



Физкультминутки (В помощь учителям начальных классов)



Курочкина Н.А.
Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 201
Санкт-Петербург

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

- Взгляните на свое лицо. На нем, безусловно, отражается ваше душевное состояние. Надо с утра «настроить» свое лицо. Уберите с него выражение печали, тревоги, озабоченности. Не может быть хорошего настроения при грустном выражении лица. Не возникнет чувства бодрости и уверенности, если лицо выражает нечто противоположное.
- Запомните выражение своего лица, которое нравится вам и другим. Воспроизведите его. Ведь это очень важно для того, чтобы хорошее настроение было и у вас, и у других. Если даже при плохом настроении лицо у вас доброе, приветливое, значит, работают внутренние тормоза и, следовательно, гораздо меньше вероятность, что вы можете кого-то задеть, сказать грубость. Если выражение лица приятное, вы всегда встретите сочувствие, услышите доброе слово.
- Заботьтесь о своей осанке. Чувство неуверенности, тревоги, депрессия вызывают стремление сутулиться, опускать плечи и голову. Почему? В жизни все взаимосвязано. Радость создает ощущение собственной силы, уверенности. Это сразу же влияет на осанку. Наоборот, грусть, страх угнетают. Поза скорби не требует комментариев.
- Необходимо уже с утра следить за своей осанкой. Поднимите голову, расправьте плечи, подтяните живот. Старайтесь все время быть подтянутыми, собранными, уверенными – и внутренне, и внешне.
- Настраивайте свой голос, учитесь говорить красиво. Вспомните! Вы начинаете нервничать, и почему-то меняется голос: то становится хриплым, как бы «садится», то слишком высоким, прямо-таки петушиным. При хорошем же настроении голос звучит ровно, приятно. Надо систематически тренировать такое звучание.
- Всегда красив естественный голос, но люди часто говорят неестественно, их голос звучит то «задушевно», то, наоборот, чересчур резко. Не следует говорить излишне громко. Необходимо следить и за интонацией – ведь именно она в ряде случаев говорит больше, чем слова.

Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища

- I. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову.
- 1–5 – круговые движения тазом в одну сторону;
- 4–6 – то же в другую сторону;
- 7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.
- II. И. п. – стойка ноги врозь.
- 1–2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх;
- 3–4 – и. п.;
- 5–8 – то же в другую сторону. Повторить 5–6 раз. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук

- I. И. п. – стоя, руки на поясе.
- 1 – правую руку вперед, левую вверх;
- 2 – поменять положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3–4 раза. Темп средний.
- II. И. п. – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.
- 1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед;
- 3–4 – локти назад, прогнуться. Повторить 5–6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.
- III. И. п. – сидя, руки вверх.
- 1 – сжать кисти в кулак;
- 2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения

- I. Исходное положение (и. п.) – сидя на стуле.
- 1 – голову наклонить вправо;
- 2 – и. п.;
- 3 – голову наклонить влево;
- 4 – и. п.;
- 5 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать;
- 6 – и. п. Повторить 3–4 раза. Темп медленный.
- II. И. п. – сидя, руки на поясе.
- 1 – поворот головы направо;
- 2 – и. п.;
- 3 – поворот головы налево;
- 4 – и. п. Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

Утята

- Возле речки пять утят
- В ряд на камешке сидят,
- В воду пять утят глядят,
- А купаться не хотят.
- 1. И. п. – стойка ноги вместе, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Имитация плавания стилем брасс на груди, затем на спине – 20 секунд, темп медленный.
- 2. И. п. – о. с. Имитация ныряния солдатиком (присед, руки через стороны вверх). 20 секунд, темп средний.
- 3. И. п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре держатся за сиденье стула. Имитация плавания стилем брасс ногами – 20 секунд, темп средний.
- М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я .
- Речитатив полностью произносит учитель. Выполняя упр. 1, хорошо сближать лопатки, смотреть прямо. В упр. 2 спину держать ровно, не наклоняться вперед. Упр. 3 выполняется рядами поочередно. Следить, чтобы дети обязательно подтягивали колени к животу, стопы на себя и затем выталкивали их по полукругу вперед (как лягушка).

Будильник

- Мой будильник поутру
- Сам гуляет по двору.
- А когда вставать мне нужно,
- В первый класс идти пора,
- Мой будильник непослушный
- Убегает со двора!
- 1. И. п. – о. с. Отвести руки назад, ладонями вперед; 2–3 – держать; 4 – и. п. 4–6 раз, темп средний.
- 2. И. п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре сзади. 1 – принять положение «угол»; 2–3 – держать; 4 – и. п. 4 раза, темп медленный.
- 3. И. п. – сидя за партой, руки на столе. Попеременные движения ног: пятка, носок. 15–20 секун, темп средний.
- 4. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе, локти в стороны, пятки вместе, носки врозь. Имитация загребания песка ногами (дугобразные движения стопами через стороны вперед, носки соединить, пятки в стороны, подтянуть стопы под себя). Можно также «нарисовать» стопами букву «Ф» 6 раз, темп средний.
- М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я .
- Речитатив произносит учитель, дети повторяют лишь слова: «В первый класс идти пора... Убегает от меня».
- В упр. 1 напрячь мышцы, сближающие лопатки, голову держать прямо. Выполняя упр. 2 , ноги выпрямить, носки оттянуть, плечи развернуть, смотреть прямо. Упражнение поочередно выполняет один, затем другой ряд. При имитации загребания ногами песка точкой опоры у детей должен быть внешний свод стопы, а пальцы ног – поджаты.

Мы считаем

- Мы считали и устали (*сидя за партой, выполняют круговые движения плечами вперед, назад*).
- Дружно все и тихо встали (*встают из-за парт*),
- Ручками похлопали, раз, два, три (*хлопают в ладоши*).
- И еще потопали,
- И дружной похлопали (*выполняют 2 хлопка над головой и 3 притопа*).
- Сели, встали, встали, сели
- И друг друга не задели (*приседания, руки вперед*).
- Мы немножко отдохнем,
- И опять считать начнем (*сидя за партой, руки поднять вверх, посмотреть на пальцы и медленно опустить*).

Буратино

- Буратино потянулся *(сидя за партой, руки к плечам, поднимание и опускание локтей),*
- Раз – нагнулся. Два – нагнулся *(наклоны к левой и правой ноге),*
- Руки в стороны развел,
- Ключик, видно, не нашел *(руки в стороны, повороты направо, налево).*
- Чтобы ключик нам достать,
- Нужно на носочки встать *(встают на носки, руки поднимают вверх и медленно садятся за парты. Повторить 2–3 раза).*

Елочка

- Елочки зеленые на ветру качаются,
- Низко наклоняются (*плавные наклоны вправо, влево, вперед, назад*).
- Сколько елочек зеленых (*на доске 5 елочек*),
- Столько сделайте наклонов (*наклоны вперед – прогнувшись*).
- Приседайте столько раз,
- Сколько бабочек у нас (*на доске 7 бабочек, дети выполняют приседания*).
- Сколько беленьких кружков,
- Столько сделайте прыжков (*на доске 10 кружков; прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево. Повторить 2–3 раза*).

Солнце спит, небо спит

- Солнце спит, небо спит (*кладут голову на руки*).
- Даже ветер не шумит.
- Рано утром солнце встало,
- Всем лучи свои послало (*встают, поднимают руки вверх с растопыренными пальцами*).
- Вдруг повеял ветерок (*машут руками из стороны в сторону*).
- Небо тучей заволок (*круговые движения руками*).
- Дождь по крышам застучал (*топают ногами*).
- Барабанит дождь по крыше (*барабанят пальцами по столу*).
- Солнце клонится все ниже,
- Вот и спряталось за тучи,
- Ни один не виден лучик (*постепенно садятся и кладут голову на руки. Упражнение повторяется 1–2 раза*).