

# **УРА! Физкультминутка!**

*«Дайте ребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий»*

*К.Д.Ушинский*



## Схема оздоровительной работы учащихся



# **Актуальность**

**В современных условиях модернизации российского образования основная ориентация учителя должна быть связана с усилением внимания к таким важным качествам, как культура поведения, усвоение этических норм, и формирование ценностного отношения к собственному здоровью.**



# ***ФМ – проводятся в классе, во время урока, когда появляются признаки утомления детей.***



***Цель: снятие утомления, повышение продуктивности умственной и физической работы, предупреждение нарушения осанки и зрения.***

***Время начала физкультминутки определяет учитель, ведущий урок.***

***Организация ФМ включает подготовку помещения (открытие окон), ученики выходят из – за парт, ослабляют пояса и воротники.***

***Комплексы ФМ состоят из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз. Продолжительность выполнения комплекса упражнений 1-2.***



## **Основные требования.**

- 1. Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть подтягивания, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движения кистями: сжатие, разжатие, вращение.**
- 2. Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий.**



**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, сжимание и разжимание пальцев и т.д.**

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



# **Физминутки**

**лучше всего систематизировать**

## **1. Оздоровительно-гигиенические:**



Их можно выполнять как стоя, так и сидя, расправить плечи, прогнуть спину, потянуться. На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.

## **2. Танцевальные:**

Они обычно выполняются под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

### **3. Физкультурно - спортивные**

**Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.**



## **4. Подражательные**

**Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, повадки животных, характер химических реакций, строение различных систем и т.д.**



# **Снятие статического утомления мышц СПИНЫ.**

## **Комплекс 1 (сидя за партой)**

- ***И.п. - руки на краю парты, встать, сесть.***
- ***И.п. - руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и.п. То же в другую сторону.***
- ***И.п. - руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.***

## **Комплекс 2 (сидя за партой)**

- ***И.п. - руки на парте. Руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.***
- ***Руки на сиденье около спинки. Наклониться вперед, стараясь достать руками пол, вернуться в исходное положение.***
- ***И.п. - руки на столе. Сгибание пальцев в кулаки и разгибание.***



### **Комплекс 3 (стоя за партой)**

**И.п. - стоя к соседу по парте спиной, руки на поясе, наклониться назад, прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.**

- **И.п. - руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.**
- **И.п. - основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.**

### **Комплекс 4 (стоя за партой)**

- **И.п. - руки на поясе большими пальцами вперед. Наклониться назад, прогнувшись, вернуться в и.п.**
- **И.п. - руки на поясе. Два пружинящих наклона вправо и влево.**
- **3. И.п. - руки за спиной. Сделать полуприседание, вернуться в и.п. Каждое упражнение повторять 6-8 раз.**