

# Физкультминутк и на уроках

- На зарядку 1 класс!  
Мы присядем все сейчас.  
Высоко поднимем руки.  
Будем жить всегда без скуки.  
Повернёмся вправо, влево.  
Вновь работать будем смело.

МКОУ «ТООШ»

Учитель начальных классов Похожалова З. В.

2013 год

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



Дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении. Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления. Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели). Продолжительность 2-3 минуты.



- Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно в младших классах.

# Физкультминутки

- 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.
- влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы

Комплексы подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а следовательно, их результативность



Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не даёт желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомлённых групп мышц.



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: сжимание, 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 недели.



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



Руки в стороны поставим,  
Правой левую достанем.  
А потом – наоборот:  
Будет вправо поворот,  
Раз – хлопок, два – хлопок,  
Повернись ещё разок!  
Раз, два, три, четыре,  
Руки выше, плечи шире!  
Опускаем руки вниз  
И за парты вновь садись

Птички в гнёздышке сидят  
(присесть)  
И на улицу глядят.  
Погулять они хотят  
(подняться на носочки)  
И тихонько все летят.  
(помахать руками)

Отдых наш – физкультминутка,  
Занимай свои места!  
Раз – присели, два – привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали –  
Ванькой – встанькой словно стали.  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой любимый мяч.



Буратино потянулся,

*(руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки)*

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

*(наклоны корпуса вперед)*

Руки в сторону развел,

*(руки развести в стороны)*

Ключик, видно, не нашел.

*(повороты вправо и влево)*

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

*(руки на поясе, подняться на носочки)*

● Мы играли, мы играли,

*(круговые движения кистями рук)*

Наши пальчики устали.

*(движения кисти вверх-вниз)*

А теперь мы отдохнём

*(имитация движения волны)*

И опять играть начнём

*(круговые движения кистями рук)*

# Физкультминутки

- 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.



**Спасибо**

**за внимание !**