

ФИЗМИНУТКИ

В НАЧАЛЬНОЙ
ШКОЛЕ



*Упражнения
для снятия
напряжения
на уроках*

СУЩЕСТВУЮТ ВИДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕОПРИЯТИЙ:

Физкультминутки на уроках

Подвижные перемены

Спортивный час в группах продлённого дня

Участие в соревнованиях в учебном году

Дни здоровья и спорта

3 УСЛОВИЯ:

1. Состав упражнений должен зависеть от особенностей урока
2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки
3. Учителю выработать 2-3 условных вербально-поведенческих знака

Виды физминуток на уроках начальной школы

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ОБЩЕГО ИЛИ ЛОКАЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ
РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ С ПРЕДМЕТАМИ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ
ФИЗМИНУТКИ ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДО УРОКОВ



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ОБЩЕГО ИЛИ ЛОКАЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ

Мы листьям осенним,
На ветках мы сидим. *(присесть)*
Дуул ветер - поветели,
Мы летели, мы летели
(слезкой без по кругу)
И на землю тихо сели. *(присесть)*
Ветер снова набегал
И листочки все поднял.
(слезкой без по кругу)
Закружился, поветели
И на землю тихо сели. *(присесть)*



В понедельник я купался. *(созобразить плавание)*
А во вторник - рисовал. *(созобразить рисование)*
В среду долго умывался. *(умывался)*
А в четверг в футбол играл. *(бе по мячу)*
В пятницу я прыгал, бегал. *(прыгал на мячик)*
Очень долго танцевал. *(кружил на месте)*
А в субботу, воскресенье *(слезкой в ладоши)*
Целый день я отдыхал.
(обойдется за паром и лезвием)



Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
(Вытянуть руки перед собой, встряхнуть кистями)



Ветер дует нам в лицо.
(показать руками на лицо)
Закаталось деревцо.
(показывать из стороны в сторону)
Ветер тише, тише, тише.
(присесть, показать руками вверх-вниз)
Дерево всё выше, выше.
(покружиться вверх)



Руки в стороны, в кулачок,
Разожми и на бочок,
Руки вперед, в кулачок,
Разожми и на бочок,
Руки вниз в кулачок,
Разожми и на бочок.



Руки подним и покачай.
Это деревья в лесу.
Руки согнули, кисти встряхнули.
Ветер сбивает росу.
В стороны руки, плавно помашем.
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем.
Крылья сложили назад.



Сначала буду маленьким. *(присесть)*
К коленочкам прижмусь.
(сбивать колени руками)
Потом я вырасту большим. *(встать)*
До неба достигну.
(поднять руки вверх, встать на носочки)



По бумаге белой гладкой
Скочут пальцы, как лошадки,
Чок-чок-чок, чок-чок-чок -
Скочит резвый табунок.

(Пальчики скочут по столу в ритме симультанення)



Три - в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - за стол тихонько сядь.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК



РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика



„Гуси летят“

Гуси высоко летят,
На детей они глядят.
И.п. - основная стойка.



- 1-руки поднять в стороны (вдох).
- 2-руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

4 раза



„Насос“

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.
И.п. - основная стойка



- 1-наклон туловища в сторону (вдох)
- 2-руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох)

10 раз

„Дыхание“

Подыши одной ноздрей,
И к тебе придет покой.
И.п. - стоя, туловище выпрямлено.



- 1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.
- 2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.

4 раза

„Задувание свечи“

Нужно глубоко вздохнуть,
Чтобы свечку нам задуть.



И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч.

- 1-сделать свободный вдох и задержать дыхание.
- 2-сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».

4-6 раз

„Вырасти вольшой“

Вырасти хочешь скорей,
Добро делать для людей.
И.п. - основная стойка.



- 1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)
- 2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У-х-х»

5 раз

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЛУХОВОГО ВОСПРИЯТИЯ





УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях – это создание оптимальных гигиенических условий и в то же время проведение воспитательной работы

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

- сидя вытяни ноги, ступню поставь на голень второй ноги и интенсивно массируй
- сидя разуться и поставь ступню на пальчики. Двигать шажками вперёд, назад
- сидя поочерёдно поднимай носки и пятки
- поочерёдно разводи носки и пятки
- изобразить захват песка пальцами ног
- стоя выполнять круговые движения ногой или ривать заданный предмет
- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне или внутренней стороне стопы

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. КАК ПРОВОДИТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МИНУТКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.

Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.

Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надо помнить , что задачи школы дать образование и сохранить здоровье детей. Принцип «Не навреди!» должен стать основополагающим в работе не только врачей, но и педагогов.

