|  |
| --- |
| Упражнения для снятия общего или локального утомления |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| В процессе освоения навыка письма школьник пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статического напряжения. Для того, чтобы снять излишнее статическое напряжение, на физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса). Эти упражнения могут выполняться непосредственно на рабочем месте ученика или с переходом в положение стоя. Использование на уроке непосредственно в классе упражнений повышенной интенсивности (прыжков, резких наклонов, выпадов) нецелесообразно. С одной стороны, это нарушает гигиенические условия в кабинете (повышает температуру воздуха, изменяет его состав и т.д.), а с другой стороны, приводит к дополнительному утомлению детей ( в результате короткой, но интенсивной физической нагрузки). Чаще всего в практике начальной школы используются физкультминутки под стихотворные тексты. При подборе стихотворений к конкретному уроку следует обратить внимание на следующее:• важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия, его программной задачей;• преимущество отдается стихам с четким ритмом, т.к. под них легче выполнять разнообразные движения; • текст произносится учителем или воспроизводится в записи ,т.к. при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание. Учитель может придумать и использовать различные движения для конкретных классов, с учетом индивидуальных особенностей детей. 1. Мы писалиМы писали, рисовали, А теперь мы дружно встали. Ручками похлопали. Ножками потопали. Чуть покружимся бочком, Сядем и писать начнем. 2. ЛистопадПод ногами листопад, Листья желтые лежат, Листья желтые лежат, А под листьями шуршатШурш, Шуршиха и Шуршонок –Папа, мама и листенок. (В.Голяровский) 3. Мышонок а) мышонок крадется (движение на цыпочках); б) мышонок бежит (выполняется движение с пятки на носок); в) мышонок танцует (различные танцевальные движения). 4. ЗарядкаОдолела вас дремота, Шевельнуться неохота? Ну-ка делайте со мноюУпражнение такое: Вверх, вниз потянись, Окончательно проснись. Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре. Наклониться – три, четыре – И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Все мы делаем зарядку. 5. На морозеРучки вверх, ручки вниз. На носочки подтянись. Ручки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем поприседаем, Никогда не замерзаем. 6. Жили у бабуси…Жили у бабусиДва веселых гуся: Один серый, другой белый, Два веселых гуся: - Ой, - кричит бабуся, -Ой, пропали гуси! Один серый, другой белый, Гуси мои, гуси! Выходили гуси, Кланялись бабусе, Один серый, другой белый, Петя и Маруся. 7. БуратиноБуратино потянулся, Раз – нагнулся, Два – нагнулся, Три – нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик видно не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать. 8. ЛягушкиНа болоте две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали. Ручками хлопали. Вправо, влево наклонялисьИ обратно возвращались. Вот здоровья в чем секрет. Всем друзьям физкультпривет! 9. СнежинкиМы снежинки, мы пушинки, Покружиться мы не прочь. Мы снежинки-балеринки, Мы танцуем день и ночь. Мы деревья побелили, Крыши пухом замели, Землю бархатом укрылиИ от стужи сберегли. 10. СамолетРуки в стороны – в полетОтправляем самолет. Правое крыло вперед, Левое крыло вперед. Раз, два, три, четыре – Полетел наш самолет. 11. ЗайцыЗайцы скачут: Скок-скок-скок! Да на беленький снежок. Приседают, слушают: Не идет ли волк. Раз – согнуться, разогнуться. Два – нагнуться, потянуться. Три – в ладошки три хлопка, Головою три кивка. 12. РечкаК речке быстрой мы спустились, Наклонились и умылись. Раз, два три, четыре, Вот как славно освежились. А теперь поплыли дружно, Делать так руками нужно: Вместе – раз, это – брасс. Одной, другой – это кроль. Все как один –Плывем, как дельфин. Вышли на берег крутойИ отправились домой. 13. РучейкиА теперь мы ручейки, Побежим вперегонки. Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим. С рыбками поплаваем, С бобрами поиграем, Вернемся к маме с папой мы, Вновь став учениками. 14. ХомкаХомка, Хомка, Хомячок, Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает Хомка хаткуИ выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять. Хомка хочет сильным стать. 15. ЧасыТики-так, тики-так, - Так ходики стучат. Дети наклоняют голову вправо-влево в такт словам. Туки-так, туки-так, - Так колеса стучат. Поочередно правой и левой рукой описывают перед собой круг. Токи-ток, токи-ток, - Так стучит молоток. Изображают кулачками молоточки. Туки-ток, туки-ток, - Так стучит каблучок. Стучат каблучками. |

 |

Конец формы |