

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА

Попова И.Е., Шляхта М.Г.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Воронеж 2024

УДК - 796.011
ББК 75.14
П58

Авторы-составители:

И.Е. Попова, к.биол.н., доцент, зав. каф. медико-биологических, естественно-научных и математических дисциплин ФГБОУ ВО «ВГАС»,
М.Г. Шляхта, первый заместитель Министерства спорта Воронежской области.

Попова И.Е. Организация и проведение физкультурных минуток в общеобразовательных организациях: учебно-методическое пособие / И.Е. Попова, М.Г. Шляхта, 2024. – Воронеж: ВГАС. – с. 58.

Учебно-методическое пособие «Организация и проведение физкультурных минуток в общеобразовательных организациях» предназначено студентов, обучающихся по программам подготовки 49.03.01 Физическая культура и 49.03.04 Спорт. В нем представлена информация о значимости, особенностях организации и проведения физкультурных минуток на уроках в общеобразовательных организациях. Систематизированы комплексы упражнений для проведения физкультурных минуток в школах.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УТОМЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
2. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	8
2.1. Нормы суточной двигательной активности для школьников.....	9
3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В РЕЖИМЕ ДНЯ.....	12
4. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ НА УРОКАХ.....	14
4.1. Рекомендации по организации и проведению физкультминуток...	15
4.2. Основные требования при составлении комплекса упражнений для физкультминуток.....	17
4.3. Виды физкультминуток.....	19
5. ПРИМЕРЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК НА УРОКАХ В ШКОЛЕ.....	22
5.1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.....	22
5.3. Упражнения общего воздействия для разных групп мышц.....	22
5.3. Упражнения для снятия статического утомления мышц спины.....	23
5.4. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища.....	24
5.5. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.....	24
5.6. Упражнения на развитие подвижности языка и мимических мышц.....	25
5.7. Упражнения на постановку дыхания.....	25
5.8. Комплекс упражнений для глаз.....	26
5.8.1. Гимнастика для глаз по методу Г.А. Шичко.....	27
5.8.2. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз.....	29
5.8.3. Профилактические упражнения для глаз.....	30
5.9. Гимнастика для улучшения слуха.....	31
5.10. Двигательно – речевые упражнения.....	32
5.11. Тематическая физкультминутка.....	46
5.11.1. Математика.....	46
5.11.2. Русский язык и литература.....	49
5.12. Зарядка для кистей рук. Пальчиковая гимнастика.....	52
5.13. Упражнения на регуляцию психического состояния.....	55
5.14. Творческие физкультурные минутки на координацию движений и психологическую разгрузку.....	55
5.15. Игры на внимательность.....	56
5.16. Физкультурные минутки для средней школы (5-8 класс).....	56
5.17. Физкультурные минутки для старшей школы (9-11 класс).....	56
Литература.....	58

Движение есть жизнь,
уменьшение же подвижности
означает снижение жизненных процессов
В.В. Гориневский

Введение

Воспитание здорового, гармонически развитого ребенка – одна из важнейших задач общества. Ведущую позицию в ее решении занимают рациональное сочетание умственной деятельности и занятий физическими упражнениями в школе и во внеурочное время.

Двигательная активность - это сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности. В детском возрасте она подразделяется на 3 составные части:

1. активность в процессе физического воспитания;
2. физическая активность, осуществляемая во время обучения и трудовой деятельности;
3. спонтанная физическая активность в свободное время.

Двигательная активность является необходимым средством развития у детей логического мышления, хорошей памяти, инициативы, воображения и конечно самостоятельности. В период младшего школьного возраста у ребенка особенно выражена потребность в двигательной активности, поскольку происходит овладение всеми доступными движениями, испытание и совершенствование своих двигательных способностей. Физическая активность необходима ребенку так же, как правильное питание и сон.

По мнению физиологов, два урока физкультуры в неделю, предусмотренные школьной программой и направленные в младших классах на формирование новых двигательных умений и навыков, не могут в полной мере восполнить биологическую потребность детей в движениях.

В среднем семилетний ребенок проводит за партой в школе 3-4 часа, 1-1,5 часа уходит на выполнение домашнего задания и примерно столько же времени ребенок проводит за гаджетами. В возрасте 7–9 лет 50% детей страдают от дефицита физической нагрузки, а по мере взросления малоподвижных детей становится больше.

По данным Всемирной организации здравоохранения в большинстве стран мира, в том числе и в России, подрастающее поколение ведет пассивный образ жизни. В России недостаток движения отмечается у 79,1% мальчиков и у 80,9% девочек. За последние 16 лет малоподвижных подростков стало значительно больше.

Причины этого - увеличение времени, проведенного за выполнением домашних заданий и за экранами гаджетов, следствием дефицита физической

нагрузки является ослабление здоровья.

Отсутствие движения отрицательно влияет на полноценное развитие молодого организма. Двигательный дефицит нарушает процессы роста и развития, снижает адаптационные возможности организма, провоцирует набор веса, ухудшает концентрацию внимания, способствует возникновению неврологических и психических нарушений.

Регулярные физические упражнения благоприятно сказываются на деятельности всего организма ребенка. Подвижные дети обычно отличаются крепким здоровьем, выносливостью и сообразительностью. Занятия физической культурой положительно влияют на психологический аспект развития личности. Дети, занимающиеся физической культурой и спортом, как правило, более коммуникабельны, уверены в себе, решительны.

Физические нагрузки являются необходимым условием гармоничного развития ребенка, поскольку оптимальный режим физических нагрузок способствует:

- удовлетворению биологической потребности в движении;
- сохранению умственной работоспособности на протяжении учебного дня;
- активному развитию функциональных резервов систем организма;
- благоприятному формированию физических качеств;
- профилактике и снижению заболеваемости;
- формированию навыков здорового образа жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС в образовательных организациях создается комфортная развивающая образовательная среда, гарантирующая охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности обучающихся установлены санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.11.2023 г. В них указано, что физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня являются важным компонентом двигательной активности обучающихся. Одна из форм реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий - физкультминутки.

В пособии указаны особенности организации и проведения физкультурных минуток во время уроков в школе, систематизированы комплексы физических упражнений различной направленности.

1. ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И УТОМЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Школьный урок продолжительностью 35-40 мин для первых классов и 45 мин для 2-11-х классов включает в себя пять основных моментов: организационный момент; проверка домашнего задания; объяснение нового материала; закрепление полученных знаний; задание на дом.

Несмотря на существующие различия, гигиенические требования к структуре урока едины для всех классов, поэтому урок условно делят на три части: вводную (организационные мероприятия и опрос); основную (изложение нового материала); заключительную (тренировочное воспроизводство).

Эффективность работы учащихся на уроке на любом его этапе во многом зависит от умения учителя разнообразить урок использованием интересного наглядного и дидактического материала, применением различных средств обучения.

Профилактика переутомления обучающихся в процессе образовательной деятельности базируется на закономерностях динамики дневной и недельной умственной работоспособности. Период вработывания характеризуется повышением умственной работоспособности, затем она держится на высоком уровне (период высокой продуктивности, работоспособности). Далее закономерно следует период снижения умственной работоспособности и развития утомления. Оно является защитной реакцией организма от чрезмерного истощения, стимулятором восстановительных процессов и повышения его функциональных возможностей.

Утомление представляет собой естественную реакцию на более или менее длительную или напряженную работу, не представляет опасности, так как изменения в функциональном состоянии организма исчезают после сна и достаточного отдыха. Признаки утомления обучающегося нестойкие и исчезают во время отдыха на перемене или после возвращения из школы.

Восстановлению умственной работоспособности обучающихся способствуют активный отдых, пребывание на открытом воздухе, а также положительные эмоции. Если длительность отдыха сокращается, и новая нагрузка приходится на первую фазу восстановления умственной работоспособности, то в последующем умственной работоспособности быстро падает и нарастает утомление.

При чрезмерной нагрузке, недостаточном отдыхе, болезни функции организма обучающегося при утомлении не восстанавливаются, у него

развивается переутомление, которое является патологическим процессом. Начальными признаками переутомления являются изменения в поведении обучающегося, снижение успеваемости, потеря аппетита, наличие функциональных нервно-психических расстройств (например, плаксивость, раздражительность, нервные тики).

Выраженными признаками переутомления являются: резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности; нервно-психические расстройства (нарушение сна, аппетита, чувство страха, истеричность); стойкие изменения регуляции вегетативных функций (аритмия, вегетососудистая дистония); снижение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов.

Для полного восстановления работоспособности, ликвидации нервно-психических расстройств и нарушений регуляторных процессов в организме обучающемуся может быть необходим более длительный отдых, комплексное лечение с применением медикаментозных средств, физиотерапевтических процедур и лечебной гимнастики.

Известно, что оптимальной умственной работоспособности зависит от возраста. Чем младше ребенок, тем продолжительнее период вработывания, короче период оптимальной умственной работоспособности, более четко выражен период компенсации и более резко проявляется утомление. Например, у детей 6 - 7 лет снижение умственной работоспособности начинается с 20 минуты работы, с 8 лет период устойчивой умственной работоспособности удлиняется, а спад умственной работоспособности начинается с 30 минуты.

В онтогенезе ребенка выделяются 2 критических периода: начало обучения (6 - 7 лет) и период полового созревания (11 - 14 лет), что обусловлено физиологической перестройкой в организме и изменением социального статуса ребенка, которые характеризуются низкой или неустойчивой работоспособностью, выраженным напряжением и резким развитием утомления;

Гигиеническая оптимизация урока достигается регламентацией продолжительности урока, чередованием отдельных видов учебной деятельности (например, чтение, письмо, счет, просмотр видео, ответ на вопрос), плотности урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени, выраженное в процентах), продолжительности использования электронных средств обучения, включения физкультурных минуток, эмоциональных разрядок. В режим учебного дня обучающихся, в том числе во время учебных занятий,

рекомендуется включать различные формы двигательной активности.

С целью профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей в середине занятия рекомендуется 2-х минутный перерыв для проведения комплекса физических упражнений (физкультминутка). Комплексы упражнений проводятся с учетом преобладающих учебных нагрузок и состояния здоровья обучающихся.

Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз, для учащихся старших классов — минуты психоэмоциональной разрядки.

Оценить физкультурно-оздоровительную работу с младшими школьниками можно по следующим показателям:

- уровень заболеваемости (дни временной нетрудоспособности, число заболеваний) на 1 ребенка;
- функциональные показатели: а) частота пульса в покое; б) время восстановления ЧСС после функциональной пробы; в) тип реакции ЧСС на физическую нагрузку; г) длительность задержки дыхания на вдохе;
- самостоятельное использование школьниками физических упражнений в режиме дня для укрепления здоровья;
- перераспределение детей по группам здоровья.

2. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Учеными установлено, что два урока физической культуры в школе компенсируют всего 11% необходимой двигательной активности. В то же время потребность в движениях у учащихся 7-10 лет должна составлять 4 ч в день, а в неделю - от 18 до 24 ч.

Для обеспечения необходимого ежедневного объема двигательной активности, кроме уроков физической культуры, рекомендуются дополнительные занятия динамической направленности (например, занятия в кружках, секциях, самостоятельные занятия). При выборе самостоятельных занятий физической культурой в секциях, клубах, домашних условиях рекомендуется учитывать биологические потребности организма в движениях, функциональные возможности растущего организма, возраст, пол, физическое развитие и состояние здоровья, физическую подготовленность

детей, особенности высшей нервной деятельности и индивидуальные интересы.

Детям в возрасте 5-17 лет рекомендуется ежедневно до 4 часов в день заниматься физической активностью от умеренной до высокой интенсивности. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику, которая сочетает в себе ритмические аэробные упражнения, благотворно влияющие на работу сердечно-сосудистой системы, с упражнениями на растяжку для улучшения гибкости.

Минимум три раза в неделю желательны занятия высокой интенсивности, которые включают в себя упражнения на развитие скелетно-мышечных тканей.

Для детей 5-9 лет силовые упражнения должны быть частью игры. Например, лазания по шведской стенке, перетягивания каната или занятий, связанных с бегом, поворотами и прыжками.

В возрасте 14-17 лет для укрепления костной ткани хорошо подходят упражнения на сопротивление и поднятие тяжестей (упражнения со штангами или гантелями), в соответствии с рекомендациями тренера для данной возрастной категории и выполняемых под его наблюдением. Такие занятия повышают содержание минералов в костных тканях и плотность костной ткани.

Регулярные занятия физической культурой благотворно влияют на мышечный тонус, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, показатели метаболического здоровья, выраженность симптомов тревоги и депрессии.

Детям и молодым людям, ведущим пассивный образ жизни, увеличивать нагрузку следует постепенно. Начинать лучше с нескольких коротких занятий в течение дня и непрерывно наращивать продолжительность и интенсивность каждого занятия.

2.1. Нормы суточной двигательной активности для школьников

Объем физической активности должен соответствовать физиологическим потребностям организма согласно возрасту обучающихся.

Доказано, что для компенсации естественной биологической потребности в движении суточный объем активных движений должен быть не менее 4 часов. В таблицах 1 - 5 представлены примерные нормы суточной двигательной активности школьников разного возраста согласно данным различных исследователей (табл. 1 - 5).

Таблица 1.

**Примерные нормы суточной двигательной активности
для школьников**

Возрастная группа (лет)	Продолжительность работы, связанной с мышечными усилиями (час)
8-10	3,0-3,6
11-14	3,6-4,8
15-17 (юноши)	4,8-5,8
15-17 (девушки)	3,6-4,8

Таблица 2.

**Гигиеническая норма суточной двигательной активности детей
(по данным академика РАМН А.Г. Сухарева)**

Возраст	Локомоции (тыс. шагов)	Двигательный компонент (в часах)	Энергозатраты (ккал/сут)
6-10 лет (оба пола)	15-20	4-5	2500-3000
11-14 лет (оба пола)	20-25	3,4-4,5	3000-3500
15-17 лет (юноши)	25-30	3-4	3500-4300
15-17 (девушки)	20-25	3,0-4,5	3000-4000

Таблица 3.

**Примерный объем двигательной активности учащихся в режиме
дня образовательного учреждения**

Классы	Ежедневный объем, (часы)	Культурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физкультуры в неделю	Внеклассные формы занятий (часов в неделю)	Самостоятельные занятия в день (минуты)
		1*	2*	3*	4*			
1	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.30	15-20
2	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.30	15-20
3	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.30	15-20
4	2	5-6	5	15-20	1	2-3	1.30	15-20
5	2	5-7	5	35-45	1	2-3	1.30	20-25
6	2	5-7	5	35-45	1	2-3	1.30	20-25
7	2	6-8	5	35-45	1	2-3	2	20-25
8	2	6-8	5	35-45	1	2-3	2	20-25
9	2	6-8		35-45	1	2-3	2	25-30
10	2	6-8		15-20		2-3	2	25-30
11	2			15-20		2-3	2	30-35

Примечание: 1* – гимнастика до учебных занятий (мин), 2* – физкультминутки на уроках (мин), 3* – подвижные игры на переменах (мин) 4* – спортивный час в группах продленного дня. Кроме того, предусматривается проведение общешкольных спортивных мероприятий и дней здоровья ежемесячно.

Таблица 4.

Оптимальный объем двигательной активности детей в школе

Локомоций	8-10 тыс. за учебный день
Продолжительность динамического компонента	1,5-2,0 часа за учебный день
Величина энергозатрат	1500-1800 за учебный день
Физкультурно-спортивные занятия	3-5 часов в неделю

Таблица 5.

Двигательный режим учащихся начальных классов

Виды движений	Продолжительность (мин)	Ответственный за проведение
Утренняя гимнастика	10-15	Воспитатель, учитель
Гимнастика до уроков	5-7	Учитель, дежурный учитель, Учитель физической культуры
Физкультминутки на уроках	1-2	Учитель класса, дежурный ученик
Гимнастика для глаз	1-2	Учитель класса
Комплекс упражнений на мышечное расслабление (релаксацию)	1-2	Учитель класса, учитель физической культуры
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2-3	Учитель класса, учитель физической культуры
Динамическая перемена	25-35	Учитель класса, учитель физической культуры
Урок физической культуры	35	Учитель физической культуры
Прогулки с подвижными играми	35-90	Воспитатель, учитель
Спортивный час в группе продленного дня	35-90	Воспитатель, учитель
Занятия в спортивных секциях	2-3 раза в неделю	Учитель физической культуры
Внутришкольные спортивные праздники	Ежемесячно	Учитель физической культуры, учитель класса
Внутришкольные спартакиады	По календарю соревнований	Учитель физической культуры, учитель класса

Учитывая роль движений для развития ребенка можно заключить следующее:

- движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения;
- недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;
- знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным процессом позволит учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания,

восприятия.

Объем двигательной деятельности ребенка в течение дня должен быть достаточным для стимулирующего влияния на организм, содействуя разностороннему его развитию.

3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В РЕЖИМЕ ДНЯ

1. Перед началом учебного дня организуется утренняя гимнастика продолжительностью 5 - 7 минут.

Утренняя гимнастика способствует устранению вялости и сонливости. Желательно включить нагрузку упражнения для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в хорошо проветренной комнате и в определенной последовательности: вначале разминка - плавные потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, потом для туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают «заминку» - успокаивающее дыхание.

Во время гимнастики необходимо выполнять упражнения четко, ритмично, без напряжения, следить за осанкой (положение плеч, головы, туловища), и дыханием (глубокое и ритмичное, вдох – носом, выдох – ртом).

Гимнастику можно завершать водными процедурами (обтирание, обливание или душ) и растиранием сухим полотенцем.

Постепенно можно усложнять упражнения и ускорять темп движений. Комплекс упражнений желательно менять каждые 7-10 дней.

2. Двигательная активность обучающихся на переменах:

- организация активного отдыха с использованием комплекта многофункционального спортивно-игрового оборудования, включающего, например, шведские стенки, мягкие игровые и спортивные модули;

- проведение подвижных игр. В подвижных играх дети разряжают накопившуюся энергию. Игра учит смелости, предприимчивости, помогает самоутвердиться, проявить себя, узнать товарищей, взаимодействовать в социуме, действовать в его интересах;

- организация отдельных зон (например, батутной зоны, скалодрома), размещение оборудования на открытом воздухе (например, качели, карусели, качалки, батут, скалодром).

Подвижные перемены, ежедневный активный отдых на удлиненных

переменах и в группах продленного дня обеспечивают детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках и при выполнении домашних заданий.

3. Во время учебных занятий организуются физкультминутки, проведение которых включается в план урока.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Комплекс физических упражнений и форм двигательной активности составляется совместно с педагогом физической культуры и медицинским работником образовательной организации с учетом возраста, пола и состояния здоровья обучающихся.

Для повышения мотивации обучающихся рекомендуется применение современных эмоционально-окрашенных форм двигательной активности с использованием музыкального сопровождения, которые меняются не реже 1 раза в 2 недели.

К утренней гимнастике, активным переменам не рекомендуется допускать обучающихся, имеющих жалобы на плохое самочувствие.

4. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ И ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ НА УРОКАХ

Во время обучения в школе дети испытывают большую умственную нагрузку, которая усугубляется длительном нахождении в статичном положении во время урока. Это способствует снижению функциональных возможностей организма и развитию утомления. Чередование различных видов деятельности при развивающемся утомлении способствует снятию мышечного и психического напряжения, активизации умственной деятельности и повышению эффективности обучения. Интеграция образовательной, двигательной и игровой деятельности при организации учебного процесса повышает умственную работоспособность и эмоциональный фон детей.

Организация и проведение физкультминуток и физкультурных пауз на всех этапах обучения в образовательном учреждении является эффективным способом поддержания работоспособности учащихся на стабильном уровне.

Физкультминутка - это вид двигательной активности, который проводится на уроке как необходимый кратковременный активный отдых учащихся. Физкультминутка обеспечивают переключение внимания с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока. Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей.

Физкультминутки и паузы относятся к упражнениям профилактической направленности, должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Значимость и ценность физкультминуток в том, что они являются, прежде всего, средством переключения от пассивного сидения к движению, обеспечивают подготовку школьника к работе различного характера (учеба, занятия музыкой, работа за компьютером, другие виды деятельности).

Задачи физкультминуток

- снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;
- снизить утомление и снять отрицательные явления однообразного вынужденного положения за партой;
- активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических

упражнений;

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

- повысить интерес школьников к занятиям физическими упражнениями;

- формировать знания, умения и навыки по самостоятельному выполнению физических упражнений.

Механизм воздействия физкультурных минуток и физкультурных пауз на организм человека

- нормализуют работу центральной нервной системы,
- восстанавливают способность учащихся к восприятию учебного материала,

- активизируют внимание,

- повышают эмоциональный настрой,

- усиливают обмен веществ в организме,

- активизируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем,

- улучшают кровоснабжение внутренних органов,

- снимают статическое напряжение, предупреждая тем самым нарушение осанки;

4.1. Рекомендации по организации и проведению физкультминуток

Выполнение физических упражнений можно проводить на всех без исключения учебных предметах, полностью используя отведенное на уроке время для проведения физкультминуток, и во время подготовки домашних заданий.

Время начала физкультминутки определяется самим учителем с учетом содержания учебной деятельности на уроке при появлении признаков утомления: снижение внимания, общий шум, покраснение на лице, заторможенность движений (некоторые дети ложатся на парту, часто отвлекаются, не воспринимают объяснение учителя).

В 1 классе рекомендуется проводить по две физкультминутки на каждом уроке, во 2-4 классах - по одной физкультминутке, начиная со второго урока в связи с появлением первой фазы умственного утомления у значительной части обучающихся класса; в 5-11 классах – до 2-3 раз в течение учебного дня или

по мере появления первых признаков утомления.

Физиологически обоснованным временем для проведения 1-ой физкультминутки для 1 класса является примерный интервал от 12-ой до 14-ой минуты, для 2-ой физкультминутки - от 21-ой до 22-ой минуты урока. Для 2-4 классов физкультминутку рекомендуется проводить на 15-ой - 20-ой минутах урока.

Продолжительность физкультминутки составляет 2-3 минуты. На сдвоенных (спаренных) уроках рекомендуется проведение физкультурной паузы продолжительностью 5-10 минут

Комплекс включает 3-4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз.

Комплекс упражнений должен быть разнообразным и его целесообразно менять каждые 2-3 недели.

Комплексы упражнений подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Например, после письменной работы – это упражнения для рук, энергичные сжимания и разжимания пальцев, потряхивание кистями и т.п.; после длительного сидения – приседания, потягивания с глубоким дыханием, повороты туловища.

Комплексы могут выполняться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем.

Следует обязательно выполнять специальные упражнения для глаз, с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполняться вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движениями рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти.

Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений.

Необходимо варьировать формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, танцевальные упражнения под музыку и т.д.).

Упражнения могут выполняться в различных вариантах: сидя за партой, стоя около парты, в кругу или шеренгах, если позволяет помещение кабинета.

При незначительном утомлении обучающихся в комплекс следует включать преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, а при выраженном утомлении - на расслабление работающих мышц.

Упражнения повышенной интенсивности (прыжки, подскоки, глубокие выпады, приседания) выполнять в классе нецелесообразно, так как это

приводит к дополнительному утомлению обучающихся, травматизму и нарушению гигиенических условий.

Во время физкультминутки рекомендуется соблюдать режим проветривания.

Физкультминутки следует рекомендовать детям во время выполнения домашних заданий, говорить об этом родителям.

Физкультурные паузы применяются в основном в группах продленного дня.

Постоянство в проведении физкультминуток вырабатывает у учащихся потребность физической разгрузки, не вызывает негативного отношения к двигательным упражнениям.

Для создания условий эффективного проведения физкультминуток используются тексты стихотворений, речитативы, звуковое и музыкальное сопровождение с учетом логического перехода от одного упражнения или движения к другому.

При подборе стихотворного и звукового оформления физкультминутки к конкретному уроку следует обращать внимание на взаимосвязь содержания текста с темой урока и двигательными действиями обучающихся, на расстановку акцентов в стихотворении и его ритмичность.

Доброжелательная обстановка, позитивное поведение учителя и его культура общения, привлечение обучающихся к показу создают положительный эмоциональный фон проведения физкультминуток и физкультпауз.

4.2. Основные требования при составлении комплекса упражнений для физкультминуток

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжатие, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две-три недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжатие и разжимание пальцев и т.д.

Вовремя контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.

Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз, для учащихся старших классов - минуты психоэмоциональной разрядки.

Различают укороченные и полные физкультминутки

Укороченная физкультминутка может состоять из одного упражнения (например: ритмичное сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и рекомендуется для выполнения во время письменных работ.

Полная физкультминутка состоит из нескольких упражнений (например: потягивания с движением руками и дыхательными упражнениями; растирание и встряхивание кистей, поднимание и опускание рук; наклоны, повороты туловища; поднимание на носки и опускание, сгибание и разгибание в коленном суставе, круговые вращения в голеностопном суставе).

Физкультурная пауза проводится на последних уроках расписания учебного дня. В комплексы физкультурных пауз включаются, как правило, 6-8 упражнений с общей продолжительностью выполнения 4-5 минут. Время начала ее проведения определяется преподавателем визуально.

Во время контрольных, самостоятельных работ и диктантов физкультурные паузы не проводятся.

Содержание физкультурных минуток и физкультурных пауз зависит от особенностей учебной деятельности, функционального состояния организма обучающихся, их возрастной категории, индивидуальных различий в пределах одного и того же возраста.

В комплексы включают простые и доступные упражнения профилактической направленности на различные группы мышц, не требующие большой амплитуды и сложной координации движений.

Траектории движений в упражнениях физкультминуток отличаются по своей структуре от положений туловища и движений (ног, рук, головы), и способствуют расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки во время учебной работы.

Физические упражнения группируются в комплексы с учетом воздействия на функциональные системы организма.

4.3. Виды физкультминуток

1. Оздоровительно-гигиенические

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

2. Танцевальные

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

3. Физкультурно-спортивные

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

4. Подражательные

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

5. Двигательно-речевые

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

По влиянию на организм физкультминутки подразделяются на:

1. физкультминутка общего воздействия;
2. физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения;
3. физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук;
4. физкультминутки для снятия утомления с туловища и ног;
5. физкультминутки для снятия утомления с кисти рук;
6. физкультминутки для снятия утомления зрительного и слухового анализатора.

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения и снятия излишнего статического напряжения с мышц шеи и плечевого пояса необходимо выполнять, в силу их эффективности и минимальных временных затрат, как на обычных занятиях, так и при проведении контрольных работ.

При длительной работе с карандашом или ручкой пальцы кистей рук нуждаются в специальной гимнастике. Выполнение упражнений позволит не только активно отдохнуть утомленным пальцам, но увеличит их подвижность, статическую силу. После выполнения комплекса упражнений рекомендуется встряхнуть расслабленными кистями и сделать массаж - поглаживания и растирания пальцев.

Учебная деятельность сопряжена с элементами чтения, работой на компьютере. Существенное место среди отклонений в состоянии здоровья учащихся занимают нарушения зрения – миопия, а также попадание учащихся в «группу риска» с предмиопией и спазмом аккомодации. В связи с этим возникает необходимость выработки режима продолжительности данных видов деятельности с обязательным проведением комплекса физкультминутки. Упражнения для снятия зрительного утомления глаз (движения глазного яблока по всем направлениям, перевод взгляда по схеме «приближение – удаление» предмета и наоборот и т.д.) улучшают мозговое и глазное кровообращение, содействуют укреплению склеры глаза, уменьшению спазма аккомодаций.

Для профилактики близорукости следует использовать специальную гимнастику для глаз – офтальмотренаж (схема зрительно- двигательных проекций). Упражнения для глаз оказывают положительное воздействие на развитие слуха.

Дыхательные упражнения способствуют расслаблению чрезмерного мышечного напряжения в положении сидя за партой, повышают возбудимость коры больших полушарий мозга, оказывают содействие в улучшении экскурсии грудной клетки и увеличении жизненной емкости легких. Упражнения по формированию рационального дыхания выполняются с учетом правил и методики при открытом окне или фрамуге.

Наиболее распространенным функциональным нарушением опорнодвигательного аппарата является нарушение осанки и свода стопы. На предметных уроках этому способствует вынужденная, неправильно принятая учащимися поза за партой, при которой возрастает нагрузка на мышцы спины, возникают застойные явления в ногах, увеличивается частота сердечных сокращений, нарушается амплитуда дыхательных движений, уменьшается расстояния между рабочей поверхностью и глазами.

На фоне статического напряжения снижается внимание и

эмоциональное состояние учащихся. Чтобы снять излишнее общее и статическое напряжение, активизировать внимание и восстановить способность учащихся к дальнейшей учебной деятельности, рекомендуется использовать упражнения для основных мышечных групп, динамические упражнения на расслабление и растягивание, координацию движений, задания с использованием зрительных и звуковых сигналов, с включением мимических мышц лица, игровые задания на внимание.

5. ПРИМЕРЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК НА УРОКАХ В ШКОЛЕ

5.1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

– И.п – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. И.п. 3–4. Поворот головы налево. И.п. 5–6. Плавно наклонить голову назад. И.п. Голову наклонить вперед. *Повторить 4–6 раз. Темп медленный.*

– И.п. стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. И.п. 3-4 - то же правой рукой. *Повторить 4-6 раз. Темп медленный.*

– «Перекрестные движения» - активизирует оба полушария головного мозга; под спокойную музыку выполняются перекрестные координированные движения, одновременно с правой рукой движется левая нога, и наоборот, ставится рука и нога вперед, в сторону, назад.

5.2. Упражнения общего воздействия для разных групп мышц

– И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. *Повторить 6–8 раз. Темп средний.*

– И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. *Повторить 4–6 раз. Темп средний.*

– И.п. – стойка ноги врозь. 1-2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. *Повторить 6–8 раз. Темп средний.*

– И. п. - основная стойка. На счет «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счет «два» - потянуться вверх за руками. На счет «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счет «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперед. *Повторить упражнение в быстром темпе 6 - 8 раз.*

– И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед. На счет «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счет «два» - вернуться в исходное положение. На счет «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. *Повторить 6 - 8 раз в быстром темпе.*

– И. п. - стойка ноги врозь. На счет «раз» - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ее к животу. На счет «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счет «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. *Повторить упражнение в среднем темпе 6 - 8 раз.*

– «Растирание ушных раковин и пальцев рук» - разогреть руки, потирая их, помассировать мочки ушей, всю ушную раковину; в конце упражнения растереть уши ладонями.

– И.п. - руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

– И.п. - сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

5.3. Упражнения для снятия статического утомления мышц спины

Для снятия статического утомления мышц спины и профилактики нарушений осанки в физкультминутки, проводимые на уроке, целесообразно включать следующие упражнения:

Комплекс 1 (сидя за партой)

- И. п. - руки на краю парты, встать, сесть.
- И. п. - руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и. п. То же в другую сторону.
- И. п. - руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и. п.

Комплекс 2 (стоя за партой)

- И. п. - стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и. п.
- И. п. - руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в другую сторону.
- И. п. - основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и. п. То же в другую сторону.
- «Медвежьи покачивания» - покачиваться стороны в сторону, изображая медведя.
- «Поза дерева» - снимает статическое напряжение с позвоночника;

стоя ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая, сделать глубокий вдох и выдох, руки плавно поднять вверх ладонями друг к другу, потянуться, представить себя деревом, удерживать позу 15-20 секунд.

5.4. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища

– И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. *Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.*

– И. п. - стойка, ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону; 4 - 6 - то же в другую сторону; 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. *Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.*

– И. п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3 - 4 - и. п.; 5 - 8 - то же в другую сторону. *Повторить 5 - 6 раз. Темп средний.*

5.5. Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук

– И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. *Темп средний.*

– И.п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. *Темп медленный.*

– И.п. – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. *Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.*

– И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. *Повторить 6-8 раз. Темп средний.*

– И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. *Темп средний.*

– И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, 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.*

– В течение 1 минуты хлестко, без усилий, бросаете руки за плечи, легко, как плети, словно обнимаем себя за плечи. Люди инстинктивно делают подобное на морозе, чтобы согреться.

– Качание руки влево – руки вправо. Выполняете легко, сначала активно, затем – лениво, с поворотами тела в ритме, из которого выходить не хочется.

5.6. Упражнения на развитие подвижности языка и мимических мышц

– «Осанка». Встаньте прямо. Ноги пятками вместе, носки широко развести в стороны. Без напряжения медленно и плавно поверните голову поочередно налево и направо. *Повторить 7-8 раз.*

– «Хоботок». Вытяните губы в «хоботок», затем в «улыбку» и задержите её на некоторое время. *Повторить 5-7 раз.*

– «Болтушка». Рот закрыт. Нажмите кончиком языка на внутреннюю поверхность правой щеки, затем левой. Следите за движением челюсти и языка. *Повторить 3-4 раза медленно, 2 - 3 раза быстро.*

– «Ступеньки». Рот приоткрыт. Кончиком языка нажимайте на нижнюю часть зубов, в верхнюю часть зубов, в мягкое нёбо (язык загнуть). Выполняйте плавно и точно, ускоряйте постепенно. *Повторить до 5-7 раз.*

5.7. Упражнения на постановку дыхания

– «Свеча». Глубоко вдохнуть, медленно дуть, чтобы пламя легло медленно и плавно (можно использовать полоску бумаги).

– «Погаси свечу». Интенсивный, прерывистый выдох, коротко: «Фу - фу – фу».

– «Надоедливый комар». Сложите руки перед грудью ладонями друг к другу: «раз» - вдохнули, развели руки в стороны, глубоко вдохнули через

нос; «два» - медленно выдыхаем и соединяем ладони - «з - з - з»; «три» - хлопок.

- «Раздуй пламя костра».
- «Сдуй пушинку».
- «Опасность». Затаи дыхание, затем выдохни с облегчением.

5.8. Комплекс упражнений для глаз

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. *Повторить 4–5 раз.*
 - Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). *Повторить 4–5 раз.*
 - Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. *Повторить 4–5 раз.*
 - Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. *Повторить 4–5 раз.*
 - В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. *Повторить 1–2 раза.*
 - На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – потупить взор книзу, на четыре – смотреть прямо. *Повторить 8 раз.*
 - На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо. *Повторить 8 раз.*
 - На раз - смотреть влево, на два – прямо, на три – смотреть вправо, на четыре – перед собой. *Повторить 8 раз.*
 - Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. *Повторить 5 раз.*
- После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.
- Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.
 - Сделать девять главных движений по часовой стрелке и девять против неё.
 - Провести мизинцем по кромке глазной впадине снизу к внешнему

углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.

- Сделать три аналогичных движений в противоположную сторону – три раза.
- Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу 9 раз.
- После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками.
- Постараться ощутить тепло, которое выходят из ладоней (1-2 мин).

5.8.1. Гимнастика для глаз по методу Г.А. Шичко

1. Пальминг

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (и правой, и левой руки) - на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в крошечной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

2. Верх-вниз, влево-вправо

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

3. Круг

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

4. Квадрат

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

5. Покорчим рожи

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика - губки вытянуты вперед - влево - вправо - вверх - вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону (*затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.*).

6. Рисование носом

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку (*учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока*).

7. Раскрашивание

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

8. Расширение поля зрения

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем - правый глаз, за левым - левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

9. Буратино

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

10. Часики

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик - по часовой стрелке, а правый - против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

«На море» (Выполняются под медленную спокойную музыку)

«Горизонт»

1-4 - чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо. 5-8 - повторить линию горизонта справа-налево.

«Лодочка»

1-4 - чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо. 5-8 - повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

«Радуга»

1-4 - чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо. 5-8 - повторить движения счета 1-4 в другую сторону.

«Солнышко»

1-8. «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо. Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

«Пловец плывет к берегу»

1-4 - правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5-8 - медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

«Яркое солнышко»

1-8 - зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

5.8.2. Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз

— И. п.- основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться - вдох, опустить руки - выдох. Смотреть на руки. *Повторить 4-6 раз.*

— И. п.- стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении - 10-15 с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5 с в левую сторону, затем 5 с в правую.

– И. п. - то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот – 20-15 с. Сопровождать движение рук взглядом.

– И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10-15 с.

– И. п.- стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10 с, затем в правую - смотреть на правую кисть 10 с.

– И. п.- основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6-8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

– И. п.- то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6-8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

5.8.3. Профилактические упражнения для глаз

15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.

15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.

15 вращательных движений глазами слева-направо.

15 вращательных движений глазами справа-налево.

15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны - «восьмерка».

Руки за спину, головки назад

Руки за спину, головки назад (закрывать глаза, расслабиться)

Глазки пускай в потолок поглядят (открыть глаза, посмотреть вверх)

Головки опустим - на парту гляди (вниз)

И снова наверх - где там муха летит? (вверх)

Глазами повертим, поищем ее (по сторонам)

И снова читаем. Немного еще.

5.9. Гимнастика для улучшения слуха

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

Пригните верхнюю часть уха вниз. Разогните, пригните, словно раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.

Найдите ямочку возле козелка. Нажмите на ямочки сразу обоих ушек – отпустите, нажмите, отпустите.

Нажмите пальчиками на мочки, помассируйте, отпустите.

Массируйте круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.

Начните дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом возьмитесь за серединку и дёргайте тоже 20 раз.

Возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.

Потяните ушки в сторону – 20 раз.

Выгните ушки вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

Упражнения "небесный барабан" были разработаны китайской народной медициной много сотен лет назад. Они позволяют улучшить слух.

Обе ладони прижмите к ушным раковинам (проще сказать: закройте ладонями оба уха). Побарабаньте тремя средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку, при этом в ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударами в барабан.

После того как закончите барабанить, снова плотно закройте уши и затем мгновенно уберите ладони с них. Прodelайте эту манипуляцию 12 раз.

В заключение упражнений вставьте в уши оба указательных пальца и вращайте ими 3 раза вперед и назад так, как будто вы чистите уши, затем быстро выньте пальцы.

Эта часть упражнений "небесный барабан" выполняется 3 раза.

12-кратное постукивание в соответствии с представлениями традиционной китайской медицины оказывает стимулирующее действие на мозг. Эффект наиболее ощутим по утрам, но эти упражнения рекомендуется выполнять и при сильной усталости.

Вращение пальцами в ушах следует понимать как массаж барабанной перепонки, это относится также к быстрому открыванию и закрыванию слухового прохода.

Эти упражнения значительно улучшают слух и предупреждают развитие многих заболеваний уха.

5.10. Двигательно – речевые упражнения

Учитель выполняет двигательные – речевые упражнения вместе с детьми в классе. При этом текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и детей.

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)

Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем.
А потом их развернем
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрее, быстрее
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 - сидим вместе.

Раз, два, три, четыре, пять
Раз, два, три, четыре, пять
Вышел зайка поиграть
Прыгать серенький горазд
Он подпрыгнул 300 раз.

Зайцы бегали в лесу, *(бег на месте)*
Повстречали там лису *(повилять «хвостиком»)*
Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте)*
Убежали под кусток *(присесть)*

Мы ходим 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 - 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 тихо сесть

Поднимайте плечики.
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели.
Травку покушали,
Тишину послушали
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.

Вышли уточки на луг
Вышли уточки на луг, Кря -кря -кря! (*шагаем*)
Пролетел веселый жук, Ж-ж-ж! (*машем руками -крыльями*)
Гуси шеи выгибают, Га -га-га! (*круговые вращения шеей*)
Клювом перья расправляют. (*повороты туловища влево -вправо*)

Раз, два - встать пора
Раз, два - встать пора,
Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть,
Семь, восемь - лень отбросим.

Вот мы руки развели

Вот мы руки развели, *(руки разводим в стороны)*

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились

Ниже дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь! *(Наклоны вперед)*

Становитесь в круг опять

Становитесь в круг опять, *(дети становятся в круг, взявшись за руки)*

Будем в солнышко играть.

Мы - веселые лучи,

Мы резвы и горячи.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два - вперед нагнуться! *(наклоны вперед)*

Три, четыре - быстрее чуть, чуть!

Приподняться, подтянуться,

Глубоко потом вздохнуть! *(руки вверх, вдох – прогнуться)*

Мы устали, засиделись

Мы устали, засиделись,

Нам размяться захотелось.

Отложили мы тетрадки,

Приступили мы к зарядке *(одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки)*

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево, поворот,

А потом наоборот *(повороты корпусом)*

Приседанья начинаем,

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Приседать не торопись! *(приседания)*

И в последний раз присели,

А теперь за парты сели *(дети садятся на свои места)*

Какая у кого песенка

У ходиков песня такая: - Тик, тик, тик (*руки - стрелки часов*)

У птички - синички такая: - Пик, пик, пик (*ладошки помахивают, как крылья*)

У поросёнка - такая: - Рюх, рюх, рюх (*ладошки - "пятачки"*)

У ёжика песня такая: Плюх, плюх, плюх (*пальчики - "колючки"*)

У кисоньки песня такая: - Мяу. Мяу (*ладошки гладят шёрстку*)

А у рыбёшки какая? (*дети должны сами показать*).

Мы - веселые мартышки

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаем,

Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

Зайка серенький сидит

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит (*поднять ладони над головой и махать, изображая ушки*)

Вот так, вот так

Он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть (*потереть себя за предплечья*)

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать (*прыжки на месте*)
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать.
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал (*сесть на место за парту*)

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.

Вместе с детьми в классе имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.

Повторяем движения за словами

Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем.
А потом их развернем
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрее, быстрее
Хлопай, хлопай веселей.
Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И вновь писать начнем

Три медведя шли домой *(шаг на месте)*
Папа был большой – большой *(руки поднять вверх)*,
Мама чуть поменьше ростом *(руки на уровне груди)*,
А сынок – малютка просто *(присесть)*.
Очень маленький он был *(присев, покачиваясь по –медвежьи)*,
С погремушками ходил *(стоя, имитируя игру с погремушками)*.

Два хлопка над головой, два хлопка перед собой,
Две руки за спину спрячем и на двух ногах поскачем.

С добрым утром, детвора! *(дети поднимаются из-за парт и становятся в проход)*

Просыпаться всем пора!
Потянулись – потянулись *(потягиваются на носочках)*
Вот уже почти проснулись.
Руки в стороны, вперёд *(руки разводим в стороны и сводят вперед)*
А теперь наоборот.
Наклонились до носочков *(наклон к носочкам)*
Пробежались на носочках *(тихонечко бежим на месте)*
Прыгай дружно прыг да скок *(прыжки на месте)*
Продолжаем свой урок *(дети садятся за парты)*.

Утром дети в лес пошли *(дети шагают, высоко поднимая ноги)*
И в лесу грибы нашли *(выполняют приседания)*,
Наклонялись, собирали *(наклоны вперёд)*,
По дороге растеряли *(разведение рук в стороны)*.

Морское путешествие»

Рыбки плавали, ныряли
В чистой светленькой воде.
То сойдутся-разойдутся,
То зароятся в песке *(движения руками выполнять соответственно текст)*.

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).

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)*

Это рыбацкая лодка *(ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону).*

Это морская звезда *(руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз).*

Это, конечно улитка *(руки в стороны, выполняем круговые движения).*

Всех разгадаю вас я *(руки разводим в стороны).*

Дети повторяют за учителем упражнения, а заодно повторяют понятия право-лево.

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо!
И еще
Через левое плечо!

Бабушка кисель варила

Бабушка кисель варила (правая рука «помешивает кисель»)

Нагорушечке, (кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом (гора))

В черепушечке (округленные ладони, смыкаясь, образуют горшокчерепушечку)

Для Андрюшечки (Аленушки). (ладонь правой руки ложится на грудь)

Летел, летел сокол (ладони скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг за друга.)

Через бабушкин порог. Вот он крыльями забил, (скрещенные ладони помахивают, как крылья)

Бабушкин кисель разлил, (руками несколько раз ударить по бокам)

У старушечки на горушечке. (вытянуть руки вперед и вниз, пальцы растопырить)

Бабуля плачет: «Ай-ай-ай!» (руки вновь показывают горку)

«Не плачь, бабуля, не рыдай!» (руки «утирают слезы»)

Чтоб ты стала весела, (указательный палец правой руки «грозит бабке»)

Мы наварим киселя (правая рука снова «помешивает кисель»)

Во-о-от столько! (руки разводятся широко в стороны)

Ах ты, Петя — простота

Ах ты, Петя - простота,

Сплюховал немножко.

Не послушался кота,

Выглянул в окошко.

Петя, Петя - петушок!

Что ты раненько встаешь?!

Детям спать не даешь.

(дети кладут голову на парту, имитируют сон)

Чтобы нам совсем проснуться - нужно потянуться!

(делают несколько упражнений)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке)

Вы, наверное, устали?
Вы, наверное, устали?
Ну, тогда все дружно встали.
Ножками потопали,
Ручками похлопали.
Покрутились, повертелись
И за парты все уселись.
Глазки крепко закрываем,
Дружно до 5 считаем.
Открываем, поморгаем
И работать продолжаем.
(выполнение движений вслед за учителем)

Мяч подскакивает вверх
Мяч подскакивает вверх.
Кто подпрыгнет выше всех? (прыжки)
Тише, тише, мяч устал,
Прыгать мячик перестал
И под парту закатился (ходьба на месте)
Ну и мы за стол садимся (дети садятся за парты)

На лошадке ехали
На лошадке ехали, (шагаем на месте)
До угла доехали. Сели на машину, (бег на месте)
Налили бензину. На машине ехали, До реки доехали (приседания)
Трр! Стоп! Разворот (поворот кругом)
На реке - пароход (хлопаем в ладоши)
Пароходом ехали, До горы доехали (шагаем на месте)
Пароход не везет, Надо сесть на самолет. Самолет летит, В нем мотор
гудит: (руки в стороны, «полетели») - У-у-Ф.

Наши плечики устали
Мы читали, мы писали,
Наши плечики устали.
Чтобы плечики размять,
Надо ручками махать. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком руки

меняются)

А теперь давайте, братцы, За учёбу приниматься! *(Дети садятся за парты)*

По дороге Петя шел

По дороге Петя шел, *(ходьба на месте)*

Он горошину нашел, *(упор присев, встать)*

А горошина упала, *(поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левую на пояс, повторить в другую сторону)*

Покатилась и пропала. *(наклоны головы вправо-влево)*

Ох, ох, ох, ох! *(руки на голову)*

Где-то вырастет горох. *(прогибаясь назад, руки развести в стороны)*

Ча-ча-ча

Ча-ча-ча, *(три хлопка в ладоши)*

Печка очень горяча *(четыре полуприседа)*

Чи-чи-чи, *(три хлопка над головой)*

Печет печка калачи *(четыре прыжка на месте)*

Часы

Тики-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)

Чьи там крики

Чьи там крики у пруда? *(прыжки на месте)*

КВАСу, КВАСу нам сюда! *(хлопаем в ладоши)*

КВА-КВА-КВАСу, простоКВАши, *(топаем ногами)*

Надоела нам вода! *(прыжки на месте.)*

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, *(машем руками-крылышками)*

На лугу цветы считает. *(считаем пальчиком)*

- Раз, два, три, четыре, пять. *(хлопки в ладоши)*

Ох, считать не сосчитать! *(прыжки на месте)*

За день, за два и за месяц... *(шагаем на месте)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(хлопки в ладоши)*

Даже мудрая пчела *(машем руками-крылышками)*

Сосчитать бы не смогла! *(считаем пальчиком)*

Кошка учится считать

Раз, два, три, четыре, пять, *(хлопаем в ладоши)*

Целый месяц под дождем *(топаем ногами)*

Кошка учится считать. *(хлопаем в ладоши)*

Мокнет крыша, мокнет дом, *(прыжки на месте)*

Мокнут лужи и поля, *(руки в стороны-на пояс)*

Потихоньку, понемножку *(приседания)*

Мокнет мокрая земля. *(прыжки на месте)*

Прибавляем к мышке кошку. *(хлопаем в ладоши)*

И далеко от земли *(топаем ногами)*

Получается в ответ: *(прыжки на месте)*

Мокнут в море корабли. *(хлопаем в ладоши)*

Кошка есть, а мышки нет! *(шагаем на месте)*

Кто живет у нас в квартире

Раз, два, три, четыре, *(хлопаем в ладоши)*

Кто живет у нас в квартире? *(шагаем на месте)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(прыжки на месте)*

Всех могу пересчитать: *(шагаем на месте)*

Папа, мама, брат, сестра, *(хлопаем в ладоши)*

Кошка Мурка, два котенка, *(наклоны туловища влево-вправо)*

Мой сверчок, щегол и я - *(повороты туловища влево-вправо)*

Вот и вся моя семья. *(хлопаем в ладоши)*

В небе плавает луна

В небе плавает луна. *(плавные покачивания влево и вправо)*

В облака зашла она. Один, два, три, четыре, пять *(хлопки в ладоши)*

Можем мы луну достать. *(руки вверх)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять - *(хлопки над головой)*

И пониже перевесить. *(руки вниз)*

Десять, девять, восемь, семь - *(ходьба на месте)*

Чтоб луна светила всем. *(дети тихо садятся)*

Головой качает слон

Раз, два, три - вперёд наклон, Раз, два, три — теперь назад. *(наклоны вперёд, назад)*

Головой качает слон — Он зарядку делать рад. *(подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад)*

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка. *(дети садятся за парты)*

Гуси серые

Гуси серые летели, *(взмахи руками в стороны)*

На лужайку тихо сели, *(приседания)*

Походили, поклевали, *(ходьба, наклоны)*

Потом быстро побежали. *(бег и ходьба)*

Ежики

Прибежали, прибежали *(бег на месте)*

Ежики, ежики. *(прыжки)*

Наточили, наточили *(хлопки в ладоши)*

Ножики, ножики. *(прыжки)*

Прискакали, прискакали *(побежали на месте)*

Зайчики, зайчики, *(хлопки в ладоши)*

Ну-ка вместе, ну-ка дружно: «Девочки! Мальчики!»

Есть в лесу

Есть в лесу три полочки: *(хлопаем в ладоши)*
Ели - елки - елочки. *(руки вверх - в стороны- вниз)*
Лежат на елях небеса, *(руки вверх)*
На елках - птичьи голоса, *(руки в стороны)*
Внизу на елочках — роса. *(руки — вниз, присели)*

Желтый шар

Кто-то утром, не спеша, *(Ходьба на месте)*
Надувает желтый шар, *(дети дуют и разводят руки)*
А как выпустишь из рук— *(поднять руки вверх, хлопок)*
Станет вдруг светло вокруг. *(поворот)*
Что это за шар? *(дети хором: «Солнце»)*

Зарядка бельчат

В лесной глуши на елке
Жили-были два бельчонка. *(потянуться)*
Жили дружно, не тужили
И с зарядкою дружили. *(прыжки на двух ногах)*
Вставали рано поутру,
Изображали кенгуру: *(руки поднести кушам)*
За уши лапками хватались
И вправо-влево наклонялись. *(наклоны в стороны)*
Дружно хлопали в ладошки *(хлопки в ладоши)*
И тянулись, словно кошки. *(круговые движения руками, потянуться)*
Ножками топали, *(ходьба на месте с притопом)*
Глазками хлопали, *(поморгать глазами)*
Головками крутили, *(повороты головы в стороны)*
Друг за другом вслед ходили. *(ходьба на месте)*

Сяду-встану

Сяду - встану, *(приседания)*
Сяду-встану *(прыжки на месте на обеих ногах.)*
И как мячик подскочу, *(приседания)*
Приседать я не устану *(полуприседы с поворотами туловища, руки на поясе)*
Я танцором стать хочу.

5.11. Тематическая физкультминутка

5.11.1. Математика

Математическая игра «сосчитай-ка»

Дети показывают ответы в движении (наклоны, повороты, прыжки, хлопки). 0 - спрятали руки за спину; 1 - 1 хлопок в ладоши 2 - 2 наклона влево - вправо 3 - 3 наклона вперед 4 - 4 приседания 5 - 5 поворотов туловища влево 6 - 6 поворотов туловища вправо 7 - 7 приседаний 8 - 8 прыжков на левой ноге 9 - 9 прыжков на правой ноге 10 - 10 прыжков на месте, руки на поясе (Подводится итог по устному счету.)

Учитель делит ребят на несколько команд (например, на 4). Команды получают карточки с примерами и названием упражнения, которое нужно будет выполнить. Ученики решают примеры и выполняют упражнение столько раз, сколько получилось в ответе. Потом команды меняются карточками и выполняют следующее упражнение с нужным количеством. Такую игру также можно проводить в парах.

Примеры заданий:

Команда 1: $2+2 =$ прыжки (4 раза)

*Команда 2: $5*6 =$ шаги на месте (30 раз)*

Команда 3: $10/2 =$ приседания (5 раз)

Команда 4: $15-5 =$ хлопки (10 раз)

Будет ещё интереснее, если движения будет показывать не сам учитель, а, например, ученик постарше или же сами ученики. Если физминутка постоянная, ребята её выучат и смогут проводить сами.

Давай присядем столько раз,
Сколько подснежников у нас.
Сколько подснежников у нас,
Сколько мы подпрыгнем раз.

Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
Начинаем бег на месте,
Финиш – метров через двести!
Раз-два, раз-два,

Хватит, прибежали,
Потянулись, подышали.

Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

Вместе с ребенком (детьми в классе) декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.

Все подняли руки - раз!
На носках стоит весь класс,
Два - присели, руки вниз,
На соседа повернись.
Раз! - И вверх,
Два! - И вниз,
И к соседу повернись.
Будем дружно мы вставать,
Чтобы ногам работу дать.
Два - поднялись.
Кто старался приседать,
Может уже отдыхать.

Раз, два – наклонимся мы слегка.
Три, четыре – руки в боки, будем делать многоскоки.
Пять, шесть – на лесенку надо влезть.
Семь, восемь – пробежаться вас попросим.
Девять, десять – вот и всё.
Скоро встретимся ещё.

У меня спина прямая, *(дети встают и расправляют плечи)*
Я наклонов не боюсь *(наклоны вперед)*
Выпрямляюсь, прогибаюсь,
Поворачиваюсь. *(делаем повороты).*
Раз - два, три - четыре.
Три - четыре, раз - два.
Я хожу с осанкой гордой. *(поворачиваются в стороны)*
Прямо голову держу, *(поклон вперед)*
Никуда я не спешу. *(руки за спину и ходьба на месте)*
Раз - два, три - четыре, *(повороты туловищем)*
Три - четыре, раз - два. *(снова ходьба на месте)*
Я могу и поклониться. *(поклон)*
И присесть, и наклониться, *(приседание и поклон вперед)*
Повернись туда - сюда! *(повороты)*
Ох, прямешенька спина!
Раз - два, три – четыре *(повороты туловищем)*
Три - четыре, раз – два *(снова ходьба на месте).*

Дети приседают столько раз, сколько называет учитель (движения можно придумать)

Было в коробке 4 пера,
2 подарил я соседу вчера,
3 в магазине сегодня купил,
Я их в коробку свою положил.
Пятеро входят знакомых ребят,
«Дайте нам перья», - они говорят.
Тут же я выполнил просьбу друзей.
Сколько осталось в коробке моей? *(0)'*

Алеша на руку надел рукавицы,
И пальцы - умельцы попали в темницу.
Спокойно сидели б они взаперти,
Да брата большого не могут найти.
Живет он отдельно в своем терему,
И братья не знают дороги к нему.
Сколько братьев у большого пальца? *(4)*

На грядке сидело 6 воробьев,
К ним прилетело еще 5 воробьев.
Прыгнул кот и схватил одного,
Сколько воробьев
Осталось на грядке? *(ни одного)*

Сели однажды на изгородь в ряд
Десять веселых ребят.
Десять ребят на заборе считались.
Крайний упал.
Значит сколько осталось? *(9)*

Возле грядки две лопатки,
Возле грядки три лопатки.
Все лопатки сосчитать
Будет... *(5)*

Сколько маленьких утят
Плывать и нырять хотят?
Три утенка далеко,
Два нырнули глубоко.
Сколько их всего в пруду?
Сосчитать я не могу. *(5)*

Как-то четверо ребят
С горки покатились.
Двое в саночках сидят,
Сколько в снег свалились? *(2)*

Потеряла крольчиха крольчат
А крольчата лежат и молчат.
За кадушкой 1, за кормушкой 1.
Под мосточком 1, под кусточком 1.
Как детей поскорее найти?
Их должно быть не больше 5. *(4)*

5.11.2. Русский язык и литература

А - начало алфавита

А - начало алфавита,

Тем она и знаменита.

А узнать ее легко:

Ноги ставит широко.

Дети должны стоять, широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз - два хлопка. Темп постоянно ускоряется.

Большая буква

Если названные мною слова надо писать с большой буквы - поднимайте руки вверх, если с маленькой - приседайте:

Барсик, котёнок, город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака, корова, Дружок, Зорька, воробей, урок.

Буква Е в алфавите, в букваре, *(хлопки в ладоши)*

Проживала буква Е. Как-то раз она шагала *(ходьба на месте)*

По тетрадке не спеша, Замечталась и упала, *(приседания)*

Превратилась в букву Ш... Школьник был, конечно, рад: *(наклоны туловища влево-вправо)*

Вот так буква-акробат! *(хлопки в ладоши)*

Буквой Л расставим ноги

Буквой Л расставим ноги,

Словно в пляске - руки в боки.

Наклонились влево, вправо, Влево, вправо...

Получается на славу. Молодцы!

Влево - вправо, влево - вправо...

(расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо)

Загадаю вам загадку
Загадаю вам загадку,
Становитесь на зарядку. *(ходьба на месте)*
Раз - листочки поднимаем. *(руки через стороны вверх)*
Два - листочки загибаем. *(руки за спину)*
Три - еще разок свернули, *(обхватили руками плечи)*
На четыре - развернули. *(руки в стороны)*
Буква спряталась внутри. *(приседания)*
Кто догадлив? *(прыжки на месте)* Назови!

Мягкий знак

Если в названных словах мягкий знак служит для обозначения мягкости согласного - выполняйте приседание, для разделения согласного и гласного — рывки руками: царь, гладенький, льдина, волчьи, варенье, радость, сентябрь, соловьи, здоровье, ученье, неученье, тьма. - Кто догадался из какой пословицы три последних слова?

Сколько звуков в слове

Приседайте столько раз, сколько звуков в слове осень.

Подпрыгните столько раз, сколькими буквами записано это слово.
(открыть запись слова на доске)

Наклонитесь столько раз, сколько букв в слове еж. *(слово записано на доске)*

Потянитесь столько раз, сколько звуков в этом слове.

Потрудились — отдохнём

Потрудились - отдохнём, *(ходьба на месте)*

Встанем, глубоко вздохнём. *(потягивания)*

Руки в стороны, вперёд, *(повороты туловища)*

Влево, вправо поворот. *(наклоны влево-вправо)*

Три наклона, прямо встать. *(приседания)*

Руки вниз и вверх поднять. *(прыжки)*

Руки плавно опустили, *(ходьба на месте)*

Всем улыбки подарили.

5.12. Зарядка для кистей рук. 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.

Проговаривая текст, ученики поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки

Наши пальчики трудились,
Хорошо писали.
Они так старались,
А теперь устали.
Мы немного отдохнем,
С силой кулачки сожмем.
Пальцы разжимаем
И опять сжимаем.
Раз, два, три, четыре, пять -
Можно ими помахать.
В чистый ручеек руки опускаем,
И усталость с пальчиков
Мы водой снимаем.

«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.

Колечко

Ребёнок как можно быстрее перебирает пальцами рук, соединяя их поочерёдно в кольцо с большими пальцами.

Лезгинка

Левую руку сложить в кулак. Большой её палец обратить в сторону. Прямой ладонью правой руки (в горизонтальном положении) прикоснуться к согнутому мизинцу левой руки. Поменять одновременно положения рук. Повторить 6 – 8 раз.

Кулак – ребро – ладонь

Три положения руки на столе последовательно сменяют друг друга. Темп увеличивать постепенно. Количество повторений 8 – 10 раз.

Зеркальное рисование

На столе чистый лист бумаги. Ребёнок в обе руки берёт по карандашу или фломастеру. Начинает рисовать два одинаковых рисунка (или геометрических фигуры). Когда деятельность двух полушарий синхронизируется, вы увидите более быстрое и точное выполнение работы.

Ухо – нос

Левой рукой ребёнок захватывает кончик носа, правой рукой – противоположное ухо. Затем я хлопаю в ладоши. Он отпускает их, меняет местами положение рук.

Змейка

Скрестить руки ладонями друг к другу. Сцепить пальцы в «замок». Вывернуть руки к себе. Затем взрослый говорит, каким пальцем пошевелить. Упражнение заканчивается, когда поработали все десять пальцев.

Проговаривая текст, ученики массируют последнюю фалангу каждого пальца, завершают массаж точкой в центре ладони

Пальчик, пальчик, где ты был?

С братцем Васей щи варил.

А потом с ним кашу ел,

А потом с ним песни пел,

А потом гулять пошел

И копеечку нашел.

Встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали,

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

Вот моя черепаха, Она живет под панцирем (*сжимаем пальцы в кулак*)
Она очень любит свой дом. Когда она хочет есть (*выставляем большой палец*),
Она высовывает голову. Когда она хочет спать, или ей грозит опасность (*прячем большой палец в кулак*), Она прячет голову.

5.13. Упражнения на регуляцию психического состояния

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.

«Не боюсь»

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
А себя лишь одного!

5.14. Творческие физкультурные минутки 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.

5.15. Игры на внимательность

«Пол-нос-потолок»

Этап 1: называем слово, показываем на него же (*называем «Пол» - показываем на пол*).

Этап 2: называем слово, показываем на другой объект (*называем «Пол» - показываем на потолок*).

Этап 3: ускоряемся и запутываем учеников.

«Светофор»

Этап 1: называем цвет, договаривается об определённом движении на определённый цвет (*красный - руки вверх, жёлтый - руки вперёд, зелёный - руки вниз*).

Этап 2: называем цвет, но показываем движение для другого цвета (*называем красный - показываем жёлтый*).

Этап 3: ускоряемся и запутываем учеников.

5.16. Физкультурные минутки для средней школы (5-8 класс)

Здесь можно поменять подход: на каждый урок назначать двух ответственных, которые покажут несколько упражнений. Можно в задании дать даже отдельные части тела или определённую музыку или тематику.

В средней школе учебная нагрузка многократно усиливается, поэтому ребятам будут полезны физминутки, направленные на оздоровление и расслабление.

5.17. Физкультурные минутки для старшей школы (9-11 класс)

Учащимся 9-11 классов подойдут такие упражнения как, например, показывать движения друг другу, использовать танцевальные ролики. Однако для разнообразия можно добавить творчества и смекалки.

Любимый предмет + физкультура

Например, пусть на уроке русского языка ребята придумают движение на каждый глагол-исключение 2 спряжения! Что может получиться: *«Смотреть (показываем бинокль), всё слышать (приставляем руки к ушам), видеть (ладошку подносим ребром ко лбу, как будто ищем что-то вдалеке) ...»*

Упражнения нейрогимнастики

Нейрогимнастика - комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. Она улучшает запоминание информации и снимает стресс, поэтому полезны такие упражнения и детям, и взрослым.

Фигуры

Правая рука рисует в воздухе круг, левая одновременно с ней – треугольник. Фигуры можно менять, как и стороны.

«Меняй!»

Правой рукой «отдаём честь», левая - впереди в кулаке с большим пальцем вверх. Нужно хлопнуть в ладоши перед собой и поменять положение рук на противоположное.

Литература

1. Анисимова М.В. Методические рекомендации по организации и проведению физкультурных минуток и физкультурных пауз в режиме учебного дня общеобразовательных организаций / Н.С. Федченко, М.В. Анисимова, И.С. Бегун, О.А. Малахаева. - Москва, 2017. – 9 с.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В.И. Ковалько. — М.: ВАКО, 2005. — 208 с.
3. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. Учебник / В.И. Ковалько. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. 528 с.
4. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.11.2023).
5. Погорелова, И.Г. Гигиенические требования к организации физического воспитания детей и подростков: учебное пособие / И.Г. Погорелова, Л. И. Макарова. – Иркутск : ИГМУ, 2022. – 50 с.