



Урок Физическая культура

Тема «Физкультминутки»



Учебные занятия, выполнения домашних заданий вызывают утомление. В результате ты начинаешь делать больше ошибок, становишься рассеянным, хуже запоминаешь заданный материал. Есть очень простой прием для преодоления утомления – **физкультминутка.**

Проводится в течение 1,5-2 минут. Комплекс включает 3-4 упражнения, повторяющихся не менее 4-6 раз



В состав упражнений для физкультминуток входят:



- Упражнения для снятия общего или локального утомления



Упражнения для кистей



Упражнения, корректирующие осанку



Гимнастика для глаз



Дыхательные упражнения



Гимнастика для слуха

Примерные комплексы физкультминуток

Гимнастика для глаз



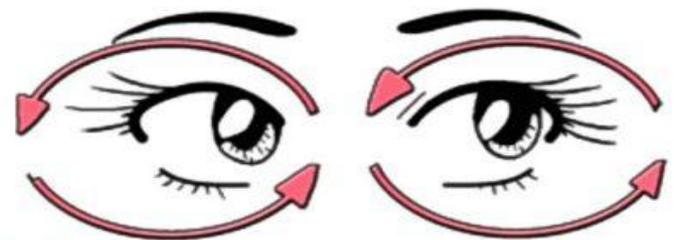
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



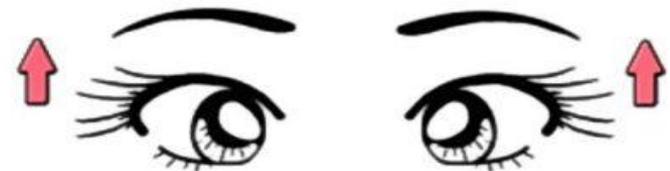
3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Вы, наверное, устали?
Ну, тогда все дружно встали.
Потрудились - отдохнем.
Вместе глубоко вздохнем.
К глазам приставили ладошку,
Посмотрели вверх, на ножки.
Глазки вверх мы приподняли,
Опустили. Ровно стали.
Раз - присели, два - привстали.
Руки кверху приподняли.
Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать.
Прочь, усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать!
Как пружинки мы присели,
А потом тихонько сели.
Преодолели все преграды,
Вновь теперь работать рады.



Физкультминутка для глаз



Проведем, друзья, сейчас
Упражнение для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим мы по диагоналям.
Мы не будем циркуль брать,
Будем взглядом круг писать.

Физкультминутка



Вы, наверное, устали?
Ну, тогда все дружно встали.
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!
По коленкам – шлёп, шлёп!
По плечам теперь похлопай!
По бокам себя пошлёпай!
Мы осанку исправляем
Спинки дружно прогибаем
Вправо, влево мы нагнулись,
До носочков дотянулись.
Плечи вверх, назад и вниз.
Улыбайся и садись.



Ответьте на вопросы.

- Для чего нужны физкультминутки?
- Какие упражнения входят в состав физкультминуток?

