



**МБОУ «Платово-Ивановская ООШ»**

**Физкультминутки**

**Работу выполнил  
Учитель физической культуры  
Куценко Юрий Алексеевич**

**2018г**

Физкультурные минутки и паузы во время уроков проводятся как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерывы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища и мелких мышц спины.

Для учащихся коррекционных школ физкультурные паузы необходимы. Ученики быстро утомляются, с трудом переключаются с одного вида деятельности на другой, легко отвлекаются. К тому же, большая часть детей имеют сопутствующие заболевания. Физкультминутки помогают учителю преодолеть возникающие на уроке трудности, вовремя успокоить детей, снять психическое напряжение, разнообразить обучение, облегчить усвоение.

**Задачи:** 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; формировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.



**Условия проведения.** Физкультминутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает в себя 3,4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Комплексы могут проводиться сидя или стоя, введ за показом или вместе с учителем. Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднятие головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки. Следует выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполняться вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движением рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя глаз на кисти. На уроках русского языка можно использовать физкультминутки с использованием предметного материала, на чтении – связанными с проходимым произведением.



## Комплекс 1

И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянутся – вдох, 3 – руки вперед; 4 – и.п. – выдох.

2. И.п. – руки на поясе. 1 – наклон туловища вперед; 2 – наклон назад; 3 – наклон вправо, 4 – наклон влево.

3. И.п. – то же. 1 – присед, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – присед, руки вверх; 4 – и.п.

4. И.п. – о.с. Ходьба на месте с движениями руками (вперед, вверх, к плечам, за голову).



## Комплекс 2

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову, 2 – руки вверх, правую ногу назад, потянутся – вдох; 3 – приставляя правую ногу, руки за голову; 4 – и.п. – выдох.
2. И.п. – руки к плечам. 1-4 – круги руками вперед; 5-8 – то же назад.
3. И.п. – руки на поясе. 1 – наклон туловища вправо, 2 – и.п.; 3-4 – то же влево.
4. И.п. – то же. 1 – наклон туловища вперед; 2 – и.п.; 3 – присед, руки вверх; 4 – и.п.



### Комплекс 3

1. Ходьба на месте с движениями руками (вверх, вперед, к плечам, к груди и т.п.)
2. И.п. – руки на поясе. 1 – поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3 – поворот налево; 4 – и.п.; 5 – наклон туловища вперед; 6 – и.п.; 7 – наклон назад; 8 – и.п.
3. И.п. – руки за головой. 1 – присед, руки вверх; 2 – хлопок в ладоши над головой; 3 – присед, руки вперед; 4 – и.п.
4. И.п. – руки на поясе. 1 – выпад правой ногой вперед, руки вверх, 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.



Комплекс 4 (сидя за партой)

1. И.п. – голова опущена, руки за головой, локти свободно опущены. 1-2 – поднимая голову, развести локти в стороны, прогнуться – вдох; 3-4 – расслабляя мышцы, вернуться в и.п. – выдох.

*Варианты:* 1-2 – поднимая голову, руки вверх, прогнуться – выдох; 3-4 – расслабляя мышцы, опустить голову и плечи, руки на голову – выдох. Прогибаясь в грудной и поясничной части, голову назад не запрокидывать; поднимая руки вверх, потянуться.

2. И.п. – руки к плечам, локти опущены. 1-2 – поворот туловища направо, руки вверх, потянуться – вдох; 3-4 – вернуться в и.п. – выдох. То же с поворотом налево.

3. И.п. – руки на парте. 1-2 – встать, 3-4 – и.п. Выполнить 4 раза.




### Комплексе 5 (сидя за партой)

1. И.п. – руки согнуты, ладони на уровне плеч. Сжать пальцы в кулаки и выпрямить; затем расслабить пальцы. Выполнить 3 раза с небольшим перерывом.
2. И.п. – руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 – руки вперед, пальцы широко разведены; 2 – и.п. – и.п.; 3-4 – то же, но руки вверх. Повторить 3-4 раза.
3. И.п. – руки перед грудью. 1 – поворот туловища налево, левая рука в сторону; 3-4 – то же направо.







Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся. Двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость, вызванную продолжительным сидением за партой, восстанавливают силы ребенка, дают отдых мышцам, органам слуха. Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, снять статическое напряжение.

Большой эффект будет от сочетания физминуток различного вида. Главное, чтобы движения были просты, доступны и интересны каждому ребенку, они должны быть достаточно интенсивны, влиять на многие группы мышц, но не быть чрезмерными.