

Физкультурные минутки и их роль в учебном процессе

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей **отклонений в состоянии здоровья:**

- **нарушения осанки, зрения**
- **повышения артериального давления**
- **накопления избыточного веса**
- **увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания**
- **нарушения обмена веществ.**

Физкультурная минутка как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми школьного возраста.

Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Задачи:

- **Профилактика и пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) среди учеников.**
- **Профилактика утомляемости и перенапряжения в ходе учебного процесса.**
- **Профилактика развития таких заболеваний как: нарушение осанки - сутулость, сколиоз, асимметрии плеч, заболевание сердечно-сосудистой системы и д.р.;**
- **Развитие у детей жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности, уверенности в себе.**
- **Развитие у детей навыков самоконтроля психофизического состояния.**

Физкультминутки на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности детей, препятствуют нарастанию утомления, повышают настроение учащихся, снимают статические мышечные нагрузки. Физкультминутки занимают 3 минуты, проводятся на уроках под руководством педагогов школы и физоргов класса. Комплексы профилактических упражнений выполняются школьниками в ходе урока, на рабочем месте. Необходимость проведения динамической паузы на том или ином этапе урока определяет педагог.

На основании выше изложенного нами были разработаны комплексы профилактических упражнений для физкультминуток на рабочем месте:

Физкультминутки на уроках, требующих письма

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение – сидя, руки на поясе.

1–2. Поворот головы направо. Исходное положение.

3–4. Поворот головы налево. Исходное положение.

5–6. Плавно наклонить голову назад.

Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Исходное положение – сидя на стуле.

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



Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя, руки на поясе.

1. Поворот головы вправо.

2. Исходное положение.

3. Поворот головы влево.

Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

4. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.

1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

3. Исходное положение.

4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо.

Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти

Исходное положение – 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.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища



Исходное положение – 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.

Упражнения общего воздействия для разных групп мышц

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.

1. Резко повернуть таз вправо.

2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным.

Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.

1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону.

4–6. То же в другую сторону.



7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь.

1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх.

3–4. Исходное положение.

5–8. То же в другую сторону.

Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. Исходное положение – 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.

2. Исходное положение – 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.



3. Исходное положение – 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.

Физкультминутка № 1
на уроках, требующих письма

Упражнение для улучшения мозгового кровообращения

Исходное положение – сидя, руки на поясе.

1–2. Поворот головы направо. Исходное положение.

3–4. Поворот головы налево. Исходное положение.

5–6. Плавно наклонить голову назад.

Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти

Исходное положение – 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.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища



Исходное положение – 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.

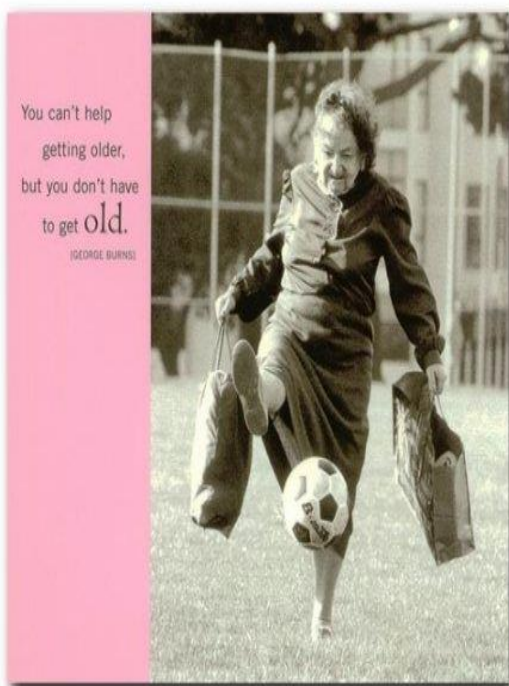
11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс.

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.

Упражнение общего воздействия для разных групп мышц



Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.

1. Резко повернуть таз вправо.
2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Упражнение для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. Исходное положение – 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.

Физкультминутка № 2 на уроках, требующих письма

Упражнение для улучшения мозгового кровообращения



Исходное положение – сидя на стуле.

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

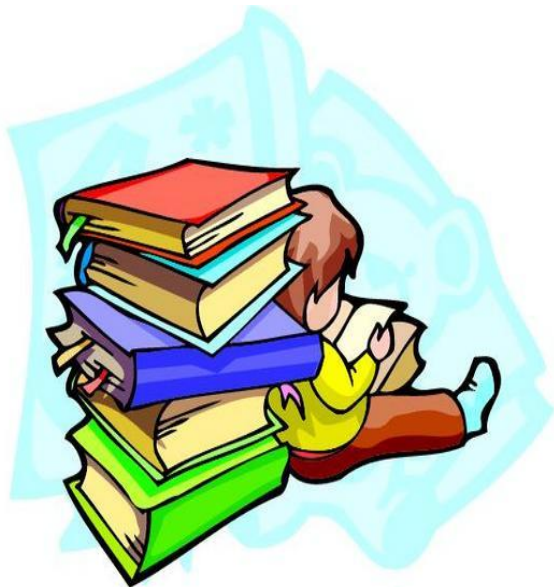
Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти

Исходное положение – 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.



Упражнение для снятия утомления с мышц туловища

Исходное положение – 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.

Упражнение общего воздействия для разных групп мышц

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.

1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону.

4–6. То же в другую сторону.

7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4–6 раз. Темп средний.

Упражнение для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Исходное положение – 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.

Физкультминутка № 3

на уроках, требующих письма

Упражнение для улучшения мозгового кровообращения



Исходное положение – сидя, руки на поясе.

1. Поворот головы вправо.

2. Исходное положение.

3. Поворот головы влево.

Исходное положение. Повторить 6–8 раз.
Темп медленный.

Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти

Исходное положение – 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.

**Упражнение для снятия утомления с
мышц туловища**

**Исходное положение – 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.

Упражнение общего воздействия для разных групп мышц

Исходное положение – стойка ноги врозь.

1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх.

3–4. Исходное положение.

5–8. То же в другую сторону.

Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Упражнение для снятия утомления с плечевого пояса и рук

Исходное положение – 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.

Физкультминутка № 4

на уроках, требующих письма

Упражнение для улучшения мозгового кровообращения



Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе.

1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

3. Исходное положение.

4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову

вправо.

Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти

Исходное положение – 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.

Упражнение для снятия утомления с мышц туловища



Исходное положение – 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.

Упражнение общего воздействия для разных групп мышц

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову.

1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону.

4–6. То же в другую сторону.

7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4–6 раз. Темп средний.



**Упражнение для снятия утомления с плечевого
пояса и рук**

**Исходное положение – 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.

Физкультминутка № 5

на уроках, требующих письма



1.



высоко поднимая
правой и левой

Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

«Перекрестное

марширование». Нужно шагать, колени, попеременно касаясь рукой по противоположной ноге.

2.



«Сорви яблоки». Исходное положение — стоя.

Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, слева и справа. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Нагнитесь и положите яблоки в «корзину» на земле. Теперь медленно выдохните.

1. **«Мельница»**. Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1—2 минуты. Дыхание произвольное.
2. **«Паровозик»**. Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.
3. **«Робот»**. Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево

приставными шагами, руки и ноги **должны** двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

4. **«Маршировка-иноходец»**. Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.



Физкультминутка № 6

на уроках, требующих письма

1. «Пловец». И.п. — ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью. Медленные круговые движения руками вперед — в стороны — назад, имитируя движения рук при плавании брасом. Выполнить 8—10 раз. Все движения

проводить плавно, не спеша. движения рук при плавании брасом. Выполнить 8—10 раз. Все движения проводить плавно, не спеша.



2. «Грести на лодке». И.п. — стоя, руки вниз. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки перед собой вверх. Одновременно с медленным выдохом, наклониться вперед, руки, не сгибая, опустить вниз и отвести назад по дуге. Повторить 4—6 раз.

3. «Черпаем море, разводим облака». И.п. — стоя, руки вниз, левая нога впереди, колени полусогнутые. Одновременно с медленным вдохом поднять прямые руки через стороны вверх (ладони обращены друг к другу), прогнуться назад. Наклоняя туловище вперед и делая медленный выдох, скрестить руки перед коленями. Повторить 4—6 раз.

**От болячек и простуд, от хворей и лени – бежать, плыть, карабкаться,
ползти, идти, лететь... Движенье – это сила! А сила – это жизнь!**

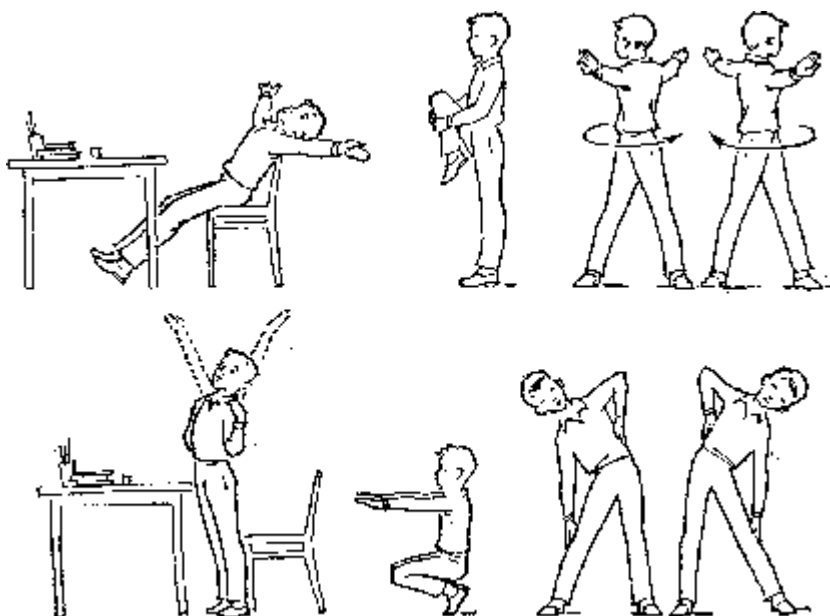
**Жить – ради радости счастья,
Жить – ради горечи слез.
Жить – ради слова участия,
Жить – ради прелести грез.
Жить и в страданье, и в ласке,
В вере, в безверье, во сне,
И в упоении сказки,
И в поклоненье весне.**



**Физкультминутка № 7
на уроках, требующих письма**

Комплекс № 1. Выполняют стоя возле парты.

- 1. И.п. – о.с.; 1 – руки в стороны; 2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 – руки вперед; 4 – и.п.**
- 2. И.п. – о.с., руки на пояс; 1-4 – наклоны вперед, назад, вправо, влево.**
- 3. И.п. – о.с., руки на пояс; 1 – присесть, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – присесть, руки вверх; 4 – и.п.**
- 4. И.п. – о.с.; ходьба на месте с различными движениями рук (вперед, вверх, к плечам, за голову).**



Комплекс № 2

1. И.п. – о.с. ; 1 – руки за голову; 2 – руки вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться; 3 – приставить правую ногу, руки за голову; 4 — и.п.; 1-4 – то же левой ногой.

2.И.П. – руки к плечам; 1-4 –четыре круговых движения руками вперед; 5-8 – то же назад.

3. И.п. — руки за голову; 1 —наклон вправо; 2 — и.п.; 3-4 —то же влево.

4. И.п. – руки на пояс; 1 – наклон вперед; 2 – и. п; 3 – присесть, руки вперед; 4 – и.п.

Комплекс № 3

Ходьба на месте с различными движениями рук (вверх, вперед, к плечам, на пояс)



1.И.П. - руки на пояс; 1 - повороты туловища направо; 2 - и.п.; 3-4 - то же налево; 5 - наклон вперед; 6 - и.п.; 7 - наклон назад; 8 - и.п.

1. И.п. - руки за голову; 1 - присесть, хлопок впереди; 2 - и.п.; 3-4 - повторить счет на 1-2.

2. И.п. - руки на пояс; 1 - выпад вперед правой ногой, руки в стороны; 2 - и.п.; 3-4 - то же с левой ноги.

Физкультминутка № 8
на уроках, требующих письма



Комплекс № 1

1. И.п. – сидя за партой, руки за голову, голова и локти опущены; 1-2 – поднять голову, развести локти, прогнуться; 3-4 – расслабить мышцы, принять и.п.

2. И.п. – сидя за партой, руки к плечам, локти опущены; 1-2 – поворот туловища направо, руки вверх, потянуться; 3-4 – и.п.

3. И.п. – сидя за партой, руки за голову; 1-2 – наклоны вправо; 3-4 – влево.



Комплекс № 2

1. И.п. – сидя за партой, руки к плечам; 1 – поднять правую руку вверх; 2 –

поднять левую руку вверх; 3 – хлопок над головой; 4 – и.п.

2. И.п. – сидя за партой, руки за голову; 1 – наклон влево, хлопок над головой; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо.

3. И.п. – сидя за партой, руки за голову; 1-2 – поворот туловища направо, хлопок впереди; 3-4 – то же налево.

