Государственное бюджетное специальное (коррекционное ) образовательное учреждение для обучающихся , воспитанников с ограниченными возможностями здоровья общеобразовательная школа- интернат VIII вида станицы Крыловской Краснодарского края

|  |  |
| --- | --- |
| SDC10211.JPG | |
| Учитель сельскохозяйственного труда: М.В.Коврижкина  **http://zdorovsud.narod.ru/pic/005.jpg**  ***Основная цель физминутки заключаются в: -снятии усталости и напряжения -внесении эмоциональногозаряда -совершенствовании общей моторики -выработке четких движений во взаимосвязи с речью.*** |  |
|  |  |

***ЗАДАЧИ ФИЗМИНУТОК***

1)снять психическое напряжение у учащихся путем переключения  на другой вид деятельности;

2)добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;

3)возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;

4)сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по  самостоятельному выполнению физических упражнений.

Среди многих факторов, которые могут влиять на здоровье детей, по интенсивности воздействия на первом месте оказывается двигательная активность.

Движение — ведущая функция всего живого. Его можно рассматривать как основное проявление деятельности организма и необходимый фактор для развития ребенка.

Учебная работа для школьника — труд, который осуществляется на фоне длительного статистического напряжения, связанного с поддержанием позы со значительными умственными и зрительными нагрузками.

Для поддержания работоспособности, снятия статистического напряжения, утомления детей и восстановления функций организма необходимо рациональное использование работы и отдыха на уроках.

Физкультминутки являются обязательным элементом здоровье-сберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями. На первом уроке достаточно одной физкультминутки на 25-30-ой минуте урока, на втором и третьем уроках — по 2-3 физкультминутки на 10-ой, 15-ой, 20-ой минутах, на четвертом — 3 минутки отдыха. Длительность физкультминуток составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 4-5 упражнений.

С позиции здоровьясбережения польза от простого выполнения нескольких упражнений минимальна, если при этом не учитывается 3 условия:

1. Состав упражнений должен зависеть от особенностей урока, какой это предмет, в какой вид деятельности включены учащиеся до этого, какого их состояние.

2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций учащихся может быть различной: от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

3. Учителю необходимо выработать 2-3 условных вербально- поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ на уроках сельскохозяйственного труда**

**«ОГОРОД»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Текст*** | ***Описание движений*** |
| Мы лопатки взяли,  Грядки раскопали.  Раз-два, раз-два –  Вот как раскопали. | *Движения, имитирующие перенос лопат на плече.*  *Движения выполнять по содержанию текста.* |
| Грабли в руки взяли,  Грядки причесали.  Раз-два, раз-два –  Вот как причесали. | *Движения, имитирующие перенос граблей на плече.*  *Движения выполнять по содержанию текста.* |
| Семена рядами  В землю мы сажали.  Раз-два, раз-два –  Вот как мы сажали. | *Движения выполнять по содержанию текста.* |
| Мы водой прохладной  Грядки поливали.  Раз-два, раз-два –  Вот как поливали. | *Движения, имитирующие полив из лейки.* |
| Урожай богатый  Дружно собирали.  Раз-два, раз-два –  Вот как собирали. | *Полуприседания влево-вправо с отводом руки.* |
| Хоровод и песни  Сами затевали.  Раз-два, раз-два –  Вот как затевали. | *Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.*  *Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.*  *Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.*  *Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.* |

**«ЗАРЯДКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Текст*** | ***Описание движений*** |
| Мы ногами – топ-топ.  Мы руками – хлоп-хлоп.  Мы глазами – миг-миг.  Мы плечами – чик-чик.  Раз – сюда, два – туда,  Повернись вокруг себя.  Раз – присели, два – привстали,  Руки кверху все подняли.  Сели, встали,  Ванькой-встанькой словно стали.  Руки к телу все прижали  И подскоки делать стали,  А потом пустились вскачь,  Будто мой упругий мяч.  Раз-два, раз-два,  Заниматься нам пора! | *Движения выполнять по содержанию текста.*  *Руки на поясе. Моргаем глазами.*  *Руки на поясе, плечи вверх-вниз.*  *Руки на поясе, глубокий поворот вправо-влево.*  *Движения выполнять по содержанию текста.*  *Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз.* |

**ВОЛШЕБНЫЙ СОН»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Текст*** | ***Описание движений*** |
| Реснички опускаются,  Глазки закрываются.  Мы спокойно отдыхаем,  Сном волшебным засыпаем.  Дышится легко, ровно, глубоко.  Руки, ноги отдыхают,  Шея не напряжена  И расслаблена.  Губы чуть приоткрываются,  Все спокойно расслабляются,  Дышится легко, ровно, глубоко. | *Релаксация.* |

**«МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Текст*** | ***Описание движений*** |
| Рыбки плавали, ныряли  В чистой светленькой воде.  То сойдутся-разойдутся,  То зароются в песке.  Море волнуется раз,  Море волнуется два,  Море волнуется три –  Морская фигура замри.  Кто это? Что это?  Как угадать?  Кто это? Что это?  Как разгадать?  Это рыбацкая лодка.  А это морская звезда.  Это, конечно, улитка.  Всех разгадаю вас я. | *Движения руками выполнять соответственно тексту.*  *Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа-налево, изображая волны.*  *Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики» опускаем вниз.*  *Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.*  *Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.*  *Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону*  *Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.*  *Руки в стороны, выполняем круговые движения.*  *Руки разводим в стороны.* |

**«У МЕДВЕДЯ ДОМ БОЛЬШОЙ»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Текст*** | ***Описание движений*** |
| У медведя дом большой,  А у зайца – маленький.  Наш медведь пошёл домой,  А за ним и заинька.  Мы зверяток провожаем  И урок наш продолжаем. | *Руки поднять вверх, подъём на носочки.*  *Приседание на корточки, руки вытянуты перед собой.*  *Переступание с ноги на ногу.*  *Прыжки.*  *Прощальные движения рукой.*  *Дети садятся за парты.* |

**«ШАРИК»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Текст*** | ***Описание движений*** |
| Вот так шарик надуваем  И до облака взлетаем.  Шарик лопнул – выдыхаем,  Наши мышцы расслабляем.  Дышится легко… ровно…глубоко… | *Дети держат руки на уровне губ «замочком», затем, имитируя большой шар, поднимают их на вверх. Голову также поднимают медленно вверх, за полукруглыми руками.*  *Дети медленно приседают и опускают руки через стороны вниз.*  *Дети выпрямляются, руки опущены, голову держат прямо.* |

**«ОСЕНЬ»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Текст*** | ***Описание движений*** |
| Меж еловых мягких лап  Дождик тихо кап, кап, кап!  Где сучок давно засох,  Вырос серый мох, мох, мох!  Где листок к листку прилип,  Появился гриб, гриб, гриб!  Кто нашёл его, друзья?  Это я, это я, это я! | *Дети поочерёдно то поднимают, то опускают руки перед собой ладошками вверх.*  *Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены, ладошки «смотрят» вниз.*  *Дети медленно поднимаются, держась за голову руками, как за шляпку.*  *Дети стоят прямо, пожимая плечами.*  *Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.* |

**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.)*

**Используемая литература: Фото: личный архив учителя. Пословицы и поговорки о труде: сборник пословиц.**