

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА НА РАЗНЫХ УРОКАХ.



- Урок - основная форма учебного труда школьников.
- За период обучения в школе каждый ученик проходит через **10 000 уроков.**

- Правильно организованный учебно-воспитательный процесс способствует не только качественному овладению общеучебными умениями и навыками для школьника, но и благоприятному росту и развитию ученика, **укреплению его здоровья.**

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

Физкультурные минутки

- обеспечивают активный отдых учащихся
- переключают внимание 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.

Задачи физкульт. минуток

- снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

физкультминутки



*не вставая
со стула*

*вставая со
стула,
но, не
отходя
от стола*

*передвигаясь
по классу.*

Уроки русского языка и чтения

- **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.)*

- **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.*

- **Вновь у нас физкультминутка**

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
(Наклоны вперёд и назад.)

Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
(Рывки руками перед грудью.)

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

(Вращение головой.)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

(дети садятся за парты.)

Уроки математики

- Ну-ка проверь,
дружок

Ну-ка проверь, дружок,
Ты готов начать урок?

Все ль на месте,
Все ль в порядке,
Ручка, книжка и
тетрадка?

*(Учитель усаживает
детей.)*

Беритесь, ребята,
Скорей за работу.
Учитесь считать,
Чтоб не сбиться со счета.

**Мы семь раз в ладоши
хлопнем**

Мы семь раз в ладоши
хлопнем,

Восемь раз ногами топнем.

Прибавляем три к семи —

Столько мы присесть должны.

*(7хлопков, по 4раза топнуть
каждой ногой, 10 приседаний.)*

Уроки окружающего мира

● У оленя дом большой

У оленя дом большой,
*(Руки через стороны
вверх.)*

Смотрит он в своё
окошко,

(Руки на пояс.)

Зайка по лесу бежит,
(Прыжки на месте.)

Лапой в дверь стучит:

«Стук, стук,

(Хлопки в ладоши.)

Дверь открой!

Там в лесу охотник злой».

(Топаем ногами.)

«Зайка, зайка, забегай,

Лапу мне давай».

(Хлопки в ладоши.)

Утром встал гусак на лапки

Утром встал гусак на
лапки, *(Потянулись, руки
вверх — вдох-выдох.)*

Приготовился к зарядке.
(Рывки рук перед грудью.)

Повернулся влево, вправо,
(Повороты влево-вправо.)

Приседанье сделал
справно,

(Приседания.)

Клювиком почистил пух,
*(Наклоны головы влево-
вправо.)*

Поскорей за парту - плюх!
(Присели.)

Хомка

Хомка, хомка, хомячок,
(Хлопки в ладоши.)

Полосатенький бочок.
*(Повороты туловища влево-
вправо.)*

Хомка раненько встает,
(Руки вверх — потянулись.)

Щечки моет, шейку трет.
(Массаж лица.)

Подметает хомка хатку
(Наклоны вперед.)

И выходит на зарядку.
(Ходьба на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять.
(Прыжки.)

Хомка хочет сильным стать.
(Хлопки в ладоши.)