

# 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.)*