

МАОУ «СОШ №11», г. Тамбов



Копылова А.Н.

Физкультурная минутка – это форма кратковременного
активного отдыха.

Проведение физкультминуток помогает предупредить
устомление, восстановить умственную работоспособность,
является профилактикой нарушений осанки.

Проводят физминутки на 12- 20 минуте от начала урока.

Продолжительность 2-3 минуты.

Задачи:

- ❖ ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- ❖ достичь оздоровительного и закаливающего эффекта;
- ❖ воспитать правильную осанку, координацию движений,
чувство ритма, способность эстетического восприятия
движений.

**Отдых наш – физкультминутка.
Занимай свои места!**

**Раз – присели,
два – привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали –
Ванькой – встанькой будто стали!
А потом пустились вскачь,
Будто мы – упругий мяч!**

**Каждый день по утрам делаем зарядку.
Очень нравится нам делать по порядку:**

**Весело шагать, руки поднимать.
Приседать и вставать (4 раза)
Прыгать и скакать (7 прыжков)**



Чтобы отдохнули ножки,
Мы пройдёмся по дорожке.
Но дорожка не простая—
Нас от парт не отпускает!

(Ходьба на месте)

Голову тяну к плечу,
Шею я размять хочу.
В стороны разок-другой
Покачаю головой.

(Вращение головой вправо и влево)

Пальцы ставим мы к плечам,
Руки будем мы вращать.
Круг вперёд,
другой - вперёд,
А потом наоборот.

(Руки к плечам, вращение вперёд и назад)

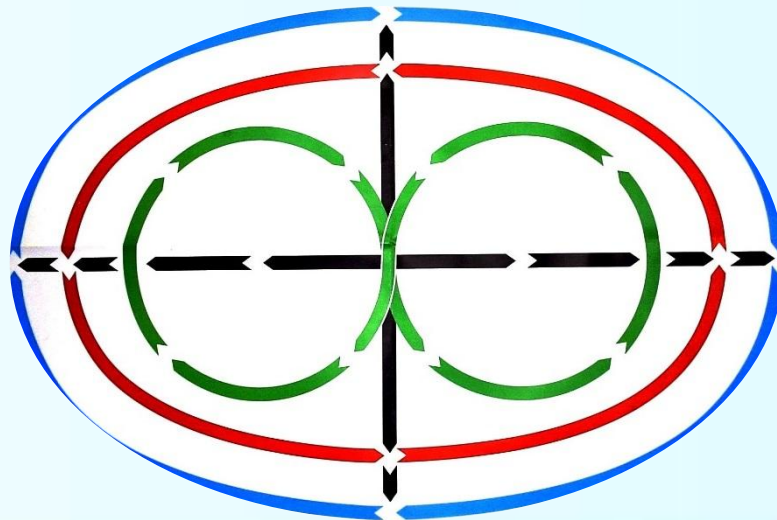
Хорошо чуть-чуть размяться.
Снова сядем заниматься.

(Дети садятся за парты)





Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано—
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.



Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.
(Поморгать глазами)
Посмотрите все в окно,
(Посмотреть влево - вправо)
Ах, как солнце высоко.
(Посмотреть вверх)
Мы глаза сейчас закроем,
(Закрывать глаза ладонями)



В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
*(Посмотреть по дуге вверх
вправо и вверх - влево)*
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз,
(Посмотреть вниз)
Жмурься сильно, но
держишься.
*(Зажмурить глаза,
открыть и поморгать ими)*

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5) Повторить 4-5 раз.

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.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

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.

Мы ладошкой потрясём,
Каждый пальчик разомнём.
Раз, два, три, четыре, пять
Мы начнём опять писать.

Чтоб красиво написать
Надо пальчики размять
Раз, два, три, четыре, пять
За письмо получим пять!

