***Физкультминутки на уроках биологии***

*Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.*

*Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.*

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.

Вместе с тем в период обучения в школе происходят интенсивный рост и развитие организма ребенка, который чутко реагирует как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоравливающие меры. Так, например, систематическая мышечная деятельность является естественным стимулятором, активизирующим работу всех физиологических систем организма, в том числе функций головного мозга. И, напротив, ограничение двигательной активности сопровождается ослаблением мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физической нагрузки. Дефицит мышечной деятельности существенно ухудшает функциональное состояние сердца, его работа становится неэкономичной и менее стабильной.

Наблюдения физиологов доказывают, что занятия физкультурой, рациональные физические нагрузки способствуют профилактике детского травматизма. Целенаправленное обучение школьников специальным физическим упражнениям и двигательным навыкам имеет большое значение для развития костной системы, улучшает кровоснабжение и рост костных клеток. Физические упражнения являются эффективным средством предупреждения нарушений осанки – сутулости, асимметрии плеч, крыловидных лопаток, сколиозов, вызываемых слабостью мышц и длительностью однообразных статических положений. Занятия физическими упражнениями в сочетании с рациональным режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний, особенно нарушений сердечно-сосудистой системы. Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снять напряжение. Двигательная активность мобилизует жизненно важные качества организма – выносливость, силу, гибкость, быстроту, а также воспитывает волевые качества, необходимые для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, продуктивный учебный труд. Положительное воздействие физических упражнений выражается и в развитии у детей жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности, уверенности в себе.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища и упражнения.

Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение. Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока.
Дидактические игры с движениями также способствуют двигательной активности учащихся на уроке. При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворного текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.

Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления 8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала.

Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся.

Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.
 В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.
 Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты.

**Учитель должен**:

* Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.
* Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.
* Знать основы терминологии физических упражнений.

**Примеры физкультминуток:**
1. На регуляцию психического состояния:

 **«Не боюсь»**
В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,
Не боюсь я никогда
Ни диктанта, ни контрольной,
Ни стихов и ни задач,
Ни проблем, ни неудач.
Я спокоен, терпелив,
Сдержан я и не хмурлив,
Просто не люблю я страх,
Я держу себя в руках.

 **«Успокоение»**
Учитель говорит слова, а дети выполняют действия, отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!
Смеемся мы с утра.
Но вот пришло мгновенье,
Серьезным быть пора.
Глазки прикрыли, ручки сложили,
Головки опустили, ротик закрыли.
И затихли на минутку,
Чтоб не слышать даже шутку,
Чтоб не видеть никого,
А себя лишь одного!

2. Творческие физминутки **на координацию** движений и психологическую разгрузку.

Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа.

3. Физминутки **на общее развитие** организма детей /конечностей и туловища.

 **«Петрушка»**

Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

**«Потягивание кошечки»**

Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

4. Микропаузы **при утомлении глаз**:

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.
Быстро моргать в течение 10-12 секунд.открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.
 Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течении 20-30 секунд.

5. Тематическая физкультминутка **«Морское путешествие»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Текст | Описание движений  |
| 1 | Рыбки плавали, ныряли В чистой светленькой воде. То сойдутся-разойдутся, То зароются в песке. | Движения руками выполнять соответственно тексту |
| 2 | Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три – Морская фигура замри | Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны. Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.  |
| 3 | Кто это? Что это? Как угадать? Кто это? Что это? Как разгадать? | Повороты вправо-влево с вытянутыми руками. Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево |
| 4 | Это рыбацкая лодка | Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону. |
| 5 | Это морская звезда  | Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.  |
| 6 | Это, конечно улитка | Руки в стороны, выполняем круговые движения |
| 7 | Всех разгадаю вас я | Руки разводим в стороны |

6. **Пальчиковая гимнастика**

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

**ЦВЕТКИ**
Наши алые цветки распускают лепестки,
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.
Наши алые цветки закрывают лепестки,
Головой качают, тихо засыпают.
(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).

**БОЖЬИ КОРОВКИ**
Божьей коровки папа идет,
Следом за папой мама идет,
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними самые малышки бредут.
Красные юбочки носят они,
Юбочки с точками черненькими.
Папа семейку учиться ведет.
А после школы домой заберет.
(На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе.
На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу.
На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.

**БАБОЧКА**

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

**\*\*\***

Закройте глаза, расслабьте тело,

Представьте – вы птицы, вы вдруг полетели!

Теперь в океане дельфином плывете,

Теперь в саду яблоки спелые рвете.

Налево, направо, вокруг посмотрели,

Открыли глаза, и снова за дело!

***\*\*\****

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*

Наконец, она садится

На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

**АИСТ**

*(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)*

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

 *(Аист отвечает.)*

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

***\*\*\****

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг.

*(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

**\*\*\***

Хочешь быть здоров всегда

Повторяй за мной тогда.

Потянулись все вперед,

Разминаем пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять

Молодцы все девочки и мальчики.

Теперь наклоны головой,

Из стороны в сторону.

Поживее, не ленитесь,

И будет все здорово.

Вращения плечами начинай,

Чтоб прогнать усталость.

И не посетить тогда,

Твое тело слабость.

Разминка всем нужна всегда.

Ну что ребята, отдохнули? Да!

**ЭКСКУРСИЯ ПО ЛЕСУ**

* Бабочка летит (руки в стороны и помахали крылышками).
* Зажмурить сильно глаза (1-2-3),
* затем открыть и помахать ресничками как бабочка.
* Повторить 2-3 раза.

Пришли на болото.

Цапля идет (ходьба с высоким подниманием колен).

Мы немного устали, отдохнем, сидя на пенечке и подышим.

Развернули грудную клетку - вдох,

наклонились вперед - выдох.

Повторить3-4 раза.

***\*\*\****

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней.

*(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал.

*(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт.

*(Рывки руками перед грудью.)*

Будем вместе приседать —

Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим.

**\*\*\***

Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле!

*(Потягивания - руки в стороны.)*

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется.

*(Потягивания — руки вверх.)*

***\*\*\****

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

*(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

*(Ходьба на месте.)*

**\*\*\***

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою*! (Дети машут руками, словно крыльями.)*

**\*\*\***

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. *(Дети делают плавательные движения руками.)*

*\*\*\**

Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

\*\*\*

Наши ручки

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

\*\*\*

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

\*\*\*

Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.

\*\*\*

Раз — мы встали

Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.

\*\*\*

Вот помощники мои

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

\*\*\*

Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуть, разогнуться,

Три — в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место ти…

\*\*\*

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Вот проверили осанку

И свели лопатки.

\*\*\*

Мы писали

Мы писали! Мы писали!

Наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

\*\*\*

Раз, два — встать пора

Раз, два — встать пора,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - Москва: Вако, 2005г.
2. Мирская Н.А. Целебная сила движений. Физкультминутки и подвижные игры в школе. Издательство: Чистые пруды; Серия: Библиотечка "Первого сентября", 2006г.
3. Физкультминутки для учителя и ученика: методическое пособие. - 2-е изд. Испр и доп. - Пермь: Издательство ПОИПКРО, 2004г.
4. <http://easyen.ru/>