

«ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНЫХ  
ФОРМ ЗАНЯТИЙ ( ГИМНАСТИКА ДО  
ЗАНЯТИЙ, ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ,  
ДИНАМИЧНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ,  
СПОРТИВНЫЙ ЧАС. )»

Топоровой Дарьи 1к-4

Гимнастика до занятий - гимнастика доучебных занятий представляет собой ежедневное выполнение перед первым уроком под музыку в течение 6-8 минут комплекса из 6-8 обще развивающих упражнений, выполняемых в такой последовательности:

Физкультминутка - это кратковременное занятие физкультурой, обычно в течение 1 - 2 минут. Физкультминутки проводятся в школах и детских садах для того чтобы снять утомление во время длительных занятий или уроков.

Задача динамических перемен - развивать у детей интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Спортивный час - укрепление здоровья детей, развитие у детей интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека, воспитание скоростных качеств, пропаганда здорового образа жизни.

### Гимнастика до занятий

Гимнастика до учебных занятий представляет собой ежедневное выполнение перед первым уроком под музыку в течение 6-8 минут комплекса из 6-8 обще развивающих упражнений, выполняемых в такой последовательности:

- упражнения для осанки;
- для мышц плечевого пояса и рук;
- мышц туловища;
- мышц ног;
- упражнения на дыхание и внимание.

Комплексы упражнений необходимо менять не реже одного раза в течение 1-2 недель или последовательно заменять по одному упражнению каждые 2-3 дня. Рекомендуются упражнения, включающие элементы взаимодействия с партнёром ("зеркальное" выполнение движений, хлопки в ладошки партнёра и др.), имитационные движения, включающие подражание явлениям природы, животным и др. Разучивание упражнений целесообразно проводить в процессе уроков физической культуры.

Утренняя гигиеническая гимнастика состоит из комплексов вообще развивающих упражнений, выполняемых в сочетании с ходьбой и бегом, в течение 10-20 минут.

Гимнастику до занятий и утреннюю гигиеническую гимнастику рекомендуется проводить на свежем воздухе.

Гимнастика выполняется в повседневной одежде. Верхние пуговицы у рубашек и платьев - расстегнуты. Девочки при выполнении упражнений располагаются за мальчиками.

Физорги классов (групп), физкультурные активисты обязаны хорошо знать соответствующие комплексы (в порядке домашнего задания они разучиваются заранее). Во время проведения гимнастики они находятся перед своими классами (группами), напоминая упражнения, демонстрируя правильность их выполнения. Учитель следит за осанкой учащихся.

Для учащихся начальных классов составляются отдельные комплексы упражнений, которые проще в выполнении. Помогают учителям начальных классов физкультурные активисты из числа учащихся старших классов, у которых первый урок физическая культура.

Приводим примерные комплексы упражнений гимнастики до занятий и утренней гигиенической гимнастики:

Начальная школа

Ее цель:

- оптимизировать уровень возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы, воздействуя на все органы и системы организма, благодаря чему ускоряется "вхождение" организма школьников в учебный процесс.

- воспитать привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать навыков правильного их выполнения/

Наряду с этим гимнастика до занятий способствует организованному началу учебного дня, а спокойное и ритмичное музыкальное сопровождение вызывает положительные эмоции и создает хорошее настроение у школьников и педагогов, что, согласитесь, немаловажно.

В практике нашего лицея № 1560 гимнастика до занятий представляет собой ежедневное проведение в 8.20 комплекса из 8-10 общеразвивающих упражнений продолжительностью 6-7 минут. Гимнастика озвучена через радиосеть лицея, проводится с учащимися 5-11 классов в хорошо проветренных классах. Музыкальное сопровождение выполнено с помощью компьютерных технологий.

## Физкультминутка

Физкультминутка - это кратковременное занятие физкультурой, обычно в течение 1 - 2 минут. Физкультминутки проводятся в школах и детских садах для того чтобы снять утомление во время длительных занятий или уроков. Некоторые физкультминутки проводятся прямо за столом, или просто встав из-за стола. Все упражнения для физкультминутки должны быть знакомы детям и максимально просты для выполнения.

## Схема проведения физкультминуток

Классы | Количество и время проведения на уроке | Продолжительность | Содержание |

Первый класс | Две (через 10 минут после начала урока и на 20 минуте) | Не менее 1,5-2 минуты каждая | 1 физкультминутка: 2-3 упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища 2я физкультминутка: 1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз. |

2-4 классы | Одна (на 20-25 минуте) | Не менее 3 минут | 1-2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз. |

5-9 классы | Начиная с 3 урока Одна (на 20-25 минуте) | Не менее 2-3 минут | |

10 11 классы | Начиная с 4 урока одна (на 20-25 минуте) | Не менее 2-3 минут | |