

---

**Организация** **и**  
**содержание**  
**физминутки** **на**  
**уроке**

---

# АКТУАЛЬНОСТЬ

---

## Особенность ВНД младших школьников:

- ▣ **Неустойчивость** основных процессов и преобладание возбудительных процессов,
- ▣ **Повышенная истощаемость** при нагрузке,
- ▣ **Затрудненность** формирования новых условных связей (требуется большее число повторений),
- ▣ **Непрочность** вновь образованных связей и их утрата.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

---

## Особенность анализаторных систем и опорно-двигательного аппарата:

- К 6-7 годам заканчивается формирование совместного зрения двумя глазами (пространственное восприятие),
- Недостаточная устойчивость и повышенная чувствительность к внешним воздействиям, т. к. продолжается развитие других функций зрения,
- Слуховой анализатор не обладает всеми качествами (ниже порог слышимости, ниже острота слуха на слова).

# АКТУАЛЬНОСТЬ

---

Скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура несовершенен (дисфункции мышечных групп в области позвоночника).

Недостаточное развитие эластичности сосудов, высокая возбудимость дыхательного центра (быстрое нарушение ритма дыхательных движений) создают предпосылки воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей.

# **ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗМИНУТКАМ**

---

**Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием урока.**

**Комплекс должен состоять из одного - двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.**

**Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжатие и разжимание пальцев и т.д.**

**Во время контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.**

**На первом уроке достаточно одной физкультминутки на 25-ой минуте урока,**

**на втором и третьем уроках — по 2 физкультминутки на 10-й и 20-ой минутах,**

**на четвертом уроке — 3 физкультминутки на 10-ой, 20-ой и 30-й минутах.**

# **ВИДЫ ФИЗМИНУТОК**

---

- Физминутки для улучшения мозгового кровообращения ;**
- Физминутки для младших школьников на уроках с элементами письма ;**
- Физминутки для глаз .**

# ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

---

- 1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.**
- 2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.**
- 3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.**

**Во время выполнений упражнений  
включается дыхание.**

# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Шапка для размышлений** (улучшить внимание, правописание, ясное восприятие и речь). Дети мягко заворачивают уши от верхней точки до мочки 3 раза. Это помогает им услышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

**Ленивые восьмерки** (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышают устойчивость внимания). Дети рисуют в воздухе в горизонтальной (вертикальной) плоскости «8» по 3 раза каждой рукой, а затем повторяют это движение обеими руками.

**Лягушки** (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания). Положить руки на стол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

**Кулак – ребро – ладонь** (снятие мышечного напряжения кистей рук, улучшение внимания). чередование кисти в трех положениях: ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на столе. Ребенок может самостоятельно произносить инструкцию синхронизируясь с классом.



# КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

---

**Лезгинка** (снятие мышечного напряжения рук, улучшение внимания и самоконтроля). Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

**Ухо – нос** (согласование деятельности, активизация внимания, улучшение мыслительной деятельности).левой рукой взяться за кончик носа, а правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

# ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПИСЬМА

- **Самомассаж фаланг пальцев – поглаживание большим пальцем всех по очереди других пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется сразу на двух руках.**
- **Игра с пальчиками «Колечки».**
- **Руки как грабельки скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев.**
- **Ладони лежат на поверхности стола. Синхронное поочередное поднимание-опускание пальцев.**
- **Ребенок катает грецкий орех (шишку, фундук) между ладонями.**

# ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ

- 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.**

# ОСОБЕННОСТИ ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНЫХ ТРЕНАЖЕЙ

- а) все упражнения выполняются в позе свободного стояния;
- б) каждое упражнение базируется на зрительно-поисковых стимулах;
- в) в процессе такого поиска дети совершают сочетанные движения головой, глазами и туловищем;
- г) продолжительность таких упражнений **1,5–2** **Установлено,** что наибольший эффект по поддержанию активности детей на уроках от этих упражнений тогда, когда выполняются они в середине каждого урока (а при двукратном проведении — через каждые **15** мин).