**Физкультминутки.**

**1-4 класс**

**Разработал учитель физической культуры Пастух Т.Н.**

 Физкультурная минутка во время уроков и приготовления домашних заданий – это активный отдых, состоящий из 3 – 4 упражнений. Такой активный отдых совершенно необходим учащимся. Физиологическим обоснованием для физкультминутки является снижение работоспособности, функциональных возможностей клеток коры головного мозга в результате умственного и нервного напряжения в процессе учебной деятельности.

 В целях снижения статической нагрузки физкультминутки организуют ежедневно на каждом уроке. Установлено, активное внимание у обучающихся 1 класса сохраняется в пределах 15 – 20 минут, у 3 – 4 классов – в пределах 20 – 25 минут, у остальных классов - в течение 25 – 30 минут. Поэтому физкультминутки нужно проводить после снижения активного внимания, то есть для детей 7 лет после 15 – 20 минут учебных занятий, для 8 – 9 лет после 20 – 25 минут, для остальных после 25 - 30 минут. Перерыв в учебной работе важен для отдыха органов зрения и слуха, а также для мышц туловища, находящихся в статическом напряжении, для мышц кистей работающих рук.

 Комплексы выбирают в зависимости от характера учебной работы на уроке. В каждую физкультминутку можно включать 2 – 3 комплекса либо дважды повторять один и тот же комплекс. Приступая к их выполнению, дежурный открывает окно или форточку, и ученики строятся в проходах между партами.

 Отличительной особенностью предлагаемых ниже комплексов гимнастических упражнений для физкультминуток является то, что они сопровождаются речитативом. Тексты стихотворений совсем не обязательно заранее разучивать с детьми. Вначале их может зачитывать педагог. А если комплексы понравятся, то текст запомнится сам собой.

 **Комплекс 1.**

«Раз – два, встали, руки вверх подняли. Похлопали в ладошки, побежали ножки, стали на носочки, присели, как грибочки. Встали, как дубочки. Сели, встали. И за парту тихо сели».

1. 1-2- встать у парт; 3-4-руки вверх.
2. 1-4-4 шага на месте с хлопком в ладоши на каждый шаг.
3. 1-8-8шагов бега на месте.
4. 1-4- встать на носки, руки вверх, наклон головы назад, потянуться.
5. 1-4- присед ,руки за голову.
6. 1-4- встать на носки, руки вверх, наклон головы назад, потянуться.
7. 1-2- присед, руки вперед, пальцы в кулаки; 3-4- встать на носки руки за голову.
8. 1-4- сесть за парту.

**Комплекс 2.**

«Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся, зашагал и по порядку начал делать он зарядку. Раз-два, три - четыре, пять-шесть, семь-восемь».

1. И. п.- о. с. 1-4 – встать на носки, руки вверх, потянуться – выдох.
2. 1-2- 2 пружинящих наклона вперед – выдох; 3-4 – 2 пружинящих наклона назад – вдох.
3. 1-8-8 шагов на носках на месте, на шаг левой - хлопок в ладоши справа, на шаг правой – хлопок в ладоши слева.
4. И.п. – руки вверх пальцы в кулаки.1-2 наклон назад - вдох, 3 – 4 руки в стороны, пальцы разогнуть, наклон вперед – выдох.
5. И. п. – то же. 1 -2 – наклоны влево – вдох; 3 – 4 руки вниз, пальцы разогнуть, выдох.

**Комплекс 3.**

«Вышли мышки как-то раз, посмотреть который час. Раз-два, три - четыре, мыши дернули за гири. Вдруг раздался страшный звон, убежали мышки вон»

1. И. п. о. с. 1-4- шага на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, на шаг правой- пальцы разогнуть.
2. 1-2 – наклон головы назад; 3-4 – тоже вперед.
3. 1-2 – 2 хлопка в ладоши слева; 3-4 – 2 хлопка в ладоши справа; 5-6 – руки вверх; 7-8 – руки вниз.
4. 1-4 – 4 хлопка в ладоши над головой.
5. 1-8 – 8 шагов бега на месте.

**Комплекс 4.**

«Осторожно ветер из-за дома вышел, постучал в окошко, пробежал по крыше. Покачал тихонько ветками черемух, пожурил за что-то воробьев знакомых. И, расправив гордо молодые крылья, полетел куда-то вперемешку с пылью».

1. И. п. – руки вперед. 1-8 – 8 шагов на месте на носках с поворотом на 360 градусов.
2. И. п. – руки вперед. 1-2 – пальцы в кулаки; 3-4 – пальцы разогнуть.
3. 1-8 – шагов бега на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, на шаг правой пальцы разогнуть.

**Комплекс 5**.

«Гуси - лебеди летели, на лужайку тихо сели. Походили, поклевали, потом быстро побежали».

1. И. п. – руки в стороны, 1-4 – 2 полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.
2. И. п. – руки вперед. 1-4 – 4 шага на месте, на каждый шаг волна руками вперед.
3. И. п. – то же. 1-8 – 8 шагов на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головы вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.
4. 1-8 – 8 шагов бега на месте.

**Комплекс 6.**

«Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо. Ветерок все тише, тише. Деревцо все выше, выше».

1. И. п. – руки вперед ладонями вверх. 1-4 – 4 шага на месте, на шаг левой – руки к плечам, на шаг правой – и. п.
2. И. п. – руки вверх. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо; 3 – наклон вперед; 4 – наклон назад.
3. И. п. – о. с. – присед пальцы в кулаки; 3 - 4 - о.с.
4. И. п. – о. с. 1-2 – встать на носки, руки вверх, потянуться вдох; 3- 4 – о.с. – выдох.

**Комплекс 7.**

«Мы писали, мы писали, наши пальчики устали. Мы немножко отдохнем и опять писать начнем».

1. И. п. – руки вперед. 1-4 – 4 шага на месте, на шаг левой пальцы в кулаки, на шаг правой пальцы разогнуть.
2. И.п. – руки вверх. 1-4 – 4 шага на месте с круговыми движениями кистями внутрь на каждый шаг.
3. И.п.- руки в стороны. 1-4 – 4 шага на месте с круговыми движениями кистями наружу на каждый шаг.
4. И.п. – руки вниз. 1-4 – 4 шага на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, на шаг правой пальцы разогнуть.