

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК





**Цель проведения физкультминутки –  
повысить или удержать  
умственную  
работоспособность детей во  
время организованной  
деятельности, обеспечить  
кратковременный  
активный отдых.**

**Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.**





**Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;**

**- охватывать в основном крупные мышечные группы.**

**- упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника.**

**- целесообразно включать ходьбу на месте, прыжки, приседания в быстром темпе.**

**- упражнения для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.**

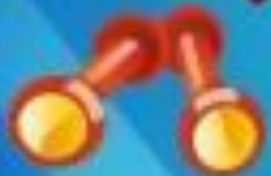


**Выполнять упражнения  
следует вместе с детьми, при  
этом демонстрируя  
собственную увлеченность  
игрой в форме  
физкультминутки.**



**Произносить тексты  
физкультминуток учитель  
должен максимально  
выразительно: то, повышая,  
то, понижая голос, делая  
паузы, подчеркивая  
отдельные слова, а движения  
выполнять синхронно с  
текстом или в паузах.**






**При повторных  
проведениях  
физкультминутки дети  
нередко начинают  
произносить текст частично  
(особенно начало или  
окончание фраз).  
Постепенно текст  
разучивается наизусть, дети  
произносят его, соотнося  
слова с движениями.**



**Не ставьте перед детьми  
сразу  
несколько сложных задач  
(к примеру, показывать  
движения и произносить текст).  
Объем внимания у детей,  
особенно младших школьников,  
ограничен,  
и невыполнимая задача может  
«отбить» интерес  
к физкультминутке.**



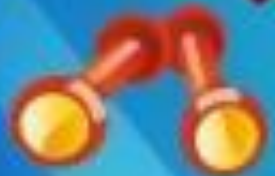




**Стимулируйте подпевание  
детей, проговаривание вместе  
с Вами, «не замечайте», если  
они по началу делают  
что-то неправильно,  
поощряйте успехи.**



**Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.**





**Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.**






**Никогда не принуждайте  
делать физкультминутку, если  
у ребенка нет на это желания.**

**Попробуйте понять,  
разобраться в причинах отказа,  
если возможно, ликвидировать  
их (например, изменив задание)**

**или поменяйте  
физкультминутку, подобрав  
подобную.**






**Содержание физкультминутки  
надо варьировать в зависимости  
от характера и условий  
проведения конкретного занятия,  
а не давать ее заранее  
целиком составленную на всю  
неделю для любого занятия.**



**Если видите, что дети  
работают  
сосредоточенно, то  
проводить физкультминутку  
не следует, иначе можно  
рассеять их внимание,  
отвлечь от задания и потом  
вернуть детей к работе будет  
очень сложно.**





# **Классификация физкультминуток и динамических пауз по воздействию на системы организма:**

- **общего воздействия**
- **для улучшения мозгового кровообращения**
- **для снятия утомления с плечевого пояса и  
рук**
  - **для глаз**
  - **для системы дыхания**

## ФМ для ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

**Упражнение для улучшения  
мозгового кровообращения**

**И. п. – сидя, руки на поясе.**

**1–2. Поворот головы направо.**

**3–4. Поворот головы налево.**

**5–6. Плавно наклонить голову  
назад- вперед.**

**Повторить 4–6 раз. Темп  
медленный.**





## ФМ для ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

**Упражнение для снятия утомления  
с мелких мышц кисти**

**И.п. – сидя, руки подняты вверх.**

**1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать  
кисти. Повторить 6–8 раз,  
затем руки расслабленно опустить  
вниз и потрясти кистями.**

**Темп средний.**



# ФМ для ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

**Упражнение для снятия утомления с мышц туловища**

**И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.**

**1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс.**

**3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо.**

**5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх.**

**7–8. Сделать два хлопка руками над головой.**

**9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо.**

**11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс.**

**13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6**

**раз. Темп в первый раз медленный,**

**во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз**

**быстрый, в шестой раз медленный.**





## ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

**И.п. – сидя на стуле.**

**1–2. Плавно наклонить голову назад-вперед, не поднимая плеч.**

**Повторить 4–6 раз.**

**Темп медленный.**

**И.п. – сидя, руки на поясе.**

**1-2 Поворот головы вправо-влево**

**Повторить 6–8 раз.**

**Темп медленный.**



## ФМ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

- И.п.— стоя или сидя, руки на поясе.**
- 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.**
- 3-4.То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо.**
- 6. И. п. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.**

## ФМ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

**И.п. – 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.**





## ФМ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

**И.п. – 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.**



**ФМ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С  
ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

**И.п. – 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.**

# ФМ ДЛЯ ГЛАЗ

**Верх- вниз, влево- вправо**

**Двигать глазами вверх-вниз,  
влево-вправо.**

**Зажмурившись, снять  
напряжение, считая до  
десяти.**



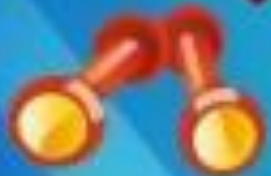


# ФМ ДЛЯ ГЛАЗ

## Круг

**Представить себе большой круг.  
Обводить его глазами сначала по часовой  
стрелке, потом против часовой стрелки.**

**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.**



# ФМ ДЛЯ ГЛАЗ

## Квадрат

**Предложить детям  
представить себе квадрат.  
Переводить взгляд из правого  
верхнего  
угла в левый нижний — в  
левый верхний, в правый  
нижний.**

**Еще раз одновременно  
посмотреть в углы  
воображаемого квадрата.**



# ФМ ДЛЯ ГЛАЗ

## Покорчим рожи

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

(Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)



# ФМ ДЛЯ ГЛАЗ

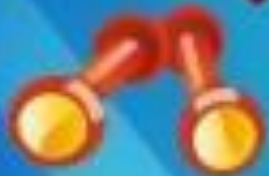
## Рисование носом

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву.

Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички.

Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку.

(Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)



# ФМ ДЛЯ ГЛАЗ

## Раскрашивание

**Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран.**

**Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.**

**Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.**



# ФМ ДЛЯ ГЛАЗ

## Расширение поля зрения

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону.

**Вернуться на свои места.**



# ФМ ДЛЯ ГЛАЗ

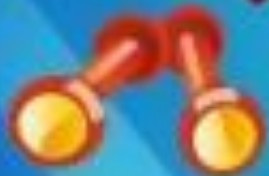
## Буратино

**Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа.**

**Учитель медленно начинает считать от 1 до 8.**

**Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа.**

**Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.**



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## «ЧУДО-НОС»

Учитель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание. После слов «задержу дыхание» учащиеся делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу,  
Дышу свободно,  
Глубоко и тихо –  
Как угодно.

Выполню задание,  
Задержу дыхание.

Раз, два, три, четыре –  
Снова дышим:  
Глубже, шире.







# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## «НАДУЙ ШАР»

**Встать, ноги врозь, держа в руках  
воображаемый шар.**

**На счет 1-2 сделать глубокий вдох через  
рот.**

**На 3-4 - усиленный выдох через рот,  
имитируя движениями рук  
увеличивающийся шар.**

**Повторить 3-4 раза в медленном темпе.**



# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## «ПИРОГ ИМЕНИННИКА»

**Представьте, что перед вами большой именинный пирог. На нем много маленьких свечек.**

**Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек,**

**сделав максимальное количество коротких выдохов.**

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

## «ОТДОХНИ»

**Раз, два, три, четыре, пять!  
Все умеем мы считать!  
Отдыхать умеем тоже –  
Руки за спину положим,  
Голову поднимем выше  
И легко-легко подышим.**



# ФМ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

## «Солнышко»

— Как светит солнышко летом?

Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.

— Как светит солнышко осенью? Мышцы ладони напряжены, пальцы, полусогнуты.

— Как светит солнышко зимой?

Пальцы собираются в щепотку.

Каждое упражнение повторяется несколько раз.





# ФМ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

## **«Моем ручки»**

**Дети повторяют знакомые движения, совершаемые при мытье рук.**

## **«Ребро, ладонь, кулак»**

**Дети работают обеими руками одновременно. Поочередно на парту кладутся ребро ладони, открытая ладонь и кулак.**



# ФМ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

## «Семья»

**Пальцы обеих рук сжаты в кулак.**

**Локти стоят на столе.**

**Начиная с мизинца, дети  
одновременно раскрывают оба  
кулачка, поднимая по одному  
пальчику.**

**Этот пальчик — бабушка.**

**Этот пальчик — дедушка.**

**Этот пальчик — папа.**

**Этот пальчик — мама.**

**Этот пальчик — я.**

**Вот и вся моя семья.**

# ФМ РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

## «Апельсин»

— Мы делили апельсин.

Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.

— Много нас, а он один.

Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.

— Эта долька — для ежа,

— Эта долька — для стрижа,

— Эта долька — для утят,

— Эта долька — для котят,

— Эта долька — для бобра.

Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.

— А для волка... кожура.

— Он сердит на нас — беда!

— Разбегайтесь кто куда.

Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.





**Все движения разминки повторяем  
без запинки!**

**Эй! Попрыгали на месте.**

**Эх! Руками машем вместе.**

**Эхе — хе! Прогнули спинки,**

**Посмотрели на ботинки.**

**Эге – ге! Нагнулись ниже**

**Наклонились к полу ближе.**

**Повертись на месте ловко.**

**В этом нам нужна сноровка.**

**Что, понравилось, дружок?**

**Завтра будет вновь урок!**