***Старикова Лариса Павловна***

***учитель начальных классов МАОУ « Гимназия №1 г. Сыктывкара***

***Физкультурные минутки во время уроков***

 ***( Памятка для педагогов)***

 

 ***Сыктывкар 2013 г.***

 ***Физическое воспитание детей является такой же задачей школы,как и умственное. Оно не должно быть пасынком, а равноправным и равноценным ребёнком. Оно должно так же быть хорошо организовано, как и умственное воспитание.***

 ***Ф. Эрисман***

 В профилактических и оздоровительных целях, в образовательном учреждении должны создаваться условия дляудовлетворения биологической потребности учащихсяв движении, которе может быть реализовано при ежедневной двигательной активности детей в объёме не менее бвух часов.

 Такой объём двигательной активноти складывается из утренней гимнастики, которую должен выполнять ежедневно каждый учащийся, мероприятий, проводимых в образовательном учреждении – гимнастики до учебных занятий, физкультминуток на уроках, подвижных игр на переменах, динамической паузы, спортивного часа в режиме продлённого дня, уроков физкультуры и школьных соревнований, дней здоровья, а также подвижных игр на свежем воздухе, самостоятельных занятий физкультурой в группах общей физической подготовки и спортивных секциях.

 ***Проведение физкультминуток – это эффективный способ поддержания работоспособности учащихся, поскольку во время физкультминуток обеспечивается отдых центральной нервной системы,а также скелетных мышц, испытывающих*** ***статическое напряжение из – за длительного сидения за партой.*** Для того, чтобы физкультминутка оказывала универсальный профилактический эффект, она должна включать упражнения для различных групп мышц и для улучшения мозгового кровообращения. Для проведения физкультминуток может быть использован специальный комплекс из трёх – четырёх упражнений.

***Комплекс упражнений физкультминуток на уроках***

 ***с элементами письма.***

 1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения.

 И.п. – сидя, руки на поясе. 1 – поворот головы направо. 2 – и.п. 3 – поворот головы налево. 4 – и.п. 5 – голову наклонить вперёд. 6 – и.п. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

1. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И.п. – сидя, руки поднять вверх. 1 – сжать кисти в кулак. 2 – разжать кисти. Повторить 6- 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

1. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – повернуть туловище направо. 2 – повернуть туловище налево. Во ремя поворота ноги остаются неподвижными.Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

1. Упражнение для мобилизации внимания.

И.п. – стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс. 2 – левую руку на пояс. 3 – правую руку на плечо. 4 - левую руку на плечо.5 – правую руку вверх. 6 - левую руку вверх.7 – 8 хлопки руками над головой. 9 –опустить правую руку на плечо. 10 - опустить левую руку на плечо. 11 – опустить правую руку на пояс. 12 - – опустить левую руку на пояс. 13 -14 хлопки руками по бёдрам. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.

  ***Комплекс упражнений физкультурных минуток.***

 ФМ для улучшения мозгового кровообращения.

1. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить направо. 2 –и.п. 3 - голову наклонить налево. 4 –и.п. 5 – голову наклонить вперёд.6 – и.п. Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – сидя, руки на поясе.1 – поворот головы направо. 2 – и.п. 3 - поворот головы налево. 4 – и.п. . Повторить 4 – 6 раз. Темп медленный.

 ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. И.п. – стоя. Руки на поясе. 1 – правую руку вперёд, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3 – 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперёд. Повторить 3 – 4 раза Темп средний.
2. И.п. – стоя или сидя. Кисти тыльной стороной на поясе. 1 – 2 свести локти вперёд, голову наклонить вперёд. 3 – 4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5 – 6 раз, руки вниз. Потрясти руки расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак. 2 – разжать кисти. Повторить 6 – 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

 ФМ для снятия напряжения с мышц туловища.

1. И.п. – стойка ноги врозь. Руки за голову. 1 – 3 - круговые движения в одну сторону. 4 – 6 - то же в другую сторону. 7 – 8 – руки опустить вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь.1 – 2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 – 4 – и.п. 5 – 8 – то же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

 ***Физкультминутки в стихах.***

 ***Пальчиковая зарядка.***

 ***Физкультминутка про пальцы.***

Вот помощники мои,

Их как хочешь – поверни.

Раз, два, три, четыре, пять –

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать – расхотели.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать.

Этот пальчик уж заснул,

Этот рядом прикорнул.

А другой давненько спит.

Кто ж ещё у нас шумит?

Тише, тише не шумите,

Пальчики не разбудите.

Утро ясное придёт,

Солнце красное взойдёт.

Станут птички распевать,

Станут пальчики вставать.

 ***Пальчики.***

Этот пальчик маленький - мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот – указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы начнём опять писать.

Чтоб красиво написать

Надо пальчики размять

Раз, два, три, четыре, пять

За письмо получим пять!

*Физкультминутки для снятия утомления с глаз.*

***Зарядка для глаз.***

Под весенние напевы

Повернёмся вправо, влево.

Руки вверх, на них смотри –

Головою не крути.

Руки вниз ты опусти

Глазами следом ты веди.

Закрой глаза, теперь открой…

Посмотри перед собой.

***Глазки.***

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазкам видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

***Физкультминутки для снятия напряжения с мышц туловища.***

***Весёлая зарядка.***

 Под весенние напевы

Повернёмся вправо, влево.

Руки вверх, руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

Вправо, влево головою!

Руки вверх! Перед собою!

Топни правою ногой!

Вправо шаг. На месте стой!

Топни левою ногой!

Повернись направо к другу.

Правую дай руку другу.

 ***Разминка.***

 Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте,

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже,

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко-

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

***Подзарядка.***

А теперь все тихо встали,

Дружно руки вверх подняли,

В стороны, вперёд, назад -

Физкультуре каждый рад.

Повернулись вправо, влево

Тихо сели - вновь за дело.

***Физкультминутка про счёт.***

 Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже:

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко, легко подышим.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопаем руками.

Раз, два, три, четыре, пять,

Топаем ногами.

В хоровод встал серый зайка

И поёт: « Я – был зазнайка

А теперь могу считать

Раз, два, три, четыре, пять».

Вычитаю, умножаю,

Математику я знаю.

 ***Буратино.***

Буратино потянулся,

 (потягивание)

Раз нагнулся, два нагнулся.

( наклоны туловища)

Руки вверх он поднял-

( Руки вверх)

И свой ключик потерял.

Руки в стороны развёл –

( Руки в стороны)

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик отыскать,

Надо на носочки встать.

(поднимаются на цыпочках)

***По дорожке шли.***

По дорожке шли, шли,

Много камешков нашли.

Присели, собрали

И дальше пошли.

***Физкульт минутки про животных.***

***Зайцы.***

Скачут, скачут во лесочке,

Зайцы – серые клубочки.

(Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.)

Прыг – скок, прыг – скок –

Встал зайчонок на пенек.

( Прыжки вперед – назад)

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.

Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

 ***Звериная зарядка***. А. Барто

 Раз - присядка,

 Два – присядка,

 Это заячья зарядка.

 А лисята как проснутся

( кулачками потереть глаза)

 Любят долго потянуться.

 (потянуться)

 Обязательно зевнуть,

 (зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

 Ну и хвостиком вильнуть.

( движение бедрами в стороны)

 А волчата спинку выгнуть

 (прогнуться в спине вперед)

 И легонечко подпрыгнуть.

( легкий прыжок вверх)

 Ну, а мишка косолапый,

 (руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)

 Широко расставив лапы,

( ноги на ширине плеч)

 То одну, то обе вместе

( переступание с ноги на ногу)

 Долго топчется на месте.

( раскачивание туловища в стороны)

 А кому зарядки мало -

 Начинает все сначала!

( развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх)

 ***Индюк.***

 Ходит по двору индюк

 (Шаги на месте)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача,

 (Остановиться, удивленно посмотреть вниз)

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал,

( Потопать ногами)

Крыльями захлопал.

( Руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар,

( Руки на поясе)

Или медный самовар.

 (Сцепить округленные руки перед грудью)

Затряс бородою,

(Помотать головой)

Понесся стрелою.

(Бег на месте)

***Зайчик.***

Зайчик беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

***Гусь.***

Утром встал гусак на лапки

Приготовился к зарядке

Повернулся влево, вправо,

Приседанья сделал справно

Клювиком почистил пух

И опять за парту - плюх!

***Маленькие зайки.***

Мы маленькие зайки

Скакали на полянке.

Прыгали, скакали,

В школу прибежали.

За парты тихо скок

И продолжим наш урок.

***Зверобика.***

Уселась кошка на окошко.

И стала лапкой ушко мыть.

И мы движение за кошкой

Рукою можем вам изобразить.

1, 2, 3 – ну-ка, повтори.

3, 4, 5 – повтори опять.

(Наклоны головы вправо-влево.

Круговые движения ладошкой поочерёдно возле правого и левого уха.

Хлопки в ладоши.

Круговые движения ладошкой поочерёдно возле правого и левого уха)

Змея ползёт лесной тропой,

Как лента по земле скользит.

И мы движение такое

Рукою можем вам изобразить.

1, 2, 3 – ну-ка, повтори.

3, 4, 5 – повтори опять.

(Извивающие движения туловищем.

Рукой показываем такое движение.

Волнообразные движения рукой)

Мартышка к нам спустилась с ветки.

Мартышка хочет погулять.

Ведь обезьяны – наши предки,

А предков, дети, надо уважать!

1, 2, 3 – ну-ка, повтори.

3, 4, 5 – повтори опять.

(Имитация движения спуска по канату.

Подскок на месте.

Имитация движения спуска по канату)

 ***Физкультминутки про растения.***

***Подсолнух.***

В огороде рос подсолнух

Вот такой, вот такой!

В огороде рос подсолнух

С ярко-жёлтой головой.

Головою он вертел,

Всё увидеть сам хотел.

Что подсолнух видел там,

Он сейчас расскажет нам.

***А в лесу растет черника.***

А в лесу растет черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать

( приседания).

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

( ходьба на месте.)

***Танцевальная физкультминутка.***

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

А потом прыг-скок-

И ещё разок.

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

И снова - по порядку.

Побежим мы по дорожке

Раз, два, три!

И похлопаем в ладошки

Раз, два, три!

И покрутим головами

Раз, два, три!

Все танцуйте вместе с нами

Раз, два, три!

 В работе использованы Интернет - ресурсы.