

### **Физминутки в школе**

Физминутки в школе – представляют собой комплекс физических упражнений, направленных на снижение усталости и составлены таким образом, чтобы выполняя их, были охвачены всевозможные группы мышц.

Для того чтобы дети в школе имели хорошее самочувствие и высокую активность задача учебного процесса правильно использовать и подобрать игры оздоровительного характера.

Несколько минут на уроке допустимо уделять комплексным занятиям. Физминутки в школе способны стать неотъемлемой составляющей частью занятий. Следует обращать особое внимание на их продолжительность и содержание, а также следить за эмоциональностью во время их выполнения и наличием у детей желания к их повторению.

Работая в школе, учителя часто задумываются, как сделать так, чтобы уроки были более яркими и интересными. Физминутки в школе смогут положительно влиять на умственную работу мозга, улучшают кровообращение и повышают работу на уроке. Они также помогают переключать работу детей и впоследствии снимают усталость.

#### **Нужны ли физминутки в школе?**

Применение физминуток в начальной школе помогает снижению усталости у ребёнка, обеспечивает отдых и повышает умственную активность. В процессе занятия ребёнок познаёт своё тело, запоминает ритм и красоту звучания слов. Для того чтобы снять напряжение, которое вызвано долгим сидением за партой, следует выполнять комплекс занятий: потягивание, разведение плеч, вращение головой, наклоны вправо и влево, выпрямление ног. Для возможного исключения близорукости и впоследствии её исключения проводится специальная гимнастика для глаз. Упражнения для глаз предусматривают движения глаза по всем направлениям.

Физминутки в школе действительно играют важную роль, поскольку помогают получить новый заряд энергии, способствуют поддержанию восстановления органов слуха, помогают активизировать дыхание. Они так же способны поднять детям эмоциональный настрой, снять статическое напряжение, вызванное продолжительным сидением за партой.

По содержанию физминутки в школе способствуют снятию локального утомления и предназначаются для определённого действия на конкретную область тела. Что может входить в комплекс обучения: гимнастика для формирования осанки, укрепление зрения, укрепление кистей рук, занятия для лица, гимнастика для органов дыхания.

#### **Где стоит применять физминутки?**

В связи с частыми жалобами на здоровье детей физминутки успешно применяются учителями в школе. Они проводятся несколько этапов спустя 20 минут после того как прозвенел звонок, и спустя 30 минут работы на уроке. Как правило, физминутки проходят в просторном, чистом и проветренном помещении.

Перед началом уроков проводится физзарядка, при необходимости проводят её сами учащиеся школы. Непосредственно на уроках проводятся те занятия, которые помогают избавиться ребёнку от накопившейся энергии, переключают деятельность, а самое главное помогают размять уставшие части тела. Больше внимание отводится перерыву.

Ошибочным считается, что перемена дана на то, чтобы у школьника было время на повторение предмета. Сочетать занятия можно и с другими этапами уроков. На уроках математики, где важно время, учащиеся играют в космонавтов: на доске изображены планеты, учащимся раздаются карточки, за которыми нужно слетать. На уроке правописания и чтения важен отдых для глаз, в которые можно включить простые упражнения.

Также на уроке правописания следует использовать развивающую гимнастику для пальчиков. Необходимо сделать так, чтобы рука у ребёнка была умелой и натренированной. Для этого следует использовать различные штриховки, работу с пластилином, пуговицами и т.д.

#### **Какие существуют разновидности применения физминуток в школе?**

Физминутки в школе имеют много разновидностей, упражнения для которых необходимо подбирать с учетом характера занятия. В школе для проведения обучения учителем используется 6 – 7 заданий. Вместе с тем следует учитывать, что частичное изменение одного вида занятия на другой требует от детей дополнительных усилий, что также способствует росту утомляемости.

Физминутки для школьников классифицируются на группы, которые содержат определённые упражнения.

Электронные физминутки в школе после трудных занятий помогают не просто сохранить зрение школьников, но и носят расслабляющий характер. Кроме этого, они удачно вписываются в содержание занятий, что немаловажно, особенно в начальной школе, где учащимся, зачастую, интересен сам сюжет. Электронные физминутки в школе с точки зрения технической стороны очень трудоёмки. На урок необходимо устанавливать проектор и ноутбук. Но при анализе анкеты школьников, в которой учащиеся отмечают что, что электронные физминутки интересны, и повышают настроение, тренируют зрение, поэтому эти труды стоят того.

Анимационные физминутки в школе способны отвлечь школьника, снять усталость, переключить его внимание, восстановить силы, а также обучить основам здоровой жизни. Анимационные физминутки в школе, представляют собой комплексы из 3-5 физических занятий, которые особо не требуют сложной координации движений. Здоровый и неутомленный школьник активен, расположен к общению, появляется желание с удовольствием включаться в учебный процесс, развиваются способности к более качественному усвоению материала.

#### **Примеры проведения физкультминуток.**

Ученики очень любят физкультминутки. Им придутся по душе и стихотворения и прибаутки, знакомые еще с детского сада. Оптимально, если каждый урок разбавлен таким подвижным перерывом. Причем, в зависимости от интенсивности и напряженности урока следует применять физкультминутки, посвященные работе с разными частями тела: руки, ноги, спина, шея, глаза.

в течение учебного дня в начальной школе.

#### **Первая физкультминутка — перед началом первого урока.**

**«В школу мы с тобой пришли»**

*Дети маршируют на месте.*

**«Всех друзей своих нашли»**

*Руки на поясе. Наклоны слева-направо в ритм стиха.*

**«Будем в школе мы читать»**

*Наклоны головой вперед.*

**«Будем в школе мы писать»**

*Сжимание-разжимание пальцев на вытянутых руках.*

**«И конечно, и конечно,  
будем много-много знать!»**

*Дети совершают несколько «приседаний» за парту и вставаний из-за нее.*

Такое начало дня помогает детям сразу сконцентрировать внимание, облегчает переход от домашней обстановки к рабочей атмосфере класса, настраивает на учебный процесс. Дальнейшие физкультминутки будут хороши после долгой письменной работы или долгого зрительного напряжения.

**Сидя за партй**

**На двери висит замок.** (Руки сцеплены в замок перед собой)

**Кто его открыть бы мог?** (Пытаются разъединить руки, тянут в стороны)

**Повертели, покрутили.**(Вращения кистью)

**Постучали и открыли.**(стучим кулачками и разводим в стороны)

**Физкультминутка для рук. Проводится сидя, дети не встают из-за парт.**

**«Правая ладошка, левая ладошка»**

*Ладони прижимаются одна к другой, трутся друг о друга.*

**«Наступила вам пора отдохнуть немножко.»**

*Пальцы переплетаются, сжимаясь-разжимаясь.*

**«Правой ручкой потрясем.»**

*Встряхивание правой кистью.*

**«Левой ручкой потрясем.»**

*Встряхивание левой кистью.*

**«С неба звездочки достанем  
и в тетрадку соберем.»**

*Дети поочередно тянутся правой и левой руками к потолку и «собирают с неба звездочки.»*

**«Раз, два, три, четыре, пять -  
надо пальцы посчитать.»**

*Касание пальцами одной руки пальцев другой: большой к большому, указательный к указательному и т.д.*

**«Чтобы ровно и красиво  
все в тетрадке написать.»**

*Поочередное поглаживание кистью одной руки кисти другой.*

**Зарядка(стоя между партами)**

Поднимает руки класс-это раз,  
 Завертелась голова- это два,  
 Три - руками три хлопка,  
 На четыре - руки шире,  
 Пять - руками помахать,  
 Шесть - на место тихо сесть.

**Стоя**

Я привстану на носочки,  
 Хорошенько потянусь.  
 Раз – наклон, два – наклон,  
 Словно буква “О” свернусь.  
 И попрыгаю немножко,  
 И руками покручу,  
 Постояю на правой ножке  
 И головкой поверчу...  
 Тихо сяду, улыбнусь  
 И работою займусь!

***Копируем движения животных***

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 тишь...

Тихо встали, потянулись,  
 Влево, вправо повернулись.  
 Руки в сторону и вверх.  
 Каждый сядет тише всех.

Мы писали, мы писали  
 А теперь все дружно встали,  
 Ножками потопали, ручками похлопали,  
 Затем пальчики сожмём,  
 Сядем и писать начнём.

В гости к пальчику большому  
 Приходили прямо к дому.  
 Указательный и средний  
 Безымянный и последний.  
 Сам мизинчик малышок.  
 Постучался на порог.  
 Вместе пальчики друзья  
 Друг без друга нам нельзя.

**Левой ножкой топ-топ  
 И в ладошки хлоп- хлоп  
 Раз -туда, два -туда.  
 Никакого нет труда.**

**Встали тихо, потянулись  
 Дышим ровно, глубоко  
 Раз- присели, два- нагнулись  
 Три подпрыгнули легко.**

**От друзей своих не скрою  
 Ручку правильно держу  
 Сяду прямо не согнусь  
 За работу я возьмусь**

#### **· ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

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.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. 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.
4. Посмотреть на указательный палец, вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. 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.

**Физкультминутка для глаз. Дети остаются сидеть за партами.**

**«Глазкам нужно отдохнуть.»**

*Ребята закрывают глаза.*

**«Нужно глубоко вздохнуть.»**

*Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты.*

**«Глаза по кругу побегут.»**

*Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки.*

**«Много-много раз моргнут»**

*Частое моргание глазами.*

**«Глазкам стало хорошо.»**

*Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз.*

**«Увидят мои глазки все!»**

*Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка.*

**ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ**

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае?

1. Соедините поочередно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.
2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”
3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.
4. Раскройте ладонь, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

Также есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук:

Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.  
 Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.  
 Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.  
 Этот – указательный, пальчик замечательный.  
 Этот пальчик – вот какой, называется большой.

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!

#### ФИЗМИНУТКИ ОБЫКНОВЕННЫЕ

Зайчик беленький сидит  
 И ушами шевелит.  
 Вот так, вот так  
 Он ушами шевелит.

Утром встал гусак на лапки  
 Приготовился к зарядке  
 Повернулся влево, вправо,  
 Приседанья сделал справно,  
 Клювиком почистил пух  
 И опять за парту - плюх!  
 В огороде рос подсолнух  
 Вот такой, вот такой!  
 В огороде рос подсолнух  
 С ярко-жёлтой головой.  
 Головою он вертел,  
 Всё увидеть сам хотел.  
 Что подсолнух видел там  
 Он сейчас расскажет нам.  
 - А теперь все тихо встали...  
 - А сейчас мы в лес пойдём...  
 - А теперь все тихо встали,  
 Дружно руки вверх подняли,  
 В стороны, вперёд, назад,

Повернулись вправо, влево  
 Тихо сели, вновь за дело.  
 Мы маленькие зайки  
 Скакали на полянке.  
 Прыгали, скакали,  
 В школу прибежали.  
 За парты тихо скок  
 И продолжим наш урок.  
 По дорожке шли, шли,  
 Много камешков нашли.  
 Присели, собрали  
 И дальше пошли.

#### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ

Мы ногами топ-топ,  
 Мы руками хлоп-хлоп,  
 А потом прыг-скок  
 И ещё разок.  
 А потом вприсядку,  
 А потом вприсядку,  
 А потом вприсядку,  
 И снова - по порядку.  
 Побежим мы по дорожке  
 Раз, два, три!

И похлопаем в ладошки  
Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три!

