Неотъемлемой частью любого занятия, будь то урок или подготовка домашней работы, должны быть упражнения на снятие психо-эмоционального напряжения, расслабления/сосредоточения нервной системы и нормализации кровообращения. В простонародье мы привыкли называть их «физкультминутки». На самом деле, в процессе обучения в школе, двигательная активность детей резко падает, так как уроки в подавляющем большинстве проходят за партой. И чтобы избежать в дальнейшем проблем с нарушением осанки у младших школьников, это приобретенное статическое напряжение нужно периодически снимать. Я не говорю, что нужно применять их каждый урок. Учитель должен сам ориентироваться, исходя из состояния детей, но в арсенале всегда должна иметься парочка комплексов упражнений. Я же хочу предложить вам своего рода *конструктор* для составления таких физкультминуток, и с помощью него любой желающий сможет составить комплекс для решения той или иной задачи.

Вообще говоря, об организации физкультминутки, я учитываю следующие условия:

1. Ограниченное время – это 1-2 минуты.
2. Ограниченное пространство – выполнять упражнения предоставляется возможным либо сидя за рабочим местом, либо стоя рядом с ним.
3. И задача конкретной физкультминутки – будь то снятие статического напряжения, или наоборот концентрация внимания.

Итак, основой таких комплексов будут упражнения дыхательной гимнастики, в сочетании с физическими упражнениями (преимущественно направленные на профилактику нарушений осанки). Я предлагаю 2 набора упражнений : дыхательные и общеразвивающие. К каждому упражнению будет описание – как выполнять и на что оно направленно. И после, дам рекомендации, как и по какому принципу их объединять.

**Набор упражнений №1. (***Дыхательные упражнения***)**

Дыхательные упражнения нужно разделять в двух плоскостях – это темп выполнения и *вид дыхания*. Итак, темп. Упражнения в медленном темпе понижают возбудимость и способствуют мышечному расслаблению. Упражнения в быстром темпе наоборот, придают активность, носят возбуждающий характер. Теперь о видах дыхания. Существует 3 основных вида дыхания: верхнее (ключичное), нижнее (брюшное) и полное. Мы будем использовать только верхнее и нижнее (конечно детей нужно обучать полному дыханию, так как оно самое эффективное, но это не задача физкультминуток, и это требует много времени и специализированного подхода). Верхнее дыхание помогает взбодриться. Нижнее – расслабиться, преодолеть излишнее волнение, тревогу. Учитывая эти нехитрые определения, несложно сделать выбор в пользу того или иного упражнения.

Исходное положение – сидя:

1. «Надуть живот». Дыхание нижнее. Выполняется плавно и медленно. 6 раз.

Спина ровная, руки на коленях, вдох носом, при этом живот надувается, как будто там воздушный шарик. Выдох спокойный, носом.

1. Тоже самое, только «воздушный шарик» в груди, а живот втягивается. Выполняется плавно и медленно. 6 раз.
2. Повороты головы. Дыхание верхнее. Выполняется в среднем и быстром темпе. По 4 раза в каждую сторону.

Спина ровная, руки на коленях. Поворот головы направо – вдох носом, голова ровно – выдох ртом, поворот головы налево – вдох носом, голова ровно – выдох ртом.

1. Наклоны головы. Дыхание верхнее. Выполняется в медленном темпе. 5 раз.

Спина ровная, руки на коленях, голова назад – вдох носом, голова к груди – выдох носом.

1. Плавное дыхание. Дыхание нижнее. Выполняется плавно и медленно. 5 раз.

Спина ровная, руки на коленях, глаза закрыты, голова ровно. Плавный глубокий вдох носом, задержка дыхания 2-3 сек, плавный выдох носом.

Исходное положение – стоя:

1. «Насос». Дыхание верхнее. Быстрый темп. 5 раз.

Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки перед грудью, локти в стороны. Вдох носом – наклон вперед «нажимаем насос», вернулись в исходное положение – выдох ртом.

1. «Часики». Дыхание верхнее. Медленный темп. 8 раз.

Ноги шире плеч, руки на поясе. На прямых ногах качаемся из стороны в стороны. Вдох носом – выдох ртом, на каждое покачивание.

1. «Дерево». Дыхание верхнее. Медленный темп. 5 раз.

Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаем руки вверх, встаем на носочки – глубокий вдох носом. Опускаем руки, склоняем плечи вперед, опускаемся на всю стопу – выдох ртом. 5 раз.

1. «Рубить дрова». Дыхание верхнее. Быстрый темп.

Ноги шире плеч, руки в замок перед собой. Поднимаем руки за голову – вдох носом, резко опускаем руки вперед «рубим дрова» - резкий выдох ртом. 5 раз.

**Набор упражнений №2 (** *Общеразвивающие упражнения***)**

Набор общеразвивающих упражнений стоит разделить на группы, по воздействию на группы мышц исходя из поставленной задачи.

*Упражнения для глаз*

Выполняются сидя за партой или стоя:

1) Сильно зажмуриться на 2-3 сек.

2) Закрыть глаза ладошками: вращение глазами вправо-влево - 4 раза,

3) Посмотреть направо – налево – вверх – вниз – 2 раза,

4) Палец или ручка перед собой – сфокусировать взгляд на ручке затем на соседе спереди или доске.4 повторения.

*Упражнения для мышц спины.*

Упражнения выполняются стоя, рядом с рабочим местом.

1. Ноги на ширине плеч, руки за головой, колени чуть согнуты. Повороты направо-налево. Спина прямая, лопатки сведены. 8 раз.
2. Ноги на ширине плеч, руки за головой, колени чуть согнуты. Спина прямая. Повороты таза, резко в строну, затем в исходное положение, и в другую сторону. Плечи остаются неподвижно. 8 раз.
3. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны вперед, дотянуться руками до носков. Расслабить спину. 8 наклонов.
4. Ноги чуть шире плеч. Руки в замок за спиной. Прогнуться вперед, а руки и голова уходят наверх. Стараться как можно выше поднять руки и посмотреть на потолок. 8 наклонов.

Есть еще одно действенное и полезное упражнение. Выполняется оно в коленно-локтевом упоре. Ребенок встает коленями на стул, а локтями на стол, на столе должно быть достаточно места (расстояние по высоте между стулом и столом должно соответствовать длине бедра ребенка). Спинка стула не дает тазу заваливаться в сторону, но ее необходимо разворачивать при повторении упражнения: то слева, то справа. В момент выполнения локти оказываются под туловищем ребенка. И выгибаем спину, то колесом – как кошка, то спина наоборот провисает. 8 повторений.

*Упражнения для плечевого пояса, рук и пальцев.*

Упражнения выполняются стоя, рядом с рабочим местом.

1. «Непослушные плечи». Ноги на ширине плеч, руки опущены. Одно плечо поднимается вверх, а голова наклоном как бы опускает его обратно. Так же и с другим плечом. Затем плечо опускаем вниз подбородком, левое, затем правое. 4 раза ухом, 4 – подбородком каждое плечо.
2. Ноги на ширине плеч, руки опущены. В руке – ручка или карандаш. Поднять руки вверх через стороны и переложить предмет в другую руку над головой. 12 раз.
3. Ноги на ширине плеч, руки на плечи. Вращения вперед-назад поочередно, как при плавании. 8 вперед – 8 назад.
4. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны в сторону, противоположная стороне наклона рука над головой. По 4 наклона в каждую сторону.

Упражнения выполняются сидя:

1. Самомассаж кончиков пальцев. Разминаем поочередно каждый палец руки.
2. Сжимания разжимания пальцев в кулаки. Быстро, интенсивно. 20 раз.
3. Руки положить перед собой ладошками вверх. Соединить руки мизинцами. Зажать кулаки, и разгибать пальцы по одному плавной волной. В одну сторону, затем в другую. И навстречу, от указательного к мизинцам и обратно. 2-3 повторения каждого вида.
4. Зажали руки в «замочек» перед собой. Вращения в одну сторону и в другую. 8 раз в каждую сторону.

*Упражнения для нормализации общего кровообращения.*

1. Приседания с «остановкой» посередине. Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Приседаем, но не до конца, а до середины, замерли на 1-2 сек., и сели до конца. Так же встаем. 5 приседаний.
2. Прыжки на месте. Ноги вместе, руки на поясе. 10-12 прыжков.
3. Поднимаем колено к груди, обхватываем его руками и дожимаем. Так же со второй ногой. По 4 раза каждой ногой.
4. Прыжки, скрещивая ноги и переменой ног вперед – назад. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Менять ноги на каждый счет. 12 повторений.

Теперь после того как некоторая база упражнений у нас имеется, упражнения классифицированы, можно поговорить о том как их объединять, чтобы уложиться в поставленные условия и выполнить необходимую задачу физкультминутки.

Примерная схема объединения упражнений такая:

* *Дыхательное упражнение быстрого темпа* – чтобы подготовить детей к общеразвивающему упражнению.
* Одно – два *общеразвивающих упражнения*, направленных на выполнение задачи (желательно, чтобы одно из упражнений было из комплекса для осанки).
* И завершить все это *дыхательным упражнением в медленном темпе*.

Пример (допустим, урок был по письму, дети много писали и соответственно много находились за партой в статичном положении):

* «Насос».
* Ноги чуть шире плеч. Руки в замок за спиной. Прогнуться вперед, а руки и голова. уходят наверх. Стараться как можно выше поднять руки и посмотреть на потолок.
* Сжимания разжимания пальцев в кулаки. Быстро, интенсивно.
* Плавное дыхание. Дыхание нижнее. Выполняется плавно и медленно.

В этом примере, дети переключились с одной деятельности на другую игровым упражнением «Насос», стоя возле своей парты. Дыханием подготовили кровеносную систему к следующей нагрузке. Следующее упражнение сняло напряжение с мышц спины. Затем дети сели за свои парты и уже сидя размяли кисти рук, уставшие от письма. И закончили этот комплекс успокаивающим упражнением «плавное дыхание», чтобы не перенести лишнее возбуждение от проделанных упражнений на последующую часть урока. Этот комплекс занял у нас полторы – две минуты с объяснением упражнений ребенку в первый раз.

Так что ничего хитрого здесь нет. Надеюсь такая инструкция окажется полезной!

*Напоминаю, что учитель должен принимать во внимание физическое состояние детей в классе, где проводятся данные физкультминутки. Если у детей имеются какие-либо ограничения по здоровью, лучше лишний раз проконсультироваться у врача. Все упражнения из данной статьи рассчитаны на детей общей и подготовительной медицинских групп.*