



Получен от природы дар –  
Не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз –  
ЗДОРОВЬЕ. Очень хрупкий груз.  
Чтоб жизнь счастливую прожить,  
Здоровье надо сохранить.



По определению  
Всемирной организации  
здравоохранения  
«Здоровье - это состояние  
физического,  
духовного и социального  
благополучия,  
а не только отсутствие болезней  
и  
физических дефектов».

75% всех болезней человека  
заложено в детские годы



# Физкультминутки на уроках мешают или помогают?



- Помогают преодолеть сонливость и однообразность урока – 35%;
- повышают работоспособность – 30%;
- создают хорошее настроение – 20%;
- способствуют общению – 6%;
- мешают уроку -5%;
- ограничивают время урока – 4%.

Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли после регулярного проведения учителями оздоровительных минуток?

- Перестали ждать перемену – 25%;
- уроки проходят быстрее – 20%;
- уроки стали интереснее – 27%;
- повысилась активность на уроках-10%;
- изменились взаимоотношения с учителями – 6%;
- улучшились учебные результаты – 14%.



**«Оздоровительные двигательные минутки в начальной школе как элемент здоровьесберегающих технологий»**



# Содержание

|  |  |
|--|--|
| Пояснительная записка .....  |  |
| Заповеди здорового образа жизни.....                               |  |
| Гимнастика до уроков .....   |  |
| Физические минутки для начальной школы .....                       |  |
| Физические минутки для 1 класса .....                              |  |
| Физические минутки для 2 класса .....                              |  |
| Физические минутки для 3 – 4 класса .....                          |  |
| Предметные физические минутки                                      |  |
| Физические минутки на уроках математики .....                      |  |
| Физические минутки на уроках письма, чтения, русского языка .....  |  |
| Физические минутки на уроках английского языка .....               |  |
| Физические минутки на уроках «Я и Украина».....                    |  |
| Физические минутки на уроках трудового обучения .....              |  |
| Физические минутки и подвижные игры на динамических переменах..... |  |
| Гимнастика для глаз .....  |  |
| Гимнастика для улучшения слуха .....                               |  |
| Пальчиковая гимнастика .....                                       |  |
| Дыхательная гимнастика .....                                       |  |
| Физические минутки, стоя около парты .....                         |  |
| Физические минутки, сидя за партой .....                           |  |
| Алфавитные физические минутки .....                                |  |
| Весёлые физические минутки .....                                   |  |
| Релаксационные упражнения.....                                     |  |
| Используемая литература .....                                      |  |



**Русский язык Письмо** Тема урока: «Письмо строчной буквы е. Звуко-буквенный анализ слов».

### ***Пальчиковая гимнастика***

Емеля говорит: По Щучьему велению,  
По моему хотению,  
Вези-ка меня, печь, в лес еловый!  
Будем дрова рубить.

Дети пальцами изображают ели.

Ель очень быстро получается,

Если пальчики сцепляются.

Локотки ты подними,

Пальчики ты разведи.

Ладони от себя, пальчики переплетаются между собой (ладони под углом друг к другу). Пальчики выставляются вперед. Локотки к корпусу не прижимаются.

### ***Физминутка «Вот под елочкой зеленой».***

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны, *(Прыжки на одной ноге, на другой ноге.)*

Кар-кар-кар. *(Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)*

Целый день они летали, *(Бег на месте со взмахами рук в стороны.)*

Спать ребятам не давали,

Кар-кар-кар. *(Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)*

Только к ночи умолкают,

Вместе с нами засыпают, *(Ходьба на месте.)*

Ш-ш-ш-ш. *(Приседание с выдохом.)*



## Я и Украина Тема урока: «Что относится к природе. Природа живая и неживая».

### Физминутка «Кто играет с нами в прятки?».

Это чьи мелькают пятки?

Кто играет с нами в прятки? Прыг да скок, прыг да скок - *(Прыжки.)*

Ускакала под кусток. *(Сесть в глубокий присед.)*

Кто там прячется от нас?

Ну-ка, поглядим сейчас. *(Дети сидят в глубоком приседе.)*

Это шустрая лягушка!

Выходи играть, квакушка! *(Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)*

Посмотри, как небо ясно! *(Потягивания — руки вверх.)*

Как природа здесь прекрасна! *(Потягивания — руки в стороны.)*

А лягушка любит дождь. *(Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)*

Чем мы можем ей помочь?

Ведь сегодня ясный день,

Отнесём лягушку в тень. *(Дети садятся за парты.)*

Кто на месяце живёт? *(Дети встают.)*

Месяц по небу плывёт.

Кто на месяце живёт? *(Ходьба.)*

Там гуляет хитрый лис,

Он на землю смотрит вниз *(Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)*

Машет лис своим хвостом,

Серебрится мех густой. *(Дети машут руками за спиной.)*

А вокруг летают звёзды,

Залетают к лису в гости. *(Дети машут руками перед собой.)*

Кто садится на кровать,

Кто на стул, а кто на шкаф.

Кто на кресло, кто на стол,

Кто на полку, кто на пол. *(Приседания.)*

Ну, и мы давайте сядем

И откроем-ка тетради. *(Дети садятся за парты.)*

# Релаксационные упражнения

**Физминутка** Проводится на ковре, под музыку «Дыхание природы».

## Волшебный цветок добра

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Положите цветок Добра и хорошего настроения на обе ладони. Почувствуйте, как он согревает вас. От него исходит удивительный запах и приятная музыка. И вам хочется её послушать. Мысленно поместите все добро и хорошее настроение этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас. У вас появляются новые силы. Вас обвевает теплый, ласковый ветерок. У вас доброе, настроение. Откройте глаза. Глазами пошлите друг другу добрые мысли.



*«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным,  
сделайте его крепким и здоровым».*

*Ж.-Ж. Руссо*



ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ  
НА ВСЬ ДЕНЬ!

