

Различные виды физкультминуток.

Содержание:

1. Введение.
2. Физминутки в стихах.
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Упражнения для глаз.
5. Оздоровительные упражнения:
 - 1). упражнения на релаксацию;
 - 2). физкультпаузы во время выполнения домашних заданий.

Введение.

Организм ребенка младшего школьного возраста отличается незавершенностью развития важных для школьного обучения органов и функциональных систем (центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, опорно-двигательного аппарата). В связи с этим правильно организованный учебно-воспитательный процесс способствует не только качественному овладению общеучебными умениями и навыками для школьника, но и благоприятному росту и развитию ученика, укреплению его здоровья.

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения естественной потребности школьников в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее 2 ч: (проведение гимнастики до учебных занятий 5-6 мин; физкультминутки на уроках (5 мин); подвижные игры на всех переменах (1-4-й классы - 15-20 мин);)

В объем максимально допустимой недельной нагрузки учащихся, наряду с обязательными, должны входить все часы дополнительных занятий (факультативных, групповых, индивидуальных).

Правильно составленное расписание учебного дня школьника предупреждает появление переутомления.

Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз. Учеными установлено, что два урока физической культуры в школе компенсируют всего 11 % необходимой двигательной активности. В то же время потребность в движениях у учащихся 7-10 лет должна составлять 4 ч в день, а в неделю — от 18 до 24 ч. Увеличение объема двигательной активности за счет организации и проведения, внешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятий может решить проблему гиподинамии в раннем возрасте.

Гимнастики до начала уроков обеспечивает быстрое включение школьников в активную работу, помогает удерживать правильную осанку, воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Она не заменяет, а дополняет утреннюю гигиеническую гимнастику.

Физкультурные минутки или физкультпаузы на уроках обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Подвижные перемены, активный ежедневный отдых на удлиненных переменах и в группах продленного дня, обеспечивают детям необходимую для правильного

развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках и при выполнении домашних заданий.

Рассматривая учебный процесс с позиции роли в нем движений, установлено следующее:

- движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения;
- недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;
- знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным процессом позволит учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания, восприятия.

Объем двигательной деятельности ребенка в течение дня должен быть достаточным для стимулирующего влияния на организм, содействуя разностороннему его развитию.

В данной работе я собрала физминутки, которые можно проводить во время уроков, перед занятиями, также во время выполнения домашних заданий.

Физминутки в стихах.

1. «Зарядка -1»

Раз- два- три-четыре-пять!(ходьба на месте)

Вышли дети погулять

Дальше я быстрее бегу (лёгкий бег на месте)

Остановились на лугу (приостанавливаются)

Лютики , ромашки. (полуприседания вправо, влево с отрывом руки)

Собирал наш класс - (подпрыгнуть, развести руки в стороны)

Вот какой букет у нас (и показать величину собранного букета)

2. «Зарядка -2»

Руки в стороны поставим (Стоя, ноги врозь, руки в стороны)

Правой левую достанем

(Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой)

А потом наоборот.

Будет вправо поворот.

(Поворот вправо левой ладонью хлопнуть по правой)

Раз – хлопок, два – хлопок.

Повернись ещё разок! (Делая хлопки, повернуться вокруг себя)

Раз- два-три-четыре,

Плечи выше, руки шире!

(Хлопок в ладоши, приподнять плечи, руки развести в стороны)

Опускай-ка руки вниз и на корточки садись!

3. « Путешествие в лес.»

Только в лес мы вошли (маршируют)

Появились комары.

(лёгкое похлопывание по телу)

Дальше по лесу шагаем (маршируют)

И медведя мы встречаем.

(раскачивают из стороны в сторону)

Снова дальше мы идём (маршируют)

Перед нами водоём (руки в стороны)

Прыгать мы уже умеем

(руки на пояс, полуприседания с поворотом вправо- влево)

Раз – два, раз – два! (прыжки)
Позади теперь вода! (маршируют)

4. «Зарядка - 3»

Каждый день по утрам делаем зарядку.
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать, руки поднимать.
Приседать и вставать(4 раза)
Прыгать и скакать (7 прыжков)

5. «Зайка»

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.
Кто – то зайку напугал. Зайка – прыг и убежал.
(имитировать движения по ходу стиха)

6. «Зарядка -4»

Мелкие шажки – раз, два, три (вперёд)
Лёгкие прыжки –раз –два –три (назад)
Вот и вся зарядка – раз-два-три.
Мягкая посадка – раз–два-три.

7. «Ванька-встанька»

Отдых наш – физкультминутка.
Занимай свои места.
Раз – присели, два – привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали –
Ванькой – встанькой будто стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мы – упругий мяч.

8. «Зарядка-5»

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
1-2-3-4-5.
Наклониться – три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

9. «Если нравится тебе»

Учитель поет песню и показывает движения.
Дети подпевают и вслед за учителем делают все движения.

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 ты скажи: «Хорошо!»

Если нравится тебе, то и другим ты покажи..

10. «Дружно маме помогаем»

Дружно маме помогаем –
Пыль повсюду вытираем.
Мы белье теперь стираем,
Полощем, отжимаем.
Подметаем все кругом
И бегом за молоком.
Маму вечером встречаем,
Двери настежь открываем,
Маму крепко обнимаем.
(Подражательные движения по тексту.)

11. «Едем, едем, долго едем»

Едем, едем, долго едем,
Очень длинен этот путь.
Скоро до Москвы доедем,
Там мы сможем отдохнуть.
Вот поезд наш едет,
Колеса стучат,
А в поезде нашем Ребята сидят.
Чу- чу- чу- чу – чу- у -у-у!
Бежит паровоз.
Далеко-далеко ребят он повез.
(Ходьба на полусогнутых ногах.)

12. «Загадаю вам загадку»

Загадаю вам загадку,
Становитесь на зарядку. (Ходьба на месте.)
Раз - листочки поднимаем. (Руки через стороны вверх.)
Два - листочки загибаем. (Руки за спину.)
Три — ещё разок свернули, (Обхватили руками плечи.)
На четыре - развернули. (Руки в стороны.)

13. « Льется чистая водица» Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться.
Порошок зубной берем,
Крепко щеткой зубы трем.
Моем шею, моем уши,
После вытремся по суше.
Поверни головку вправо,
Поверни головку влево.
Опусти головку вниз
И тихонечко садись.
(Слова текста сопровождаем действиями.)

14. «Мы по улице гуляем»

Мы по улице гуляем, (Шагаем на месте.)

Сами вывески читаем. (Наклоны головы влево- вправо.)
Это — «эс», а это — «ка »,
(Повороты туловища влево- вправо.)
«Ж»- похожа на жука. (Хлопок руками спереди- сзади.)
Вот четыре буквы:
«Воды». (4 хлопка в ладоши.)
Вот еще четыре:
«Моды». (4 хлопка в ладоши.)
«Воды» — «моды» — «лимонад»! (Приседания.)
Мы читаем все подряд. (Хлопок руками спереди - сзади.)
Вот блестит, белее снега, (Наклоны туловища влево - вправо)
Слово горькое: аптека. (Повороты туловища влево - вправо.)
Рядом сладкие слова: (Прыжки на месте.)
Фрукты. Пряники. Халва. (Шагаем на месте.)

15. «Мы пройдемся по дорожке»
Чтобы отдохнули ножки,
Мы пройдемся по дорожке.
Но дорожка не простая—
Нас от парт не отпускает.
(Ходьба на месте.)
Голову тяну к плечу,
Шею я размять хочу.
В стороны разок-другой
Покачаю головой.
(Вращение головой вправо и влево.)
Пальцы ставим мы к плечам,
Руки будем мы вращать.
Круг вперед,
другой - вперед,
А потом наоборот.
(Руки к плечам, вращение вперед и назад.)
Хорошо чуть-чуть размяться.
Снова сядем заниматься.
(Дети садятся за парты.)

Пальчиковая гимнастика.

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом», - это высказывание Эммануила Канта прозвучало еще задолго до того, как была доказана физиологическая значимость развития тонкой моторики. Человек- универсальное «мыслящее тело», классический пример этой универсальности - движущая рука человека (Э.В. Ильенко). Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет особое значение.
Задачи:

- стимуляция развития речи у детей раннего возраста;
- подготовка руки к письму у старших дошкольников и младших школьников;
- тренировка внимания;
- координация движений;
- адаптация маленьких левшей в мире праворуких.

Условия проведения. Комплекс упражнений гимнастики для пальчиков рук проводят

в течение 6—8 минут. Он включает в себя 6—8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

1. Упражнение для рук.

Проговаривая текст, ученик массируют последнюю фалангу каждого пальца ,завершают массаж точкой в центре ладони.

Пальчик, пальчик, где ты был?

- С братцем Васей щи варил.
- А потом с ним кашу ел,
- А потом с ним песни пел,
- А потом гулять пошел
- И копеечку нашел

2. Упражнение для рук.

Проговаривая текст, ученики поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.

Наши пальчики трудились,
Хорошо писали.

Они так старались,
А теперь устали.

Мы немного отдохнем,
С силой кулачки сожмем.

Пальцы разжимаем
И опять сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять -
Можно ими помахать.

В чистый ручеек руки опускаем,
И усталость с пальчиков

Мы водой снимаем

(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произносят на выдохе.)

Спасибо, водица,

За новые силы.

Теперь мы напишем

Все буквы красиво.

2.Чтобы нам добыть огонь

Трём ладошки о ладонь

Вдруг ладошка заискрится

И бумажка загорится

3.Две сестрицы - две руки

Левая и правая,

Две сестрицы - две руки рубят, строят, роют

Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.

Месят тесто две руки - левая и правая

Воду моря и реки загибают плавая.

4. Лошадка

(и. п. - сидя за партой, руки лежат ладонями вниз)

Вот помощники мои

Их как хочешь, поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы как лошаки.
Чок - чок - чок, скок - скок-скок.
Скачет резвый табунок.

5.В парке есть глубокий пруд.
Караси в пруду живут.
Чтобы стаю нам догнать,
Нужно хвостиком махать.

6.“Дерево”
Поднять обе руки ладонями к себе,
широко расставить пальцы.

7.“Солнышко”
Ладони соединены,
напряженные пальцы разведены в стороны.

8.“Ёлка”
Ёлка быстро получается, если пальчики сжимаются, локотки ты подними, пальчики разведены. Ладони от себя под углом друг к другу, пальчики пропускаются между собой и выставляются вперед

9.“Корзинка”
“Я корзиночку беру,
овощи в неё кладу”.
(Ладони на себя, пальчики переплетаются, локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручки).

10.“Грабли”
Огород я убери, граблями мусор я сгребу”
(Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя).

11.“Ваза”
Округленные ладони соединить со стороны мизинца.

12.“Стакан”
Прямые вытянутые ладони со стороны мизинца запястья и большого пальца.

13.“Корни яблони”
Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.

14.“Сад”
“Неразлучный круг подруг, тянет к солнцу сотни рук, а в руках душистый груз.
Разных бус на разный вкус”.
(Слегка согнутые большие и средние пальцы обеих рук, соединены в круг. Обе руки с прямыми пальцами подняты вверх. Слегка согнутые округленные ладони соединены. Указательный и большой палец образуют кольцо).

Гимнастика для глаз.

1. Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно

(посмотреть вправо-влево)

Ах, как солнце высоко

(посмотрите вверх)

Мы глаза сейчас закроем,

(закрыть глаза ладошками)

В классе радугу построим

Вверх по радуге пойдём,

(Посмотреть по дуге вверх - влево и вверх - вправо)

Вправо-влево повернём,

А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись

(Зажмурить глаза. Открыть и поморгать ими)

2. «Бабочка»

Спал цветок

(Закрывать глаза. расслабится, помассировать веки,

слегка надавливая на них по часовой стрелке и против неё)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх - вдох. Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны - выдох)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясли кистями, посмотреть вправо-влево.)

3. Раз глаза устали.

Глазкам нужно отдыхать,

Знай об этом каждый.

Упражнений ровно пять,

Все запомнить важно.

Упражнение один –

На край парты книги сдвинь.

(Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)

Упражнение такое

Повтори пять раз за мною.

Упражнение два —

Тренируй свои глаза.

(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)

Занимаемся все сразу,

Повтори четыре раза.

Упражнение три.

Делай с нами, не спеши.

(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево,

посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)

Повторите пять раз,

Расслабляя мышцы глаз.

На упражнение четыре

Потратить нужно много силы.

(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с.

Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после чего руку опусти.)

Повторите 5—6 раз,

Все получится у вас.

Упражнение пять

Нужно четко выполнять.

(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев.

Подними руки вверх - вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)

4. Комплекс упражнений гимнастики 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 их и 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 взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

6. Упражнение для глаз: «Сова»

На «раз» - широко открыть глаза.

На «два» - сильно зажмуриться. (3 раза)

7. « Муха»

Круговые вращения глазами в одну и другую стороны (по 5 раз

5. Профилактические упражнения для глаз:

1). 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа - налево, слева - направо.

-15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз - вверх.

-15 вращательных движений глазами слева - направо.

-15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».

2). «Руки за спину, головки назад»

Руки за спину, головки назад.

(Закрывать глаза, расслабиться.)
Глазки пускай в потолок поглядят.
(Открыть глаза, посмотреть вверх.)
Головки опустим — на парту гляди. (Вниз.)
И снова наверх - где там муха летит? (Вверх.)
Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)
И снова читаем. Немного еще.

3). Упражнения для глаз (комплекс 1)

И. п. — сидя за партой.

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Движения глазами яблоками.

— глаза вправо- вверх.

— глаза влево- вверх.

— глаза вправо- вниз.

— глаза влево- вниз.

Повторить 3—4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж.

Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с.

Ладони на стол,

Открыть глаза.

4). Упражнения для глаз (комплекс 2)

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5-6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж.

Закрывать глаза и делать легкие круговые движения

подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с.

Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

5). Упражнения для глаз (комплекс 3)

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево.

Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. Поморгать глазами. Повторить 5—6 раз.

6). Упражнения для глаз (комплекс 4)

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза.

Повторит 2—3 раза.

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки.

Повторить 5—6 раз.

3. Закрывать глаза, расслабить веки, 10— 15 с.

4. Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза.

Представить море, лес. Отдых 10—15 с.

Открыть глаза.

6. Упражнения для снятия усталости глаз.

1. Потереть ладонью о ладонь.

Закрывать глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх.

Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой — полевой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

7. Упражнение для укрепления мышц глаз и усиления зрения.

(Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги под ступнями опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз.)

Проведем, друзья, сейчас

Упражнение для глаз.

Вправо, влево посмотрели,

Глазки все повеселели.

Снизу вверх и сверху вниз.

Ты, хрусталик, не сердись,

Посмотри на потолок,

Отыщи там уголок.

Чтобы мышцы крепче стали,

Смотрим мы по диагоналям.

Мы не будем циркуль брать,

Будем взглядом круг писать.

А теперь слова напишем.

Чьи же буквы будут выше?

«Папа», «мама», «дом», «трава» -

За окном у нас видна.

За окно ты посмотри.

Что ты видишь там вдали?

А теперь на кончик носа.

Повтори так восемь раз -

Лучше будет видеть глаз.

Глазки нас благодарят.

Поморгать нам всем велят.

Плавно глазками моргаем,

Потом глазки закрываем.

Чтобы больше было силы.

К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тело от рук.)

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать!

8. Упражнение для укрепления мышц глаз.

Выполнять упражнение детям помогает солнечный зайчик (ведущий использует

зеркало). Каждое движение дети проделывают 6-8 раз.

- Глазки, глазки, где вы были?

- В гости к зайчикам ходили.

Мы увидели зайчат, стали быстро догонять.

Влево - вправо, влево - вправо,

Влево кругом ходят глазки друг за другом.

Вправо - влево, вправо - влево

Побежали глазки смело.

Снизу вверх, а сверху вниз -

Опустились на карниз.

А потом восьмерки пишем:

Кто подальше, кто повыше?

Плавно глазками моргаем,

С силой глазки закрываем.

Повторим все еще раз

И рукой закроем глаз.

На нос посмотрим, потом вдаль.

Как ленивых деток жаль:

Играть с нами не хотели -

У них глазки заболели.

(Последние две строки дети произносят на выдохе, формируя правильное дыхание.)

Оздоровительные упражнения.

Упражнения на релаксацию.

Упражнения на мышечное расслабление необходимо знать и применять на практике с целью уметь управлять процессами возбуждения детей при эмоциональном напряжении, когда у ребенка возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Для управления этими процессами необходимо научить детей расслаблять мышцы. Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, снимать его, расслабляя определенные группы мышц. Упражнения на мышечное расслабление способствуют профилактике заболеваний органов кровообращения. Эти упражнения облегчают дыхание, способствуют нормальной жизнедеятельности органов пищеварения. Благодаря тормозному действию, упражнения в расслаблении мышц эффективны при повышенном возбуждении с целью профилактики неврозов и перевозбуждения нервной системы. Упражнения на релаксацию можно проводить на любом уроке в течение 3—5 минут.

1. «Роняем руки»

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются, пока не остановятся.

Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ: руки — висят, как веревочки.

2. «Трясем кистями»

Исходное положение - руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья трясги кистями, как тряпочками.

3. «Стряхиваем воду с пальцев»

Исходное положение — руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

4. «Поднимаем и опускаем плечи»

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

5. «Твердые и мягкие руки»

Руки подняты в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все мышцы — от плеча до концов пальцев. Затем, не опуская рук, ослабляют напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

6. «Мельница»

Дети описывают рукам и большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое движение.

Физкультпаузы во время выполнения домашних заданий.

Решающим фактором в общем, режиме дня детей имеет правильная организация работы по выполнению домашних заданий.

Домашние задания даются с учетом возможности их выполнения: в 1 классе (со второго полугодия) - за 1 час, во 2 классе - до 1,5 часов, в 3 и 4 классах - до 2 часов.

Недопустимо нагружать дополнительными домашними заданиями и дополнительными занятиями после уроков учащихся, пришедших в школу после болезни.

Первый перерыв в выполнении домашних заданий делают через 20 мин, его длительность 7—8 мин. Последующие физкультпаузы продолжительностью 10 мин проводятся через каждые 15-20 мин.

Физкультпаузу лучше проводить в другой, предварительно хорошо проветренной комнате, с температурой воздуха 17-19 °С. Упражнения должны быть простыми и легко выполнимыми (потягивания, приседания, повороты туловища, движения для мышц ног, рук, прыжки с последующей ходьбой, упражнения на восстановление дыхания). Упражнения выполняются в небольшом объеме, легко и свободно до первых признаков утомления.

Правильно проведенная физкультпауза активизирует кровообращение, улучшает обмен веществ и увеличивает доступ кислорода ко всем системам организма.

Эффективно проводить упражнения с простейшим инвентарем (скакалка, мяч, эспандер), под музыку и использовать элементы игры.

Комплекс № 1

1) И. п. — сидя за партой (столом), руки за голову. 1 -2 - руки вверх, потянуться; 3—4 — И. п.

2) И. п. - сидя за партой, ноги на ширину плеч, руки на пояс. 1 -2 - наклон вправо;

3—4 — И. п. То же влево.

3) И. п. - сидя за партой. 1—2 — встать, выпрямиться; 3-4 - И. п.

Комплекс № 2

2) И. п. — сидя за партой, руки за голову. 1 -2 — поднять руки вверх, туловище держать прямо; 3—4 — И. п.

3) И. п. — стоя за партой, руки на парту. 1 —2 - сесть за парту; 3-4 —И. п.

4) И. п. — стоя за партой, руки на пояс; 1 - руки в стороны; 2 — руки вверх, потянуться; 3 — руки в стороны; 4 — И. п.

Комплекс №3

1) И. п. - сидя за партой, руки на парту ладонями вниз. 1-4 - поочередное продвижение вперед то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.

2) И. п. — основная стойка у парты, руки к плечам. 1-4 - одно-временные круговые движения вперед;

5-8 - назад; пауза. Повторить 3раза.

3) И. п. - сидя за партой, руки за голову, пальцы «в замок». 1—2 —руки вверх ладонями вверх; 3—4 — И. п. Темп средний.

4) И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 — И. п. То же влево.

Комплекс № 4

1) И. п. - сидя за партой, руки за голову. 1-2 - поворот вправо, руку в сторону, коснуться сзади стоящей парты; 3-4 - И. п. То же влево.

2) И. п. — сидя за партой, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 — руки вперед, пальцы разжать; 2 - И. п.

3) И. п. — стоя у парты, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 — вверх; 3 — в стороны; 4 - И. п.

Комплекс №5

1) И. п. — сидя за партой, руки вытянуты вперед, поднять руки вверх, прогнуться, посмотреть вверх; вернуться в И. п.

2) И. п. - сидя на краю парты руки за голову, локти вперед. Выпрямляя, поднять правую ногу вперед, локти отвести в сторону; вернуться в И. п. То же другой ногой.

3) И. п. — сидя за партой, руки к плечам, локти прижаты к туловищу. Вращение рук вперед, вращение рук назад.

Комплекс № 6

1) И. п. — сидя за партой, руки на голову, пальцы сцеплены. Поднять руки вверх ладонями вверх (пальцы сцеплены), прогнуться, посмотреть на руки; вернуться в И. п.

2).И. п. - сидя за партой, руки на коленях, пальцы сжаты в кулак. Встать, руки вперед, пальцы разжать, вернуться в И. п.

3)И. п. - руки на сиденье парты. Прогнуться назад, вернуться в И. п.

Комплекс №7

1) И. п. -стойка ноги врозь. Правую руку через сторону верх, левую за спину; вернуться в И. п. То же начиная с левой руки.

2) И. п. - руки к плечам. Наклониться вправо, руки вверх; вернуться в И. п. То же в

другую сторону.

И. п. - руки на поясе. Отвести локти назад, прогнуться, вернуться в И. п.

Комплекс №8

1) И. п. - основная стойка. Медленно поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы, медленно опустить руки вниз, сжимая и разжимая пальцы.

2) И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Повороты туловища вправо, руки в стороны;

вернуться в И. п. То же в другую сторону.

3) И. п. - стойка, руки за спиной. Присесть, руки вперед; вернуться в И. п.