

* Весёлые Физкультминутки для начальной школы

составила Широких Валентина Михайловна
учитель физической культуры

«Мы считали»

« Мы считали и устали. Дружно все и тихо встали. Ручками похлопали, раз – два – три. Ножками потопали раз – два – три. И ещё потопали и дружной похлопали. Сели, встали, встали, сели и друг друга не задели, мы немножко отдохнём и опять считать начнём».

1.И.п. – сидя за партой, руки на пояс. 1 – 4 – одновременные круговые движения плечами назад. 1 – 2 раза, темп медленный.

2.И.п. – о.с. 1 – 3 – руки через стороны вверх, потянуться, 2 хлопка над головой; 4 – и. п.; 5 – 8 – 3 притопа. 3 – 4 раза, темп средний.

3.И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – присед, руки вперёд ладонями вниз – выдох ; 2 – и.п. – вдох . 2 – 4 раза, темп средний.

4.И.п. – сидя за партой, руки вниз. 1- руки через стороны вверх, посмотреть на пальцы – вдох; 2 – руки через стороны вниз, расслабиться – выдох. 2 раза, темп медленный.

Методические указания . Упражнение 1- улучшает вентиляцию лёгких. Голову держать прямо, плечи развёрнуты, спина прямая, дыхание не задерживать.

Упражнение 2 - способствует глубокому дыханию. Выполняя хлопки, смотреть на руки. Выполняя притопа, за спиной.

Упражнение 3 - направлено на формирование правильной осанки. Приседая, колени слегка развести в стороны, спина прямая, смотреть вперёд, сохранять равновесие.

Упражнение 4 - направлено на улучшение вентиляции лёгких и расслабление. Учить детей расслаблять мышцы.

***Рекомендуемые для
уроков математики**

« Физкульт – привет! »

«На болоте две подружки, две зелёные лягушки утром рано умывались, полотенцем растирались, ножками топали, ручками хлопали, вправо, влево наклонялись и обратно возвращались. Вот здоровья в чём секрет, всем друзьям физкульт – привет! »

1.И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, 1 – 4 – сгибание и разгибание рук. 2 раза, темп средний.

2.И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – наклон вперёд прогнувшись; 2 – и.п. 2 раза, темп средний.

3.И.п. – о.с. 1 – 3 три шага на месте; 4 – 6 хлопка перед грудью. 2 – 4 раза, темп средний.

4.И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. 1 – наклон влево; 2 – наклон вправо. Дыхание свободное. 2 – 4 раза, темп средний.

5.И.п. – о.с. Произнести приветствие, подняв руки вверх и соединив ладони. 1 раз.

Методические указания. Дети произносят: «Физкульт – привет! »

Упражнение 1 – следить за осанкой, локти не опускать.

Упражнение 2 – при наклонах смотреть вперёд.

Упражнение 3 – шаги на месте начинать с левой ноги.

Упражнение 4 – имитирует качание маятника. Следить за спиной, ноги прямые.



«Лошадки»

«Вот помощники мои, их как хочешь, поверни. По дорожке белой, гладкой скачут пальцы, как лошадки. Чок – чок – чок, чок – чок – чок, скачет резвый табунок».

1.И.п. – сидя за партой, руки на парте ладонями вниз. 1 – 4 – поочерёдное продвижение вперёд то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев. 2 – 4 раза, темп средний.

2.И.п. – то же. 1 – ладони вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 то же. 2 – 4 раза, темп медленный.

3.И.п. – то же. 1 – 3 – сгибание и разгибание пальцев; 4 – пауза. 1 – 2 раза, темп средний.

4.И.п. – о.с. 1 – 2 – одновременные круговые движения рук назад; 3 – 4 – то же поочерёдно то правой, то левой рукой. 2 раза, темп средний.

5.И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперёд, руки вниз. Маятниковые движения рук слева направо и справа налево. 4 раза, темп медленный.

Методические указания. Дети произносят последнюю фразу.

Упражнение 1,2,3 – выполняются легко и энергично.

Упражнение 4 – направлено на формирование правильной осанки. Руки в локтях не сгибать, голову держать прямо.

Упражнение 5 – направлено на расслабление мышц. Выполняя маятникообразные движения, имитировать полоскание белья.

*** Рекомендуемые для
уроков письма**

«Жук»

«На лужайке по ромашкам жук летал в цветной рубашке. Жу – жу – жу, жу – жу – жу, я с ромашками дружу, тихо на ветру качаюсь, низко – низко наклоняюсь».

1.И.п. – сидя за партой, руки на парте ладонями вниз. 1 – 4 – сгибая и разгибая пальцы, медленно поднять руки вверх, развести пальцы веером; 5 – 8 – и.п. 2 раза, темп медленный.

2.И.п. – о.с., руки в стороны. 1 – наклон влево, 2 – то же вправо. 2 – 4 раза, темп средний.

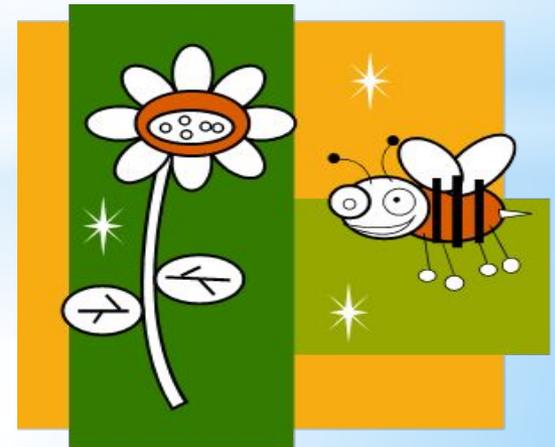
3.И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперёд, руки вниз. 1 – 3 – одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево; 4 – и.п. 2-3 раза, темп медленный.

Методические указания. Дети произносят последнюю фразу.

Упражнение 1 – выполняется легко, спина прямая.

Упражнение 2 – имитирует полёт жука. Следить за осанкой. Произнесение звуков «жу – жу – жу» способствует глубокому выдоху.

Упражнение 3 – направлено на расслабление мышц.



«Марш лягушек»

«Мы лягушки – попрыгушки, неразлучные подружки, животы зелёные, с детства закалённые. Мы не хнычем, мы не плачем, дружим, не ругаемся. Целый день по лужам скачем, спортом занимаемся».

1.И.п. – о.с. 1 – подняться на носки, потянуться; 2 – 3 – полуприсед, руки, согнутые в локтях, ладонями вперёд; 4 – и.п. 4 – 6 раз, темп медленный.

2.И.п. – о.с. 1 – поворот налево, руки в стороны, левую ногу в сторону на носок – вдох; 2 – и.п. – выдох; 3 – 4 то же направо. 4 – 6 раз, темп средний.

3.И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, прыжок ноги врозь; 2 – и.п. 6 прыжков, темп средний.

Методические указания. Дети произносят последнюю фразу.

Упражнение 1 – направлено на формирование правильной осанки. Голову держать прямо, дыхание свободное.

Упражнение 2 – улучшает вентиляцию лёгких. Руки разводить с большой амплитудой, соединяя лопатки.

Упражнение 3 – благоприятно влияет на дыхательную и сердечно – сосудистую системы. Приземляться на носки.

*** Рекомендуемые для
уроков чтения**

«Паучок»

«Паучок на лавку упал. Нечаянно лапку сломал. В городскую лавку сходил и другую лапку купил. Ты смотри, паучок, не зевай, больше себе лапок не ломай».

1.И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – локти в стороны; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же; 5 – упор присев; 6 – и.п. 1 – 2 раза, темп средний.

2.И.п. – стоя на правой, левая согнута в колене, руки на пояс – 1 – 2 – лёгкие пружинистые на правой; 3 – 4 то же на левой со сменой положения ног. 8 – 10 подскоков, темп средний.

3.И.п. – стойка ноги вместе, руки за голову. 1 – левую вперёд на пятку; 2 – левую назад на носок; 3 – 4 в и.п. 2 притопа; 5 – 8 то же с правой. 4 раза, темп средний.

Методические указания. Комплекс выполняется в легком плясовом ритме. Дети произносят последнюю фразу.

В упражнении 1 – следить за правильной осанкой, упор присев принимать правильно.

Упражнение 2 – способствует формированию чувства равновесия. Подскоки выполняются мягко, с приземлением на носки, туловище вперёд не наклонять.

Упражнение 3 – имитация народной пляски.





*** Ребята, берегите
своё здоровье!**