



# **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА**

**Учитель русского языка и литературы  
Мамаева Е. Ю.**

*Известно, что 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 (в начале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).



родолжительность 2-3 минуты.



# ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ КОМПЛЕКСА 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 (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 и т. д.
- Во время контрольных и некоторых практических уроках ( технология, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ЛУЧШЕ ВСЕГО

## СИСТЕМАТИЗИРОВАТЬ:

- 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.



- 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 и т. д.: работу водителя, 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.



# ФИЗКУЛЬТ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА

слева

направо



сверху



вниз

1. Для глаз:

- взглядом обвести контуры фигур, изображенных на рисунке, 3 раза в одну и 3 раза в другую. Рисунки висят на доске.
- быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. 2-3 раза.

Физкультурно-спортивные упражнения:

Поднимает руки класс – это «РАЗ».

Повернулась голова – это «ДВА».

Руки вниз, вперед смотри – это «ТРИ».

Руки в стороны пошире – развернули на «ЧЕТЫРЕ».

Силой их к плечам прижать – это «ПЯТЬ».

Всем ребятам тихо сесть – это «ШЕСТЬ».



Называем существительные: если 1 склонение – 1 раз присесть, 2 – 2 прыжка, 3 – 3 раза хлопнуть в ладоши:

Барабан, белка, морковь, горох, еж, кровать, карандаш, палатка, пингвин, рысь, сорока, сверчок, цапля, метро, печь, папа.





## ВАРИАНТ 2



### Для глаз:

1. Зажмурив глаза, посидеть минутку спокойно.
2. Отвести взгляд от тетради и посмотреть в сторону, в окно, обратив внимание на зеленый и голубой цвета объектов окружающего мира.
3. Учитель предлагает детям внимательно осмотреть все предметы в кабинете. Далее он говорит: «Закройте глаза (пауза), назовите, какие вы увидели предметы». От каждого ряда выступают по одному ученику. Фамилии называет учитель. Поднявшиеся из-за парт дети с закрытыми глазами перечисляют предметы. (Остальные с открытыми глазами). Победителем считается тот ряд, где ученик назвал больше предметов.

### «Правильно переходим улицу»

Очень, очень осторожно

Через улицу иди.

И налево, и направо

Обязательно гляди.



Выполняют стоя. Дети выполняют движения «ходьба на месте» с поворотами головы налево и направо, как это делается при переходе улицы.

### «Имена существительные»

Жен. Род – руки вверх, муж. Р. – наклон вперед, ср. р. – поворот головой:

Мыло, сирень, сосед, поле, дрожь, туман, рамка, ель, дуб, верхушка.





## ВАРИАНТ 3

### Для глаз:

Учитель предлагает детям внимательно осмотреть все предметы в кабинете. Дальше он говорит: «Закройте глаза (пауза), назовите, какие вы увидели предметы». От каждого ряда выступают по одному ученику. Фамилии называет учитель. Поднявшиеся из-за парт дети с закрытыми глазами перечисляют предметы. (Остальные с открытыми глазами).

### «Считалочка»

Раз, два, три, четыре, пять!

Ох как весело играть!

Руки вверх подними,

На пальчики посмотри,

Шире руки разведи!

А потом их опусти!



Учитель говорит: «Руки вперед на уровне грудной клетки». Под слова «раз, два, три, четыре, пять» дети, стоя у своих парт, свободно потряхивают кистями рук (движение сверху вниз). Под слова «ох как весело играть» — легкие хлопки в ладони; под слова «руки вверх подними» все поднимают руки, сопровождая глубоким вдохом и выдохом; под слова «на пальчики посмотри» поднимают голову, прогибая спину. Дальше под слова «шире руки разведи» разводят руки в стороны и делают глубокий вдох, под слова «а потом их опусти» опускают руки вниз и делают глубокий выдох.

### «Определи часть речи»

Сущ. – потереть руки, прил. – сжать и разжать кулаки, глаг. – потрясти кистями рук:

Лес, влечет, синий, небесный, бег, идет, ковер, ходьба, молодой, заметить.



## ВАРИАНТ 4



### □ «ХЛОПУШКИ»

На буквы Е- И

Давайте поделим наш воображаемый класс на две команды (одна команда – безударная гласная А в корне, а другая – безударная гласная О в корне). Я буду называть слова. Если в слове А, хлопает в ладоши первая команда, если О – вторая. Тот, кто ошибется, объясняет правописание слова. Вариант: **не делимся на команды, а на букву Е хлопаем в ладоши, на букву И – кладем ладошки на стол. Какая команда сделает меньше ошибок? Слушаем внимательно:**

Осветило

берега

спешили

Медовый

приближалась

плескалась

Проливной

ведерко

кричать

Зашевелились

зашептались

слегка



## ВАРИАНТ 5

«Угадай»

Если словосочетание – 1 раз присесть; не  
словосочетание – прыжок, грамматическая основа –  
3 хлопка.

Утром с ребятами; отправились на рыбалку; солнце  
уже; ветер доносил; ждали улова; зашептались  
листья; из-за леса; зашевелились и зашептались;  
порывы ветра; лиловая туча, хлынул дождь.

*Вариантов в зависимости от пройденных тем  
может быть великое множество!!!*



## ПРИЛОЖЕНИЯ.



### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
3. 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.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
5. 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.





## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.
4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Исходное положение – 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.



2. Исходное положение – 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.

3. Исходное положение – 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.

