

Управление по образованию
администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования
детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»



Методические рекомендации
**Физкультминутки как элемент
здоровьесберегающих технологий**

Составитель:
Козырева Марина Ростиславовна,
методист отдела технического творчества и спорта



2024

Рекомендовано методическим советом ГУО «Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска», протокол №7 от 27.03.2024 года.

Методические рекомендации «Физкультминутки как элемент здоровьесберегающих технологий» / сост. М. Р. Козырева, методист отдела технического творчества и спорта. – Минск : ЦДОДиМ «Маяк», 2024.

Физкультурные минутки на занятиях в объединении по интересам обеспечивают активный отдых учащихся, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности учащихся на последующем этапе занятия.

Адресуется педагогам дополнительного образования и методистам УДО.

Введение

«Дайте ребёнку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий»

К.Д. Ушинский

Современное образование всех ступеней и уровней оказывает значительные нагрузки на организм учащихся, в связи с чем их здоровье медленно, но непрерывно ухудшается. Это проявляется во всех функциональных системах организма: сердечно-сосудистой, кровяной, дыхательной, эндокринной, нервной, пищеварительной, выделительной, сенсорной, костной и мышечной.

Увеличивается количество лиц с ограниченными возможностями здоровья (разных возрастов), а также тех, кого медицинские работники считают пограничной между «нормой и патологией». Поэтому в последнее время в учреждениях образования всё больше внимание уделяется применению здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся.

Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал профессор Н.К. Смирнов:

«Не навреди!» – все применяемые методы, приёмы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью педагога и учащегося.

Приоритет заботы о здоровье педагога и учащегося – всё используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

Непрерывность и преемственность – работа ведётся не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.

Субъект-субъектные взаимоотношения – учащийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся – объём учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

Комплексный, междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность – активное включение, любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за своё здоровье – у каждого ребёнка надо стараться сформировать ответственность за своё здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Физкультминутки и решаемые ими задачи

Физкультминутки являются элементом здоровьесберегающих технологий, проведение которых позволяет снять утомление в процессе учебного занятия.

О развитии переутомления у учащегося свидетельствуют:

снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнения заданий;

ослабление внутреннего торможения: наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;

появление чувства усталости.

Утомление выражается в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в субъективном ощущении усталости. При этом утомление – это защитная, охранная реакция организма. Отрицательное воздействие на здоровье оказывают постоянно возникающее и хроническое утомление, особенно перерастающее в переутомление.

Такое явление как смена деятельности для восстановления работоспособности описано физиологом И.М. Сеченовым как механизм активного отдыха. В основе данного явления происходят индукционные взаимоотношения между нервными центрами (возбуждением и торможением – возбуждение одного из центров вызывает торможение противоположного). Включение в деятельность мышц, не участвовавших в работе, приводит к возникновению в соответствующих центрах очага возбуждения, а в ранее возбуждённых – торможения. Процесс торможения необходим, он охраняет нервные клетки от функционального истощения и активно стимулирует в них восстановительные процессы, поэтому усиление тормозного процесса в утомленных центрах является средством более быстрого восстановления израсходованной энергии. В результате чего повышается продуктивность работы.

Физкультминутки – это кратковременные серии физических упражнений, проводимые во время занятия, используемые для активного отдыха и восстановления работоспособности.

Физкультминутки относятся к упражнениям профилактической направленности, упражнения должны быть доступны, выполняться легко и без перенапряжений. Классический комплекс гимнастических упражнений можно заменить подвижной игрой или танцевальными движениями.

Правильно и вовремя проведенные физкультминутки способствуют:

снятию умственного утомления;

повышению внимания и работоспособности;

восстановлению положительно-эмоционального состояния;

предупреждению нарушения функциональных систем организма и нарушения осанки;

Также физкультминутка дисциплинирует, формирует организаторские навыки, формирует привычку к систематическим занятиям физической культурой, основы здорового образа жизни и т.д.

Общие рекомендации

- ✓ физкультминутки проводятся на начальном этапе утомления;
- ✓ выполняемые упражнения должны дать нагрузку мышцам, которые не были загружены при выполнении текущей деятельности, способствовать расслаблению мышц, выполняющих значительные статические или статико-динамические нагрузки;
- ✓ комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;
- ✓ продолжительность физкультминутки – 2-4 минуты;
- ✓ для проведения физкультминутки необходимо обеспечить безопасные условия для учащихся и соблюдение санитарных норм;
- ✓ упражнения, которые выполняются впервые, показывает педагог, произнося команды чётким громким голосом;
- ✓ положительный эмоциональный фон – обязательное условие эффективного проведения физкультминуток. Его может создать музыкальное сопровождение;
- ✓ проведение физкультурной минутки не должно отражаться на ходе занятия (если физкультминутки проводятся системно, то на их организацию и проведение не будет тратиться лишнее время);
- ✓ у учащихся должна быть система и потребность в выполнении упражнений, для этого они должны понимать их значение, осознавать необходимость их выполнения;
- ✓ важно, чтобы упражнения соответствовали половозрастным особенностям учащихся и выполняли свою оздоровительную функцию;
- ✓ важное условие при выполнении упражнений физкультурной минутки – не утомить и/или не переутомить занимающихся.

Заключение

Разные направление деятельности оказывает нагрузку на определённые группы мышц, которая предполагает применение определённых специфических комплексов упражнений. Но, следует отметить, что и каждое объединение по интересам обладает своей уникальностью. Существуют свои традиции проведения занятий, свой процесс усвоения теоретической и практической части программы. Поэтому педагогу дополнительного образования необходимо подобрать или разработать свои физкультминутки, которые будут способствовать решению образовательных задач и органично впишутся в работу его объединения по интересам. С примерами различных физкультминуток можно ознакомиться в приложении.

Литература и информационные ресурсы

1. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 07.08.2019 № 525 «Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований» (в ред. постановлений Совмина от 17.01.2022 № 29, от 31.08.2022 № 570). [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://minzdrav.gov.by/upload/dadvfiles/law/постановление_СМ_7_августа%202019 – Дата доступа: 16.04.2024.
2. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь «Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» от 31 августа 2018 г. № 60[Эл. ресурс] – Режим доступа: https://adu.by/images/2019/08/post_min_sporta_i_turizma_31_08_2018_60.pdf – Дата доступа: 16.04.2024.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия», 2002. – 240 с.
4. Вакуленко, Ю. А. Физкультминутки. Упражнения, игры, комплексы движений, импровизации. Выпуск 3 / Ю. А. Вакуленко. – М. : Учитель, 2017. – 270 с.
5. Деева, Н. А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. ФГОС ДО / Н. А. Деева. – М. : Учитель, 2018. – 544 с.
6. Диченскова, А. М. Физкультминутки и пальчиковые игры в начальной школе / А. М. Диченскова. – М. : Феникс, 2014. – 420 с.
7. Левина, С. А. Физкультминутки / С. А. Левина. – М. : Учитель, 2016. – 384 с.
8. Манаев, А. А. Практикум для увеличения двигательной активности учащихся в режиме группы продлённого дня. Спортивные часы, подвижные игры, физкультминутки. ФГОС / А. А. Манаев. – М. : Учитель, 2015. – 949 с.
9. Останко, Л. В. Физкультминутка для крохи / Л. В. Останко. – М. : Литера, 2015. – 236 с.
10. Сеченов, И. М. Физиологические критерии для установки длины рабочего дня / И. М. Сеченов // Известия Императорского общества любителей естествознания, антропологии и этнографии. – М. : Тип. М.Г. Волчанинова, 1894. – Т. 78, вып. 2. – С. 42-44.
11. Сеченов, И. М. Элементы мысли / И. М. Сеченов. – М. : ред. журн. «Научное слово», ценз., 1903. – 125 с. (2-е издание, дополненное)
12. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / С. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
13. Субботина, Е. А. Физкультминутка! 100 стишат для малышей / Е. А. Субботина. – М. : Феникс, 2015. – 603 с.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Универсальные физкультминутки

Комплекс 1

1. И.п. – основная стойка: руки за голову; 1-3 – поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
2. И.п. – основная стойка: руки за голову; 1-2 – присед, руки на пояс; 3-4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
3. И.п. – стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот туловища вправо, руки вправо; 2 – вернуться в и. п.; 3 – поворот туловища влево, руки влево; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
4. И.п. – основная стойка: руки за спиной; 1-2 наклон головы вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-6 – наклон головы назад; 7-8 – вернуться в и.п.; 9-10 – наклон головы вправо; 11-12 – вернуться в и.п.; 13-14 – наклон головы влево; 15-16 – вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).
5. Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-8 с.

Комплекс 2

1. И.п. – основная стойка; 1-3 – подняться на носки, руки через стороны вверх; 4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
2. И.п. – руки перед грудью «в замок»; 1-2 – руки вперёд, ладонями наружу; 3-4 – и.п. (повторить 6-8 раз).
3. И.п. – основная стойка: руки за голову; 1 – правая рука вверх; 2 – наклон туловища влево; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.; 5 – левая рука вверх; с 6 – наклон туловища вправо; 7 – выпрямиться; 8 – и.п. (повторить 6-8 раз).
4. И.п. – основная стойка: руки на поясе; 1 – наклон туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, руки вперёд; 4 – и.п.; 5 – наклон туловища влево; 6 – и.п.; 7 – полуприсед, руки вперёд; 8 – и.п. (повторить 4-6 раз).

Комплекс 3

1. И.п. – стойка: руки за голову, голову наклонить вниз; 1-2 – выпрямить голову, локти отвести назад, подняться на носки – вдох; 3-4 – и.п. – выдох (повторить 8-10 раз).
2. И.п. – основная стойка; 1-4 – руки вперёд, сгибание и разгибание кистей на два счёта; 5-8 – те же движения, подняв руки вверх; 9-12 – те же движения, разведя руки в стороны; 13-16 – те же движения в и.п. (повторить 2-3 раза).
3. И.п. – основная стойка: руки на поясе; 1 – выпад правой ногой вправо, наклон туловища вправо, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – выпад левой ногой влево, наклон туловища влево, руки вверх; 4 – и.п. (повторить 8-10 раз).
4. И.п. – основная стойка; 1 – правую ногу вперед на носок, руки в стороны; 2 – правую ногу вправо на носок, руки вперёд; 3 – правую ногу назад на носок, руки вверх; 4 – и.п.; 5-8 – те же движения, но левой ногой (повторить 2-4 раза).
5. Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-8 с.

Комплекс 4

1. И.п. – основная стойка: руки за голову; 1-2 – отвести локти назад, прогнуться – вдох; 3-4 – и.п. – выдох (повторить 8-10 раз).
2. И.п. – стойка: ноги врозь; 1 – руки в стороны, поворот головы влево; 2 – подняться на носки, наклонить голову назад, руки вверх ладонями внутрь; 3 – поворот головы вправо, руки в стороны; 4 – и.п. (повторить 8-10 раз).
3. И. п. – основная стойка: руки за голову; 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, руки в стороны; – и.п.; 5 – полуприсед, руки вверх; 6 – и.п.; 7 – полуприсед, руки вперёд; 8 – и.п. (повторить 4-6 раз).
4. И.п. – руки согнуты в локтях; на каждый счёт «потряхивание» кистями (на 16-32

счета).

5. И.п. – основная стойка: руки к плечам; 1 – полуприсед, левую руку вверх, правую руку вперёд, повернуть голову вправо; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, правую руку вверх, левую руку вперед, повернуть голову влево; 4 – и.п. (повторить 4-6 раз).

6. Принять положение правильной осанки и сохранять его 5-8 с.

Комплекс 5

1. И. п. – основная стойка; 1-2 – руки дугами наружу вверх, подняться на носки, голову вверх – вдох; 3-4 – и.п. – выдох (повторить 8-10 раз).

2. И.п. — кисти «в замок» перед грудью; 1-2 – руки вперёд ладонями наружу; 3 -4 – и.п. (повторить 4–6 раз).

3. И. п. – руки перед грудью; 1 – выпад правой ногой вперёд, рывок прямыми руками назад; 2 – и.п.; 3 – выпад левой ногой вперёд, рывок прямыми руками назад; 4 – и.п. (повторить 8-10 раз).

4. И.п. – основная стойка; 1-2 – круг правой рукой назад, левую ногу вперёд на носок, левую руку в сторону; 3-4 – круг правой рукой назад, вернуться в и.п.; 5-6 – круг левой рукой назад, правую ногу вперёд на носок, правую руку в сторону; 7-8 – круг левой рукой назад, вернуться в и.п. (повторить 4-6 раз).

5. Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5-8 с.

* * *

Мы немного пописали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнём,
И писать опять начнём.
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И – направо! И ещё
Через левое плечо!

* * *

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками, киваем головой.
Мы руки поднимаем
И кружимся потом.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки разведём
И побежим кругом.

* * *

А теперь на месте шаг
А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два!
(Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем.
(Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем.
(Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно!
(Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем –
Шаг на месте выполняем.
(Ходьба на месте.)
От души мы потянулись,
(Потягивания – руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись.
(Дети садятся.)

* * *

Одолела нас дремота,
Шевельнуться неохота.
Ну-ка, делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз, потянись,
Окончательно проснись.
Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись.
Как пружинки мы присели,
А потом тихонько сели.
Вот мы ручки развели,
Словно удивились
И друг другу до земли
В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились.
Наклонились, выпрямились.
Ниже, детки, поклонитесь,
Не ленитесь, улыбнитесь.
Покачайтесь, покружитесь,
Потянитесь, распрямитесь,
Приседайте, приседайте,
Пошагайте, пошагайте.
Встаньте на носок, на пятку,
Поскачите-ка вприсядку,
Глубоко теперь вдохните,
Сядьте тихо, отдохните.
Всё в порядок приведите
И писать, друзья, начните.

* * *

Попишите, почитайте,
Поднимитесь, пошагайте,
Покричите, помолчите,
Потанцуйте, постучите,
Помашите, потянитесь,

Поморгайте, улыбнитесь,
Посидите, пошепчите,
Успокойтесь, подремлите...
А теперь все поднимайтесь
И за дело принимайтесь.

* * *

Если нравится тебе, то делай так
(2 щелчка пальцами над головой.)
Если нравится тебе, то делай так
(2 хлопка в ладоши.)
Если нравится тебе, то делай так
(2 хлопка за коленками.)
Если нравится тебе, то делай так
(2 притопа ногами.)

Если нравится тебе, то скажи ты:
«Хорошо!»
Если нравится тебе, то и другим ты
покажи.
Если нравится тебе, то делай всё.
(2 щелчка, 2 хлопка, 2 хлопка,
2 притопа.)

* * *

Не боимся мы пороши –
Ловим снег,
Хлопок в ладоши!
Руки в стороны, по швам –
Снега хватит нам и вам!
Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым.
Поднимаю повыше ногу,

Проложи себе дорогу!
Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь.
Подойдёт ко мне мороз,
Тронет руку, тронет нос.
Значит, надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть.

Тематические физкультминутки

Постройки в нашей жизни

В нашем городе здания – высокие (руки вверх).
Есть проспекты, аллеи широкие (руки в стороны).
Есть мосты над реками – радугой (руки описывают дуги вправо-влево).
И фонтаны бьют в небо – радостно (руки вверх, сжимать-разжимать ладони).
В нашем городе реки – глубокие (наклонились, руки вниз).

Фонари красотою – строгие (руки вверх).
В скверах-парках деревья –зелёные (руки вверх; движения вправо -влево).
Мы в свой город с детства – влюблённые! (похлопали в ладоши).

Цветочная поляна

На лугу растут цветы.	Только это не беда.
На лугу растут цветы	(Дети машут руками, изображая ветер.)
Небывалой красоты.	Наклоняются цветочки,
(Потягивания – руки в стороны.)	Опуская лепесточки.
К солнцу тянутся цветы.	(Наклоны)
С ними потянись и ты.	А потом опять встают
(Потягивания – руки вверх.)	И по-прежнему цветут.
Ветер дует иногда,	

Игра «Тёплые-холодные цвета»

Правила: Если учащиеся видят карточку с тёплым цветом, то они должны подпрыгнуть вверх на двух ногах, а если карточку с холодным цветом, то выполняются приседания. По ходу игры ведущий может вставлять нейтральные цвета: чёрный и белый не предупреждая, тогда дети не должны выполнять никаких действий, стоять свободно. Можно варьировать скорость игры: от медленной до быстрой. Первые действия ведущий выполняет вместе с детьми. Исходное положение – стоя у стола.

Какого цвета родина? Осенний вернисаж

Листья все опали (приседают),	Будет весь наш сад.
Птицы улетели (машут руками),	Заметет качели
И в окно стучатся (движения кулачками)	(покачивание корпусом влево – вправо)
Холод и метели.	И прибрежный пляж.
Скоро в белых шубах (круговые вращения туловищем)	

Пейзаж родной земли, характерные черты и красота разных времён года

Я вышел в сад, осенний сад.	Весёлые, как лето...
(Ходьба на месте.)	(Потянулись вверх на носочках.)
На ветках яблоки висят,	Закаты на одном боку,
Качает ветер ветки.	А на другом – рассветы.
(«Фонарики» и взмахи руками.)	(Наклоны туловища вправо – влево.)
Я в руки яблоки беру –	

Игра «Скульптура»

Тема: Образ человека и его характер (в объёме, мужской образ)

Поиграем в скульптуру? Я буду говорить название скульптуры, а вы показывать, представляя себя изображением в объёме.

1. Илья Муромец скачет на коне.
2. Кощей над золотом чахнет.
3. Иван-царевич пускает стрелу.

Игра «Птичий карнавал»

Тема: «Праздник птиц»

Ребята выполняют под музыку свободные динамические движения, показывающие птиц.

1. Полёт.

2. Воробьиная ходьба.
3. Цапля на прогулке.
4. Птичий танец.

Образ человека

Женский образ

Ой ли, ой ли, ой люли!
 Красна девушка идёт,
 Словно павушка плывёт.
 Ой ли, ой ли, ой, люли!
 Словно павушка плывёт,
 Таки речи говорит:

Возле садика млада хожу,
 Возле зелена млада гуляю,
 Соловьёвых песен слушаю;
 Хорошо в саду соловей поёт,
 Он поёт, меня радует.

Мужской образ

Из-за леса, из-за рощи
 Вышла ротушка солдат.
 Э, э, любо да люли,
 Вышла ротушка солдат.
 Вышла ротушка солдат,
 Перед ротой капитан.
 Э, э, любо да люли,
 Перед ротой капитан.

Перед ротой капитан
 Хорошо маршировал.
 Э, э, любо да люли,
 Хорошо маршировал.
 Хорошо маршировал,
 Родину защищал.
 Э, э, любо да люли,
 Родину защищал.

Народные праздники

Звучит русская народная песня «Уж мы сеяли, сеяли ленок». Учащиеся выполняют движения, соответствующие тексту.

Уж мы сеяли, сеяли ленок,
 Уж мы сеяли, приговаривали,
 Чоботами приколачивали:
 – Ты удайся, удайся, ленок,
 Ты удайся, мой беленький ленок,
 Лён, мой лён, Белый лён.
 Мы пололи, пололи ленок,

Мы пололи, приговаривали...
 Уж мы рвали, мы рвали ленок...
 Уж мы мыли, мы мыли ленок...
 Мы трепали, трепали ленок...
 Уж мы мяли, мы мяли ленок...
 Уж мы пряли, мы пряли ленок...
 Уж мы ткали, мы ткали ленок...

Будем маме помогать

Раз, два, три, четыре, пять –
 Мамам надо помогать!
 Чтобы чистым был наш дом,
 Веником мы пол метём.
 А теперь без суеты

Моем тряпкою полы.
 Всю посуду перемоем,
 Стол к обеду мы накроем.
 Будем нашу маму ждать
 И с улыбкою встречать.

Путешествие

Мы идём цветущими лугами (*обычная ходьба друг за другом*)
 И цветов букеты соберём (*наклоны вперёд*).
 Где-то за высокими горами (*поднимаем руки вверх*)
 Ручеек по камушкам пройдем (*ходьба на носочках*).
 Если встретятся овраги,
 Мы овраги обойдём (*ходьба назад*),
 Если встретятся коряги,
 Под корягой проползём (*ходьба на четвереньках*).
 Шаг за шагом, потихоньку (*ходьба на носочках*)
 Дружно в сказку попадём (*обычная ходьба на месте*).

Маленький гном

Жил-был маленький гном
(*приседают, встают*).
У гнома был маленький дом
(*изображают руками «крышу» над головой*).
Гномик кашу варил (*«помешивают» кашу*)
И всем – всем-всем говорил
(*показывают друг на друга*):

«Все мы, и ты, и я – друзья!
(*кладут руку на плечо соседа*),
В гости ко мне прибегайте (*бег на месте*),
Ноги вытирайте! (*«вытирают» ноги*)
Садитесь за стол (*приседают*),
Кашей угощайтесь!
(*имитируют действия с ложкой*)
И друг другу – улыбайтесь! (*улыбаются*)

Самолёт

Мы садимся в самолёт, (*Дети приседают*)
Отправляемся в полёт! (*«Заводят» самолёт, встают, говорят: «ж-жу»*)
Мы летим над облаками. (*Руки в стороны*)
Машем папе, машем маме. (*По очереди обеими руками*)
Видим, как течёт река, (*Показывают руками волны*)
Видим лодке рыбака. (*«Забрасывают» удочку*)
Осторожнее: гора! (*Наклоняются влево, вправо, говорят: «ж-жу»*)
Приземляться нам пора! (*Приседают*)

Берёзка

Потихоньку пойдём, в хоровод мы встанем (*становятся в хоровод*),
И к берёзке подойдём в белом сарафане (*идут в центр хоровода*).
Разойдёмся в круг большой (*расходятся*),
И покружимся с тобой (*кружатся*).
Дует ветер на тебя (*вдох-выдох*),
И садятся птицы (*приседают*).
А на ветках у тебя
Иней серебрится (*поднимаются, поднимают и опускают руки*).
На дворе сейчас зима – холодно, морозно (*поглаживаем себя руками по плечам*),
Шубу снежную надень, белая берёзка! (*кружимся*).

Явления природы

Выполняется сидя за столом

Солнце спит, небо спит (*кладут голову на руки*),
Даже ветер не шумит.
Рано утром солнце встало,
Всем лучи свои послало (*встают руки вверх с разведенными пальцами*).
Вдруг повеял ветерок (*махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища*),
Небо тучей заволокло (*круговые движения руками влево, затем вправо*).
Дождь по крышам застучал.
Барабанит дождь по крыше (*барабаният пальцами по столу*),
Солнце клонится всё ниже. Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик (*постепенно садятся и кладут голову на руки*).

Деревья

Выросли деревья в поле
Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле! (*Потягивания – руки в стороны.*)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется. (*Потягивания – руки вверх.*)
Вот подул весёлый ветер, закачались тут же ветки, (*Дети машут руками.*)

Даже толстые стволы наклонились до земли. *(Наклоны вперёд.)*
Вправо-влево, взад-вперёд – Так деревья ветер гнёт.
(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Он их вертит, он их крутит. Да когда же отдых будет? *(Вращение туловищем.)*

Мартышки

Лучшие качели – гибкие лианы.
Это с колыбели знают обезьяны.
*(Дети изображают качели:
слегка пружиняют в коленях,
раскачивают руки вперёд-назад.)*
Кто весь век качается,
Да-да-да! *(хлопки)*
Тот не огорчается никогда! *(прыгают)*
Мы тоже можем так.
Мы тоже можем так.
Смотри скорей, который час,
Тик-так, тик-так, тик-так.
Налево раз! Направо раз!
Мы тоже можем так.
Чтоб стать похожим на орла
И запугать собак.
Петух расправил два крыла.
Мы тоже можем так. *(Руки – в стороны,
плавно поднимают и опускают руки.)*

Пастух в лесу трубит в рожок –
Пугается русак.
Сейчас он сделает прыжок...
Мы тоже можем так.
*(Приседают на корточки, поднимают
руки к голове, вытягивают указательные
пальцы, как уши зайца и прыгают.)*
Идёт медведь, шумит в кустах,
Спускается в овраг.
На двух ногах, на двух ногах.
Мы тоже можем так.
*(Изображают движение медведя,
с покачиванием влево-вправо.)*
Теперь пора и отдохнуть,
Устали как-никак.
Поесть, попить и снова в путь.
Мы тоже можем так.
(Разливают чай, пьют, маршируют.)

Лошадки

Эй, лошадки!
Эй, лошадки, все за мной!
Поспешим на водопой.
(Руки вперёд, пружинистые движения ног.)
Вот широкая река,
В ней холодная вода.
Пейте!

Хороша водица!
*(Плавное разведение рук в стороны,
наклон вперёд)*
Постучим копытцем,
Эй, лошадки, все за мной
Отправляемся домой!
(Притопывание то левой, то правой ногой)

Медвежата

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили!
Вот так, вот так
Головой своей крутили.
Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так из речки воду пили.
А потом они плясали,
Лапы дружно поднимали.
Вот так, вот так

Лапы дружно поднимали.
Раз, два – выше голова.
Три, четыре – руки шире.
Пять, шесть – всем присесть.
Семь, восемь – лень отбросим.
Девять, десять – встать всех просим.
Раз – подняться, потянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – ручки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за столик сесть опять.

Самолёт

Руки подняли вразлёт –
Появился самолёт.
Мах крылом туда-сюда,
Делай раз и делай два.

Флюгер есть теперь у нас
Завращается сейчас.
Ветер справа, ветер слева,
Флюгер вертится умело.

Физкультминутки для глаз

Комплекс №1

1. Вверх-вниз, влево-вправо
Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.
2. Круг
Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.
3. Квадрат
Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.
4. Рисование носом
Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным, и рисуют предложенный педагогом предмет, букву и т.д.

Комплекс №2

Ах, как долго мы писали
Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.
(Поморгать глазами.)
Посмотрите все в окно,
(Посмотреть влево-вправо.)
Ах, как солнце высоко.
(Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем,
(Закрывать глаза ладошками.)

В классе радугу построим,
вверх по радуге пойдём,
(Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх – влево).
Вправо, влево повернем,
а потом скатимся вниз,
(Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись.
(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)

Комплекс № 3

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано –
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать,
закрывать глаза и посидеть спокойно,
медленно считая до 5.

Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперёд. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счёт 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону.

Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 1-2 раза.

Комплекс № 4

1. «Солнышко». Мягкие движения носом по кругу с движением глаз.
2. «Морковка». Повороты головы вправо-влево, носом нарисовать морковку (сопровождается движением глаз).
3. «Буратино». Буратино рисует своим длинным любопытным носом (сопровождается движением глаз).

Комплекс № 5

1. Сидя медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно – 8-12 раз (голова неподвижна).
2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно – 8-10 раз.
3. Круговые движения глазами в одном и затем в другом направлении – 4-6 раз.
4. Частые моргания в течение 15-30 с.

Упражнения «Метка на стекле»

Тренировка внутренних, цилиарных, мышц глаза производится по методу, называемому «метка на стекле» (Э. С. Аветисов).

Занимающийся в очках становится на расстоянии 30-35 см от оконного стекла, на котором на уровне его глаз крепится круглая метка диаметром 3-5 мм. Вдали от линии взора, проходящей через эту метку, намечается какой-либо предмет для фиксации. Надо поочередно переводить взгляд то на метку на стекле, то на предмет.

Ориентиры

Разного рода траектории, по которым дети «бегают» глазами. Например, на листе ватмана изображаются какие-либо цветные фигуры (овалы, восьмёрки, зигзаги, спирали), толщина линии 1 см.

Офтальмотренажёр. Это специальный прибор, подающий световые и звуковые сигналы (серый фон книжного текста, способствуя накоплению следовых впечатлений в коре головного мозга, оказывается одним из факторов, поддерживающих утомляемость учащихся). Одним из наиболее эффективных средств снятия таких следовых впечатлений являются импульсивные цветные вспышки.

Весёлые человечки. На карточках схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения равен 2 см. Дети повторяют движения человечка.

Пирамидки Задания: найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай, сколько во всех пирамидках колец красных, чёрных, зелёных и т.д.; сколько у пирамидок колпачков красных, зелёных, жёлтых и т.д.; сколько всего колец у всех пирамидок? Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Тарелки с разноцветными кружками. Задания: найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

Витражи. Задания: составь узор по своему замыслу (каждый закрепляет только одну деталь на коврике) После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике? Сколько кругов? Сколько четырёхугольников? Сколько треугольников?

Физкультминутки для формирования правильной осанки

Река, берег, парус

Учащиеся встают в шеренгу, проверяют свою осанку (спина прямая, голова чуть поднята, руки опущены вниз). На слово «Река!» – делают шаг назад, на слово «Берег!» – шаг вперёд, «Парус!» – поднимают руки вверх. При выполнении движений обращается внимание на сохранение правильной осанки.

Волшебные ёлочки

Учащиеся встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные ёлочки. По сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружатся по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой. Та же игра, но по сигналу «Лесник!» ёлочки останавливаются там, где их застал сигнал.

Я позвоночник берегу

Я позвоночник берегу, *(Наклоняют корпус вправо-влево, ладони скользят вдоль тела от подмышек до колен).*

И сам себе я помогу. Всё выполню я по порядку:

(Ставя руки на пояс, поднимают и опускают плечи).

Сначала сделаю зарядку, нагнусь, *(Наклоняются вперёд).*

Прогнусь, *(Слегка прогибаются назад).* И выпрямляюсь, *(Встают прямо).*

И вправо, влево наклонюсь. *(Наклоняют корпус вправо и влево).*

С друзьями поиграю в мяч, *(Бегут на месте).*

Он весело помчится вскачь. *(Прыгают на обеих ногах).*

И за столом я посижу, *(Делают полуприсед, сложив руки «полочкой» перед грудью).*

И телевизор погляжу. *(Встают прямо, руки в стороны).*

Но буду помнить я всегда: *(Кладут правую руку за правое плечо, левую руку заводят за спину и стараются сцепить пальцы рук за спиной.)*

Должна прямою быть спина! *(Меняют положение рук).*

Упражнения у стены

1. Встать к стене, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперёд, затем назад, вернуться в исходное положение.

2. Встать к стене, принять правильное положение. Отойти от стены, походить, стараясь сохранить правильное положение всех частей тела; подойти к стене, прижаться к ней и проверить правильность осанки.

3. Стоя у стены, принять правильное положение. Отойти от стены, наклониться с расслабленными руками (предложить детям «пополоскать белье», выпрямиться и постараться снова встать правильно).

4. Встать к стене, принять правильное положение, поднять руки в стороны – вверх, опустить в исходное положение.

5. Встать к стене, принять правильное положение. Поочередно поднимать ноги вперёд, не сгибая в колене, не отрывая таза, плеч, головы от стены

Упражнения с мешочком на голове

1. Принять правильную осанку в положении стоя, положив мешочек с песком на голову. Присесть, стараясь не уронить мешочек, встать в исходное положение.

2. Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки по траве, песку, мостику, по брёвнам, с разным положением рук (на поясе, в стороны).

3. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствия – веревочку, пеньки. Остановки с проверкой правильной осанки.
4. Принять правильную осанку с мешочком на голове, в руках мяч, подбросить мяч вверх, поймать, сохраняя правильную осанку.
5. Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением разных движений: ходьба в полуприседе по мостику, с высоким подниманием колен с разным положением рук; стоя на пеньке присесть, сохраняя правильную осанку.
6. Подлезание под дуги в приседе с мешочком на голове сохраняя правильную осанку.

Упражнения в ходьбе по кругу

Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30 шагов). Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребёнка.

«Журавлик». Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) 20-25 шагов. Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать.

«Вырастаем большими» Ходьба на носках (руки вверх, «в замке») 20-25 шагов. Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх.

«Мишка косолапый». Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): «Мишка косолапый по лесу идёт, шишки собирает, песенки поёт. Шишка отскочила прямо Мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою – топ!» Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад.

Упражнения в положении «стоя»

«Воробушек». Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.

«Лягушонок». Из и.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперёд, пальцы врозь) и, говоря хором «квак», вернуться в и.п. (4- 6 раз). В положении «кисти к плечам», локти должны быть прижаты к бокам.

«Большие круги». Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) – 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.

«Мельница». Поочерёдное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развёрнуты, локти отведены назад, голова прямо.

«Резинка». Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки – вдох. Вернуться в и.п., произнеся звук «ш-ш-ш» – выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не отпускать руки ниже уровня плеч.

«Вместе ножки – покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперёд. Вернуться в и.п., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.

«Потягивание». Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-3 сек. Вернуться в и.п., расслабив руки (4-6 раз). Плечи развёрнуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения

1. «Самолёт»: учащиеся ставят ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

2. «Мельница»: одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперёд и назад. Затем руки нужно поменять.

3. «Дровосек»: поставить ноги на ширину плеч, в руки взять палочку – учащийся делает широкий замах назад и наклон вперёд.

4. «Рыбка»: учащийся лежит на животе, руки вытянуты вместе вперёд, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

5. «Коромысло»: учащийся должен пронести гимнастическую палку с двумя ведерками воды, ничего не разлив.

6. «Ласточка». Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.

Деревья и птицы

Руки подняли и помахали (*подняться на носочки, выполнять*).

Это деревья в лесу (*махи руками вверх, в стороны*).

Локти согнули, кисти встряхнули (*встряхивать кистями рук*).

Ветер сбивает росу (*руки согнуты в локтях*).

Плавно руками помашем (*Поднять руки в стороны, махать руками*).

Это к нам птицы летят,

Как они сядут – покажем (*присесть, руки назад, кисти*).

Крылья сложили назад (*соединить тыльной стороной*).

В понедельник

В понедельник я купался
(*изображаем плавание*),

А во вторник – рисовал
(*изображаем рисование*).

В среду долго умывался (*умываемся*),

А в четверг в футбол играл (*бег на месте*).

В пятницу я прыгал, бегал (*прыгаем*),

Очень долго танцевал
(*кружимся на месте*).

А в субботу, воскресенье (*хлопки в ладоши*)

Целый день я отдыхал (*дети садятся
на корточки, руки под щеку – засыпают*).

Вы достать хотите крышу
Потянитесь вверх повыше –

Вы достать хотите крышу
(*потягивания – руки вверх*).

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай
(*повороты туловища в стороны*).

Руки в стороны потянем
(*потягивания – руки в стороны*).

И на место снова сядем (*дети садятся*)

Выполняем упражненье,

Выполняем упражненье,

Быстро делаем движенья.

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять (*одна рука вверх,
другая вниз, рывками руки меняются*).

Выросли деревья в поле,

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле!

(*Потягивания – руки в стороны*.)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется.

(*Потягивания – руки вверх*.)

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки,

(*Дети машут руками*.)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли (*Наклоны вперёд*).

Вправо-влево, взад-вперёд –

Так деревья ветер гнёт

(*Наклоны вправо-влево, вперёд-назад*).

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет?

(*Вращение туловищем*.)

Солдатики

Встали ровненько девочки (ребята) –

Вы теперь у нас солдаты.

Ремешки поправили,

Плечики расправили

Влево, вправо повернулись,

На носочках потянулись,

Зашагали дружно вместе,

Маршируете на месте,

В такт руками машем,

Только что не пляшем.

Взяли все по козырек,
Подмигнули и молчок

Отдохнули мы, друзья,
За работу нам пора!

Физкультминутки для рук

Держим кисточку

Держим кисточку вот так:
Это трудно? Нет, пустяк!
Вправо, влево, вверх и вниз
Побежала наша кисть.
А потом, а потом
Кисточка бежит кругом.
Закрутилась, как волчок.
За тычком идёт тычок

Рука на локте. Кисточку держат тремя пальцами выше её металлической части. Движения кистью руки по тексту.

Кисточку держат вертикально. Выполняют тычки без краски на листе.

Пальчики

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немного отдохнут,
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведём,
Снова рисовать начнем.

Сгибание и разгибание пальцев.

Встряхнуть руками перед собой.

Энергично отвести локти назад.

Деревья в лесу

Руки подняли и покачали –
Это деревья в лесу.
Руки нагнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
В сторону руки плавно помашем
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, тоже покажем –
Крылья сложили назад. (2 раза)

Плавные покачивания

Поднятыми вверх руками.

Встряхивание рук.

Движения в соответствии с текстом.

Вот помощники мои

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни:
И вот эдак, и вот так,
Не обидятся никак.
Раз, два, три, четыре, пять.
Не сидится им опять.
Постучали, повертели,
И работать захотели.
Поработают немножко,
Мы дадим им отдохнуть,
Постучали, повертели
И опять обратно в путь.

Смотрим на раскрытые ладони.

Потираем руками.

Хлопаем в ладоши.

Стучим по столу.

Потираем руками.

Сложили ладони вместе.

Круговые движения кистями.

Хлопаем в ладоши

Маша

Маша варежку надела:
Ой, куда я пальчик дела?
Нету пальчика, пропал,

Изображаем в движении слова текста.

В свой домишко не попал!
Маша vareжку сняла,
– Поглядите-ка, нашла!
Ищешь, ищешь – и найдёшь.
Здравствуй, пальчик! Как живешь?

Стала Маша гостей созывать:
И Иван приди, и Степан приди,
И Матвей приди, и Сергей приди,
А Никитушка – ну, пожалуйста.
Стала Маша гостей угощать:
И Ивану блин, и Степану блин,
И Матвею блин, и Сергею блин,
А Никитушке – мятный пряничек.

Две сестрички, две руки,
Рубят, строят, роют,
Рвут на грядке сорняки
И друг дружку моют.
Месят тесто две руки –
Левая и правая,
Воду моря и реки
Загребают, плавая.

Вот помощники мои,
Их, как хочешь поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы как лошадки
Чок-чок-чок, чок-чок-чок,
Скачет резвый табунок.

Нет, не ветер, чудо-ветер,
И не лес шумит вокруг,
Это просто переменка
Для уставших наших рук.
Каждый пальчик поплясал
И с себя усталость снял.

«Кто живёт под потолком?»
– Гном
«У него есть борода?»
– Да.
«И манишка, и жилет?»
– Нет.
«Как встает он по утрам?»
– Сам.
«Кто с ним утром кофе пьёт?»

Гости

*Вращение кистей рук к себе.
Поочередный массаж пальцев правой руки.*

Поочередный массаж пальцев левой руки.

Две сестрички

*Встряхивание кистями рук.
Изображаем в движении слова текста.*

Лошадка

*Поочередное продвижение рук
по столу вперед то левой,
то правой рукой с одновременным
сгибанием и разгибанием пальцев.*

* * *

На моей руке пять пальцев,
Пять щипальцев,
Пять хватальцев.
Чтобы брать и чтоб дарить,
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы их же сосчитать: 1, 2, 3, 4, 5.

Скрут

*Руки в стороны.
Руки – «колпачок» над головой.
Руки в стороны.
Кисти рук у подбородка.
Руки в стороны.
Руки – к груди.
Руки вытянуть вверх.
Руки «в боки».
Руки в стороны.*

– Кот.
«И давно он там живёт?»
– Год.
«Ну, а как его зовут?»
– Скрут.

Пальчики - «усики».
Руки в стороны.
Указательный палец вверх.
Руки в стороны.
Переплести пальцы рук.

Подвижные игры для физкультминутки

Здравствуйте

Все встают в круг лицом, плечом к плечу. Водящий идёт по внешней стороне круга и задевает одного из игроков. Водящий и играющий, которого задела, бегут в разные стороны по внешней стороне круга. Встретившись, они пожимают друг другу руки и говорят: «Здравствуйте!» Можно назвать ещё своё имя (это обговаривается в условиях игры). Потом они бегут дальше, пытаясь занять свободное место в кругу. Тот, кто остался без места, становится водящим.

Тропинка

Участники игры выстраиваются в цепочку друг за другом. Тот, кто стоит первым в этой цепочке, становится водящим. Все идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причём водящий преодолевает различные препятствия. По сигналу водящего первый игрок становится в конце змейки, а водящим становится тот, кто оказался первым игроком.

Гнёздышко

Дети приседают на корточки в кругу, взявшись за руки – это «гнёздышко». Внутри сидит «птичка». Снаружи летает ещё одна «птичка» – ведущий и даёт команду «Птичка вылетает!». «Гнездо» рассыпается, и все летают, как птицы. Ведущий командует: «В гнездо!». Все опять приседают. Кто не успел, тот становится ведущим.

Вороны и воробьи

На расстоянии 1-1,5 м начертите две параллельные линии. От них отмерьте по 4-5 м и начертите ещё две линии. Первые две линии – это линии старта, вторые – «домики». Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, то есть на расстоянии 1-1,5 м. Команд две, одна из них – «воробьи», а другая – «вороны». Ведущий встаёт между командами и называет слова: «воробьи» или «вороны». Если ведущий сказал «вороны», то вороны догоняют воробьёв, которые пытаются убежать за вторую линию. Если ведущий говорит «воробьи», то воробьи бегут и ловят ворон. Игра заканчивается, когда в команде не останется ни одного играющего.

Невод

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя покидать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя «невод». Их задача – поймать как можно больше «плавающих рыб», то есть остальных игроков. Задача «рыб» – не попасться в «невод». Если рыбка не смогла увильнуть и оказалась в «неводе», то она присоединяется к водящим и сама становится частью «невода». «Рыбки» не имеют права рвать «невод», то есть расцеплять руки водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной «рыбкой».

Капканы

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их. Это капканы, они располагаются на небольшом расстоянии друг от друга. Все остальные берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По команде ведущего (хлопку и т.д.), капканы «захлопываются», то есть, ребята, образующие капканы, опускают руки. Те

играющие, которые попались в капканы, образуют пары и сами становятся «капканами». Победителем оказывается тот, кто не попадёт ни в один из капканов.

Найди платок

Все участники встают в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга. Одному из играющих даётся в руки маленький платок. Он его передаёт другому, стоящему рядом, но так, чтобы не заметил водящий. У кого водящий заметит платок, тот и становится водящим.

Айсберги

Ведущий рисует на асфальте три круга разной величины (большой, средний, маленький) или раскладывает на полу ватманы, чтобы в них могли поместиться все участники игры. Все игроки свободно и хаотично движутся по площадке. По команде ведущего «Айсберги» все должны поместиться на выделенном пространстве. Кто заступает на край, тот выбывает из игры. Во время продолжения игры доступная площадь постепенно сокращается, в конце остаётся самый маленький круг.

Цвета

Игроки становятся в круг. Ведущий командует: «Коснитесь жёлтого, раз, два, три!» Игроки как можно быстрее стараются взяться за вещь (предмет, часть тела) остальных участников в круге. Кто не успел – выбывает из игры. Ведущий снова повторяет команду, но уже с новым цветом. Побеждает оставшийся последним.

Удочка

Играющие встают в круг. В середине его водящий с веревкой, на конце которой привязан мешочек с песком. По команде ведущего водящий начинает кружить веревку с мешочком над землей так, чтобы мешочек постоянно касался земли. Играющие перепрыгивают через веревку, когда она подходит к ногам, стараясь не задеть. Задевший становится водящим.

Один в круге

Старинная, но до сих пор очень популярная игра венгерских школьников. Пятнадцать-двадцать играющих становятся в круг и перебрасывают друг другу маленький мяч. Если кто-нибудь уронит мяч, то он выходит в середину круга. Стоящие в кругу продолжают перебрасывать мяч, следя, чтобы стоящий в центре его не перехватил, а затем бросают в стоящего посередине, стараясь в него попасть. Если попадут, то отскочивший мяч ловят и снова бросают. Но если стоящий в середине перехватит мяч, он бросает в кого-нибудь из стоящих в кругу, и если попадет, то меняется с ним местами. Игра ведется в быстром темпе и очень эмоциональна.

Зоопарк

Все садятся в круг так, чтобы один стул был свободным. В центре круга стоит водящий. Каждый участник, сидящий в кругу, называет себя каким-нибудь животным. Участник, сидящий слева от свободного стула, хлопает правой рукой по нему и называет какое-нибудь животное. Тот, кто услышал название животного, выбранного им, должен занять свободный стул. Участник, справа от которого освободился стул, должен хлопнуть по нему и назвать другое животное. Задача водящего – успеть занять стул до хлопка. Тот, кто не успел хлопнуть, становится водящим.

Сороконожка

В забаве принимает участие две команды с одинаковым количеством игроков. Дети выстраиваются в шеренгу по росту от самого низкого до самого высокого. Все дети должны

сцепиться в «сороконожку» правой рукой за впереди стоящего игрока, а левой за игрока позади. По команде ведущего обе «сороконожки» должны добраться по прямой до указанной цели, которая располагается на расстоянии 25-30 м. Участники должны передвигаться на корточках, не расцепляя руки. Если «сороконожка» распадется, игроки должны остановиться, соединиться руками и продолжить путь. Выигрывает та команда, которая первой доберётся до финиша.

Удержи шарик

Ребята в парах стоят в кругу, диаметр которого примерно 1 метр. Они берут воздушный шарик. И удерживают его над собой без помощи рук. Они должны на него дуть, не касаясь линии прочерченного круга и стараясь не выходить за него. Выигрывает пара детей, которая дольше продержит шарик.

Бульдоги

Выбираются 2 «бульдога». Они стоят на страже и ловят всех остальных игроков, которые должны перебежать с одной стороны условного поля на другую сторону. Если ребёнок, который пытался перебежать, пойман «бульдогом», он сам становится им. Игра идет пока «бульдоги» не поймают всех игроков. Выигрывает последний.

Методические рекомендации
Физкультминутки как элемент здоровьесберегающих технологий

Составитель:
Козырева Марина Ростиславовна,
методист отдела технического творчества и спорта

Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи
«Маяк» г.Минска»

220006, Минск, пер. Полевой, 2а
Тел. (17) 373-24-10
e-mail: lencvr@minsk.edu.by