

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Станция юных натуралистов»
Грайворонского района Белгородской области

Физкультминутки на занятиях кружковых объединений

(В помощь педагогу дополнительного образования)



Головчино, 2016

**Ответственный
за выпуск:**

Кушнарева Л.В. директор муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Станция юных натуралистов»
Грайворонского района

Составитель:

Краевская Н.И. педагог дополнительного образования
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Станция
юных натуралистов» грайворонского района

Содержание

1. Значение физкультминуток.....	4
2. Требования к организации и проведению физкультминуток.....	5
2. Двигательные – речевые физкультминутки.....	6
3. Разминки для пальцев.....	9
5. Физкультминутки для глаз.....	10
6. Физкультминутки для рук и пальцев.....	12
7. Список литературы.....	13

Введение

Здоровый ребёнок – главная задача ближайшего и отдалённого будущего. Поэтому весь потенциал, все перспективы социального и экономического развития должны быть направлены на сохранение здоровья детей как физического, так и интеллектуального. В последние годы в нашем обществе все очевиднее ухудшение здоровья учащихся. Наряду с неблагоприятными социальными и экологическими факторами в качестве причины признается и отрицательное влияние школы на здоровье детей.

Значение физкультминуток

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 стихотворного 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.

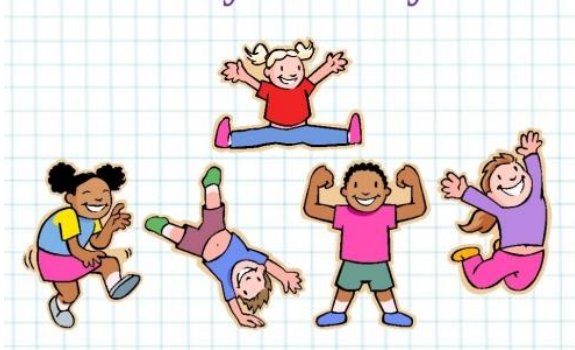
4. Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.

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 нее, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах.

Двигательно-речевые физкультминутки



Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

1.

Трава маленькая-маленькая. (Делают приседания.)

Деревья высокие-высокие. (Поднимают руки вверх.)

Ветер деревья качает-качает. (Вращаются.)

То направо, то налево наклоняет. (Наклоняются вправо, влево.)

То вверх, то назад. (Потягиваются вверх, назад.)

То вниз сгибает. (Наклоняется вперед.)

Птицы летят-улетают. (Машут руками-«крыльями».)

Ученики тихонько за парты садятся. (Садятся за парты.)

2.

Все подняли руки - раз!

На носках стоит весь класс,

Два присели, руки вниз,

На соседа посмотри.

Раз! - И вверх,

Два! - И вниз,

На соседа посмотри.

Будем дружно мы вставать,

Чтобы ногам работу дать.

Раз - присели, два - поднялись.

Пусть мужает ваше тело.

Кто старался приседать,

Может уже и отдыхать

3.

В речевое сопровождение педагога дети выполняют упражнения (4 раза)

«Раз» - поднять руки вверх,

«Два» - нагнуться до земли,

Не сгибайте, дети, ноги,

Когда касаетесь вы пола.

«Три-четыре» - прямо стать,

Будем снова начинать.

4.

На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде «раз»,

А над ними весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде «два».

Пошагать придётся нам – выше голова!

Мы шагаем весело в ногу «раз» и «два».

Наблюдай за птичками, головой верти.

Вот зарядка кончилась.

Сядь и отдохни.

5.

Мы пошли с тобой в лесок

И увидели грибок.

Раз грибок, два грибок

И набрали кузовок.

А как птичка-то поёт!

Восхищается народ.

Вон река неглубока.

Мы поплаваем пока.

Брасом, кролем. Хорошо!

Вот и день уже прошёл

6.

Раз, два – наклонились слегка.

3, 4 – руки в боки, будем делать многоскоки.

5, 6 – на лесенку надо влезть.

7, 8 – пробежаться вас попросим.

9, 10 – вот и всё.

Скоро встретимся ещё.

7.

Раз, 2, 3, 4, 5 – начинаем в мяч играть.

Правой, левой набиваем

И в ворота забиваем.

Чтоб в ворота мяч забить,

Надо очень ловким быть.

8.

С добрым утром, детвора!

Просыпаться всем пора!

Потянулись – потянулись.

Вот уже почти проснулись.

Руки в стороны, вперёд,

А теперь наоборот.

Наклонились до носочков,

Пробежались на мысочках.

Прыгай дружно прыг да скок.

Продолжаем свой урок.

9.

Бабочка-красавица

Всем нам очень нравится!

Раз – росинкою умылась,

2 – к цветочку наклонилась,

3 – почистила сапожки,

4, 5 – махнула мошке,

6 – лапками подрыгала,

7 – быстренько попрыгала,

8 – платице расправила,

9 – причёсочку поправила,

10 – полетела.

10.

Лист на веточке сидел.

Во все стороны глядел:

Так глядел и так глядел.

Потом взял и полетел.

Вправо, влево,
Вверх и вниз,
И на кустике повис.

11.

Раз – потопали немножко,
2 – похлопали в ладошки,
3 – головкой повертели,
На 4 – тихо сели.

12.

Улыбнулось солнышко.
Поманило лучиком.
- Выбегайте быстренько.
На улице лучше.
Посмотри на солнышко.
Посмотри на веточку.
Полюбуйся бабочкой
И её расцветочкой.
Наклонись к цветочкам,
Рассмотри букашку.
И не рви гвоздику,
И не рви ромашку.
Вот уже и солнышко
С нами, друг, прощается.
Солнце наработалось
И спать отправляется.

Разминки для пальцев

1. Чтоб красиво всем писать
Надо пальцы нам размять.
Кулачки все крепко сжали
И немного подержали.
Подержали и разжали.
Мне ладошки показали.
Делай быстро, детвора.
За письмо теперь пора.
2. Пальчики в замок сцепили,
Вправо, влево покрутили.

Кисти вниз, потом подняли.
Так недолго помахали.
Каждый пальчик на руке
Помассировать в руке.
Пальцы в кулачки сомкнули,
Кисти рук слегка стряхнули.
3. Трём ладони, милый друг,
Закрывая пальцы рук.
Вот ладошки встретились,
А теперь разъехались.
Закрываем в кулачки
Друг за другом пальчики.
4. Пальцы вместе, пальцы врозь
Пальцы вытянули дружно,
А теперь сцепить их нужно.
Мяч в ладошки быстро взяли
И в ладошках поворачивали.
5. Встали прямо и прогнулись,
А теперь легко согнулись.
Головою вправо, влево,
Чтобы шея не болела.
Вверх ладони отвели.
Крепко сжали в кулачки.
Руки в стороны взметнули.

Физкультминутки 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.

Физкультминутки 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 поочерёдно 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 ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

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!

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.

Список литературы

1. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). - М.: ВАКО, 2005. - 176 с.
2. Методические разработки уроков по математике. О.Д. Дмитриева, О.А.Мокрушина
3. Методические разработки уроков по русскому языку. О.Д. Дмитриева, О.В.Казаков
4. Методические разработки уроков по обучению грамоте. О.Е. Жиренкова, Л.Л. Обухова

ФИЗКУЛЬМИНУТКА



**НАЛЕТЕЛ ВЕТЕРОК,
ЗАКАЧАЛСЯ КОЛОСОК.**

(наклоны в стороны)



**НИЗКО-НИЗКО КЛОНИТСЯ,
ДО ЗЕМЛИ ДОТРОНЕТСЯ.**

(пружинящие наклоны вперёд)



**КРУЖАТ БАБОЧКИ НАД ЛУГОМ:
КРУГ ЗА КРУГОМ, КРУГ ЗА КРУГОМ.**

(круговые движения тазом)



**И КАЧАЕТ ГОЛОВОЙ
КОЛОКОЛЬЧИК ПОЛЕВОЙ.**

(круговые движения головой)



**МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ ЦЫПЛЁНОК
ИЗО ВСЕХ СВОИХ СИЛЁНОК,**

(вращения руками)



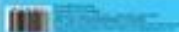
**ВВЕРХ ПОДПРЫГНУЛ – ПРЫГ И СКОК.
НО ВЗЛЕТЕТЬ ПОКА НЕ СМОГ.**

(прыжки на месте)



**В НЕБЕ ОБЛАЧКО ПЛЫВЁТ
НА УРОКИ НАС ЗОВЁТ.**

(потягивание)





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

В ЗООПАРКЕ МЫ ГУЛЯЕМ
И ЖИВОТНЫМ ПОДРАЖАЕМ.

СКАЧЕТ ЗАЙКА НА ЛУЖАЙКЕ,
МЫ ПОСКАЧЕМ, СЛОВНО ЗАЙКА.

(прыжки на месте)



НАКЛОНЯТЬСЯ НАМ НЕ ЛЕНЬ,
ЩИПЛЕМ ТРАВКУ, КАК ОЛЕНЬ.

(пружинящие наклоны вперёд)

ПТИЦЫ КРЫЛЬЯ РАСПРАВЛЯЮТ,
МЫ ЗА НИМИ ПОВТОРЯЕМ.

(рывки руками в стороны)



А ПИНГВИН, ХОТЬ НЕ ЛЕТАЕТ,
ТОЖЕ КРЫЛЬЯМИ ВРАЩАЕТ.

(вращения согнутыми руками)

КРУТИТ ОБРУЧ БЕГЕМОТ,
ТРЕНИРУЕТ СВОЙ ЖИВОТ.

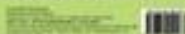
(круговые движения тазом)



МЕДВЕЖАТА НЕ СКУЧАЮТ.
ЗЕМЛЯНИКУ СОБИРАЮТ.

(приседания)

ТАК РЕБЯТКИ И ЗВЕРЯТКИ
ВМЕСТЕ СДЕЛАЛИ ЗАРЯДКУ.





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

НАШ ВОРОБУШЕК ПРОСНУЛСЯ,
ПОТЯНУЛСЯ-ПОТЯНУЛСЯ.

(потягивание)



ГОЛОВОЮ ЗАВЕРТЕЛ –
ЧЕРВЯКА НАЙТИ ХОТЕЛ.

(повороты головы влево-вправо)



ВЛЕВО, ВПРАВО НАКЛОНИЛСЯ:
«ГДЕ, ЧЕРВЯК, ТЫ ЗАТАИЛСЯ?»

(наклоны в стороны)

Я НАЙТИ ТЕБЯ ХОЧУ.
НУ-КА В ПОЛЕ ПОСКОЧУ.

(прыжки на месте)



ЗАГЛЯНУ ПОД ЛОПУШОК,
ГДЕ ЖЕ ЭТОТ ЧЕРВЯЧОК?

(приседания)



МОЖЕТ, ЛУЧШЕ ПОЛЕТАТЬ –
В НЕБЕ БАБОЧКУ ПОЙМАТЬ?»

(вращения руками)



ХЛОП – ПОЙМАЛИ КОМАРА.
ОТДОХНУТЬ ТЕПЕРЬ ПОРА.

(хлопок под коленом)



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСКАЯ ПРЕССА»
МОСКВА