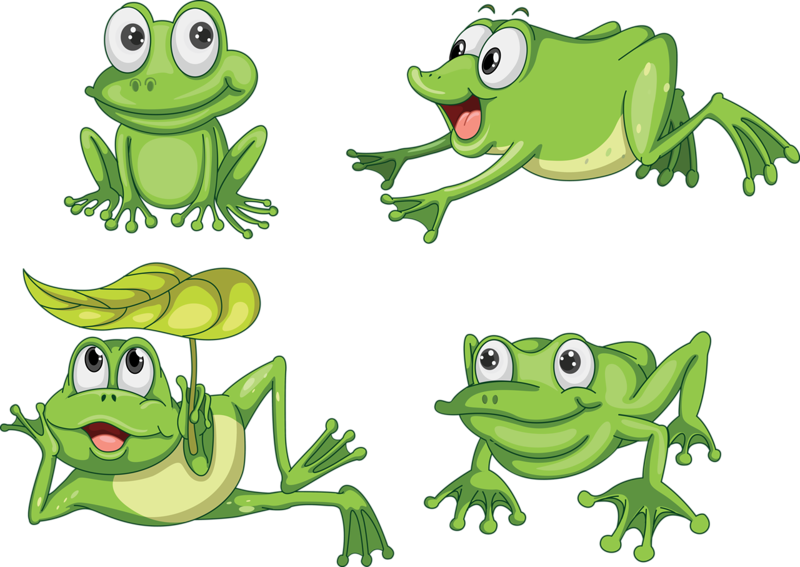
Раз, два, три, четыре!

Вправо, влево наклонялись

Раз, два, три, четыре!

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет,

Всем друзьям-физкультпривет!