Методические рекомендации

**«Физминутки для учащихся начальной школы»**

**Автор:**

**учитель физической культуры**

**Ткаченко Александр Николаевич**

2020 год

***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, дают отдых мышцам, органам слуха, восстанавливают силы ребенка.

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение.

В состав физкультминуток нужно включать комплексы, состоящие из 4-6 упражнений: 2-3 из которых должны целенаправленно формировать осанку, 2-3 для плеч, пояса, рук и туловища.Необходимо, чтобы были различные упражнения, так как большое количество повторений снижает интерес к выполнению упражнений.

Физкультминутки могут проводиться без предметов, с предметами. Комплексы можно выполнять под счет, магнитофонную запись, стихотворный текст или музыкальное сопровождение.

Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений. В этом случае проводятся упражнения для крупных мышц, которые несли длительное время напряжение.

Физкультминутки можно проводить в форме подвижных игр или эстафеты. Особенно эффективны игры, которые сочетаются с темой урока.

Дидактические игры с движениями также способствуют двигательной активности учащихся на уроке.

При проведении физкультурных минуток с использованием стихотворное текста необходимо обращать внимание на содержание стихотворного текста, который должен быть понятен учащимся.

***Требования к организации и проведению физкультминуток:***

1. Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления /8-14 минута занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и сложности учебного материала/
2. Для младших школьников наиболее целесообразно проведение физкультминуток между 15-20 минутами.
3. Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся, просто в своем выполнении.
4. Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.
5. В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.
6. Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты. В перерыве между двумя уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием предметов /мячи, скакалки/.
7. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около ее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах.

***Учитель должен:***

1. Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.
2. Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.
3. Знать основы терминологии физических упражнений.

\*\*\*

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь! *(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)*

\*\*\*

**Аист**

*(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)*

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

\*\*\*

**Наши ручки**

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

\*\*\*

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

\*\*\*

А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

\*\*\*

Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова.

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — всем присесть.

Семь, восемь — встать попросим.

Девять, десять — сядем вместе.

\*\*\*

Раз — мы встали

Раз — мы встали, распрямились.

Два — согнулись, наклонились.

Три — руками три хлопка.

А четыре — под бока.

Пять — руками помахать.

Шесть — на место сесть опять.

\*\*\*

Вот помощники мои

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

\*\*\*

Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуть, разогнуться,

Три — в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место ти…

\*\*\*

Поднимайте плечики.

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели.

Травку покушали,

Тишину послушали

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

\*\*\*

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг

Кря, кря, кря.

Полетел зеленый жук

Ж — ж — ж.

Гуси шеи выгибали

Клювом перья расправляли.

Зашумел в пруду камыш

Ш — ш — ш

И опять настала ти…

\*\*\*

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Вот проверили осанку

И свели лопатки.

\*\*\*

Мы писали

Мы писали! Мы писали!

Наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

\*\*\*

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

\*\*\*

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

\*\*\*

Раз, два — встать пора

Раз, два — встать пора,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять

Вышел зайка поиграть

Прыгать серенький гаразд

Он подпрыгнул 300 раз.

\*\*\*

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

\*\*\*

В в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

**Просыпалка** (с самого рождения)

- Мы проснулись, мы проснулись.

(Ручки в стороны, затем скрестить на груди).

- Сладко, сладко потянулись.

(Тянем ручки вверх)

- Маме с папой улыбнулись.

**МАРТЫШКИ**

(групповая физкультминутка, дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаем,

Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

\*\*\*

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. (поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)

Вот так, вот так

Он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. (потереть себя за предплечья)

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. (прыжки на месте)

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал. (сесть на место за парту)

\*\*\*

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнусь.

Зарядку делать вместе с ребенком (или с детьми в классе). Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.

\*\*\*

**Физминутка для урока математики** (можно выбирать предметы для счета):

Давай присядем столько раз,

Сколько подснежников у нас.

Сколько подснежников у нас,

Столько мы подпрыгнем раз.

\*\*\*

*Повторяем движения за словами:*

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

\*\*\*

Раз - подняться, потянуться,

Два - нагнуться, разогнуться,

Три - в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на место тихо сесть.

\*\*\*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

*Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка (детей).*

\*\*\*

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз-два, раз-два,

Хватит, прибежали,

Потянулись, подышали.

Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

\*\*\*

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

**Зарядка для кистей рук** (встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы)

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали,

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

\*\*\*

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!

\*\*\*

Раз - руки вверх махнули

И при том вздохнули

Два - три нагнулись, пол достали

А четыре - прямо встали и сначала повторяем.

Воздух сильно мы вдыхаем

При наклонах выдох дружный

Но колени гнуть не нужно.

Чтобы руки не устали,

Мы на пояс их поставим.

Прыгаем как мячики

Девочки и мальчики

**Облако.**

Беленькое облако *Округленные руки перед собой*

Поднялось над крышей *Поднять руки над головой*

Устремилось облако

Выше, выше, выше *Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над*

*головой из стороны в сторону*

Ветер это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу *Руками описать через стороны вниз большой круг и*

*опустить их; присесть*.

**Индюк.**

Ходит по двору индюк *Шаги на месте*

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача *Остановиться, удивленно посмотреть вниз*

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал *Потопать ногами*

Крыльями захлопал *Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам*

Весь раздулся, словно шар *Руки на поясе*

Или медный самовар *Сцепить округленные руки перед грудью*

Затряс бородою *Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк*

Понесся стрелою. *Бег на месте*

**Звериная зарядка.**

Раз - присядка,

Два - прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснуться *кулачками потереть глаза*

Любят долго потянуться *потянуться*

Обязательно зевнуть *зевнуть, прикрывая рот ладошкой*

Ну и хвостиком вильнуть *движение бедрами в стороны*

А волчата спинку выгнуть *прогнуться в спине вперед*

И легонечко подпрыгнуть *легкий прыжок вверх*

Ну, а мишка косолапый *руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса*

Широко расставив лапы *ноги на ширине плеч*

То одну, то обе вместе *переступание а ноги на ногу*

Долго топчется на месте *раскачивание туловища в стороны*

А кому зарядки мало -

Начинает все сначала! *развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх*

\*\*\*

«Отдых наш-физкультминутка,

Занимай свои места.

Раз присели, два-привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой- встанькой словно стали

А потом пустились вскачь,

Словно мой упругий мяч.

**Ча, ча, ча**

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

Будет всем по калачу (4 прыжка на месте)

Чо, чо, чо (3 хлопка перед собой)

Осторожно, горячо (ходьба на месте).

**Буратино**

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развёл,

Ключик видимо нашёл,

Чтобы ключик тот достать,

Надо на носочки встать.

**Мы топаем ногами**

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

**ПОПУГАЙ**

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй. (Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше. (Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал, (Делать приседания.)

Прыгал,кланялся, шалил, (Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

**Петрушка**

Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

**Потягивание кошечки**

Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслабленв. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

***Творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку.***

 Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

 Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа.

4. Микропаузы при утомлении глаз:

 Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.

 Быстро моргать в течение 10-12 секунд.открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.

 Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течении 20-30 секунд.

***Тематическая физкультминутка «Морское путешествие»***

1.Рыбки плавали, ныряли

В чистой светленькой воде.

То сойдутся-разойдутся,

То зароются в песке. *Движения руками выполнять соответственно тексту*.

2 . Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три –

Морская фигура замри.

*Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны.*

*Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.*

3.Кто это? Что это?

Как угадать?

Кто это? Что это?

Как разгадать? *Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.*

*Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.*

Это рыбацкая лодка.

*Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.*

Это морская звезда.

*Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.*

Это, конечно улитка.  *Руки в стороны, выполняем круговые движения.*

Всех разгадаю вас я. *Руки разводим в стороны.*