**Проведение физкультминуток на уроках.**

Абрарова Г.И.,

учитель начальных классов

МБОУ СОШ №3 г. Амурска

***Роль физкультминуток на уроке.***

     Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

    Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

    Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

    Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки лучше всего систематизировать:

1.     Оздоровительно - гигиенические

 Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи,, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети  могут следить за движением руки учителя глазами.

2.     Танцевальные

Они выполняются  обычно 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, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

5. Двигательно-речевые

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы,  инсценируя  их.

***Основные требования при составлении комплекса  физкультминуток.***

               Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

               Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по   возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

               Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться 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.

ФИЗ. МИНУТКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ, ТРЕБУЮЩИХ ПИСЬМА   
1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.   
2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.   
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

ФИЗ. МИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.   
2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.   
3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

ФИЗ. МИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.   
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.   
3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.   
4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

ФИЗ. МИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.   
2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.   
3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

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 глаза 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 перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.   
5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

***Двигательно – речевые упражнения.***

***Комплекс 1 (для расслабления кистей рук и мышц туловища)***

1. Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)

Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

2. Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки. Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

1-2-3-4-5 будем пальчики считать.

Крепкие, дружные. Все такие нужные.

На другой руке опять 1-2-3-4-5.

Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

3. 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 заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

***Комплекс 2 (для предупреждения зрительного утомления использовать комплекс упражнений - Аветисов Э.С. 1982)***

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

И.п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

И.п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

***Эти физкультминутки в стихах помогут немного отвлечься и отдохнуть детям и учителю на уроках.***

Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

\*\*\*

Наши ручки

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

\*\*\*

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

\*\*\*

Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова.

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — всем присесть.

Семь, восемь — встать попросим.

Девять, десять — сядем вместе.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять

Вышел зайка поиграть

Прыгать серенький горазд

Он подпрыгнул 300 раз.

\*\*\*

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

\*\*\*

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Вот проверили осанку

И свели лопатки.

\*\*\*

Мы писали

Мы писали! Мы писали!

Наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

\*\*\*

Раз — мы встали

Раз — мы встали, распрямились.

Два — согнулись, наклонились.

Три — руками три хлопка.

А четыре — под бока.

Пять — руками помахать.

Шесть — на место сесть опять.

\*\*\*

Вот помощники мои

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

\*\*\*

Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуть, разогнуться,

Три — в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место тихо сесть

\*\*\*

Поднимайте плечики.

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели.

Травку покушали,

Тишину послушали

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

\*\*\*

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг

Кря, кря, кря.

Полетел зеленый жук

Ж — ж — ж.

Гуси шеи выгибали

Клювом перья расправляли.

Зашумел в пруду камыш

Ш — ш — ш

И опять настала тишь…

\*\*\*

Раз, два — встать пора

Раз, два — встать пора,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

***ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ЗАНЯТИЯХ***

ВОТ МЫ РУКИ РАЗВЕЛИ

 Вот мы руки развели,         (Руки разводим в стороны)

 Словно удивились.

 И друг другу до земли

  В пояс поклонились!

  Наклонились, выпрямились,

 Наклонились, выпрямились

 Ниже дети, не ленитесь,

 Поклонитесь, улыбнитесь!         (Наклоны вперед)

СТАНОВИТЕСЬ В КРУГ ОПЯТЬ

 Становитесь в круг опять,         Дети становятся в круг, взявшись за руки

 Будем в солнышко играть.

 Мы - веселые лучи,

 Мы резвы и горячи.

 Раз, два, три, четыре,

 Раздвигайте круг пошире.

 Раз, два - вперед нагнуться!         Наклоны вперед

 Три, четыре - быстрей чуть, чуть!

 Приподняться, подтянуться,

 Глубоко потом вздохнуть!         Руки вверх, вдох - прогнуться

МЫ УСТАЛИ, ЗАСИДЕЛИСЬ

 Мы устали, засиделись,

 Нам размяться захотелось.

 Отложили мы тетрадки,

 Приступили мы к зарядке          Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки

 То на стену посмотрели,

 То в окошко поглядели.

 Вправо, влево, поворот,

  А потом наоборот         Повороты корпусом

 Приседанья начинаем,

  Ноги до конца сгибаем.

 Вверх и вниз, вверх и вниз,

 Приседать не торопись!         Приседания

 И в последний раз присели,

А теперь за парты сели.         Дети садятся на свои места

КАКАЯ У КОГО ПЕСЕНКА

 У ходиков песня такая:   - Тик, тик, тик.                    Руки - стрелки часов.

 У птички - синички такая:  - Пик, пик, пик.         Ладошки помахивают, как крылья.

 У поросёнка - такая:   - Рюх, рюх, рюх.                    Ладошки - "пятачки"

 У ёжика песня такая:   Плюх, плюх, плюх.         Пальчики - "колючки"

 У кисоньки песня такая:    - Мяу. Мяу.                     Ладошки гладят шёрстку

 А у рыбёшки какая?

                                Дети должны сами показать.

                \*\*\*

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаем,

Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. (поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)

Вот так, вот так

Он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. (потереть себя за предплечья)

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. (прыжки на месте)

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал. (сесть на место за парту)

\*\*\*

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнусь.

Зарядку делать вместе с ребенком (или с детьми в классе). Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.

***Физкультминутка для урока математики (можно выбирать предметы для счета):***

Давай присядем столько раз,

Сколько подснежников у нас.

Сколько подснежников у нас,

Столько мы подпрыгнем раз.

Повторяем движения за словами:

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

Раз - подняться, потянуться,

Два - нагнуться, разогнуться,

Три - в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на место тихо сесть.

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка (детей).

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

Вместе с ребенком (или детьми в классе) имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз-два, раз-два,

Хватит, прибежали,

Потянулись, подышали.

Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

Вместе с ребенком (детьми в классе) декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.

Зарядка для кистей рук (встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы)

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали,

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

физкультминутки

1. ***На регуляцию психического состояния.***

«Не боюсь»

В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,

Не боюсь я никогда

Ни диктанта, ни контрольной,

Ни стихов и ни задач,

Ни проблем, ни неудач.

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не хмурлив,

Просто не люблю я страх,

Я держу себя в руках.

«Успокоение»

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия. Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновенье,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого, а

А себя лишь одного!

**Эмоциональная разрядка:**

* нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница
* улыбнуться, как кот на солнце, Буратино, хитрая лиса, ребенок, который увидел чудо
* устать, как папа после работы, человек, поднявший груз, муравей, притащивший большую муху
* отдохнуть как турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, уставший воин.

***2. Творческие физкультминутки***

***на координацию движений и психологическую разгрузку..***

Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками

Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой – кончик носа.

3. Физминутки на общее развитие организма детей

(конечностей и туловища).

«Петрушка»

Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

«Потягивание кошечки»

Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

4. Микропаузы при утомлении глаз.

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время.

Повторять 6-8 раз.

Быстро моргать в течение 10-12 секунд, открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд.

Повторять 3 раза.

Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца.

Повторять в течение 20-30 секунд.

5. Тематическая физкультминутка «Морское путешествие».

1. Рыбки плавали, ныряли

В чистой светленькой воде.

То сойдутся-разойдутся,

То зароются в песке. Движения руками выполнять соответственно тексту.

2. Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три –

Морская фигура замри.

Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны.

Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.

3. Кто это? Что это?

Как угадать?

Кто это? Что это?

Как разгадать?

Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.

4. Это рыбацкая лодка.

Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.

5. Это морская звезда.

Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.

6. Это, конечно улитка.

Руки в стороны, выполняем круговые движения.

7. Всех разгадаю вас я.

Руки разводим в стороны.

6. Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры» – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

«Цветки»

Наши алые цветки распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головой качают, тихо засыпают.

(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).

«Божьи коровки»

Божьей коровки папа идет,

Следом за папой мама идет,

За мамой следом детишки идут,

Вслед за ними самые малышки бредут.

Красные юбочки носят они,

Юбочки с точками черненькими.

Папа семейку учиться ведет.

А после школы домой заберет.

(На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе.

На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу.

На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.

Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание  сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

Первое упражнение. На раз – поднять глаза вверх, на два – смотреть прямо, на три – потупить взор книзу, на четыре – смотреть прямо,8 раз.

Второе упражнение. На раз – смотреть на переносицу, на два – прямо.

Повторить 8 раз.

Третье упражнение. На раз -  смотреть влево, на два – прямо, на три –

смотреть вправо, на четыре – перед собой. Повторить 8 раз.

Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами – 4 раза влево, четыре  вправо.

Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз. После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих  точек помогает при глазных болезнях.

    Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.

- Сделать  девять главных движений  по часовой стрелке и девять против неё.

- Провести мизинцем по кромке глазной впадине снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.

- Сделать три аналогичных  движений в противоположную сторону – три раза.

- Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. 9 раз.

    После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками.

Постараться ощутить тепло, которое выходят из ваших ладоней (1-2мин).

Эти упражнения и массаж можно показывать не только детям, а и взрослым. Если так делать систематически,  то ощутим быстрый результат.

Для всех учителей физкультминутка должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья ученика.

Физкультминутка и физкультпауза

 Физкультпаузы и физкультминутки обязательны для учащихся всех классов. Различают укороченные и полные физкультминутки.

Укороченная состоит из одного упражнения (ритмическое сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и применяется во время письменных работ в первых классах.

Полная состоит из одного упражнения типа потягивания, 2-3 упражнений для рук, ног и туловища. Ее содержание строится по следующей схеме:

а) выпрямление туловища с движением руками и дыхательными упражнениями;

б) упражнения для рук (растирание и встряхивание кистей, поднимание и опускание рук и т.п.);

в) упражнения для туловища (наклоны, повороты);

г) упражнения для ног (приседания, вставания, поднимание и опускание ног).

Физкультминутки I-IV классах проводятся 3-4 раза в течение дня, а в V-XI - 2-3 раза. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. В младших классах организует и проводит физкультминуту учитель, а в V-XI классах физорг класса, начиная со второго урока, через 20-30 минут после его начала.

Комплекс выполняется учениками в проходах между партами и, как исключение, стоя или сидя на рабочих местах, в проветренном помещении. Через каждые 2-3 недели упражнения комплекса заменяются новыми, предварительно разученными на уроках физической культуры. На сдвоенных уроках проводится физкультпауза продолжительностью 5-10 минут. Ее содержание определяется функциональным состоянием организма учащихся, а так же особенностями учебной или производственной деятельности. Комплексы физкультпауз удовлетворяют следующим условиям:

а) режим выполнения упражнений не должен повторять режима трудовых действий;

б) чем больше физическая нагрузка, тем больше упражнений на расслабление;

в) упражнения должны быть подобраны так, чтобы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участвующие в трудовой деятельности;

г) при незначительном утомлении учащихся в комплекс включаются преимущественно динамические упражнения с элементами расслабления, при выраженном утомлении - на расслабление работающих мышц;

д) темп выполнения должен соответствовать привычному;

Комплекс физкультпаузы можно составить так:

а) ходьба на месте с движениями рук;

б) упражнения в подтягивании;

в) подскоки или бег на месте;

г) наклоны или повороты туловища;

д) приседания, выпады вперед-назад, в стороны;

е) разноименные движения руками вверх, в стороны, по кругу;

ж) упражнения на расслабление мышц рук и туловища;

з) ходьба на месте с заданиями на внимание.

***Упражнение «метка на стекле».***

В классе во время физкультминуток может использоваться следующая модификация данного упражнения. К оконному стеклу приклеить кружок 7x7 на уровне глаз стоящего ребенка. Учитель дает команду: «Все внимательно посмотрели на кружок (3-4 сек). Теперь давайте посмотрим на ... (дерево, здание, которое вы видите вдали из окна (3-4 сек). Теперь опять посмотрите на кружок на оконном стекле». Повторить упражнение 5-6 раз, поочередно переключая внимание каждого ребенка с метки на стекле на удаленные объекты, видимые из окна. Упражнение можно выполнять их исходных положений сидя и стоя.

Для детей с близорукостью это упражнение проводится для профилактики прогрессирования заболевания в кабинете охраны зрения или назначается в виде домашнего задания. Ребенок (в назначенных ему очках) становится у окна на расстоянии 30-35 см от оконного стекла. На стекле на уровне его глаз прикрепляется круглая метка красного цвета диаметром 3-5 мм. Вдали от линии взора, проходящей через метку, он намечает какой-либо, предмет для фиксации, затем поочередно переводит взор то на метку на стекле, то на этот предмет. Упражнения проводятся два раза в день в течение 15-20 дней. При отсутствии стойкой нормализации аккомодационной способности такие упражнения повторяются систематически с перерывами в 10-15 дней. Первые два дня продолжительность каждого упражнения должна составлять 3 минуты, последующие два дня - 5 минут и в остальные дни- 7 минут.

***Мероприятия для снятия статического утомления мышц спины***

Специальные упражнения для физкультминуток на уроках

Для снятия статического утомления мышц спины и профилактики нарушений осанки в физкультминутки, проводимые на уроке, целесообразно включать следующие упражнения:

Комплекс 1 (сидя за партой)

1.      И.п. - руки на краю парты, встать, сесть.

2.      И.п. - руки на поясе. Повернуться направо, локтем правой руки достать до спинки сиденья, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

3.      И.п. - руки над головой, локти вперед. Развести локти в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.

Комплекс 2 (сидя за партой)

1.      И.п. - руки на парте. Руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.

2.      Руки на сиденье около спинки. Наклониться вперед, стараясь достать руками пол, вернуться в исходное положение.

3.      И.п. - руки на столе. Сгибание пальцев в кулаки и разгибание.

Комплекс 3 (стоя за партой)

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

2.      И.п. - руки за головой. Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

3.      И.п. - основная стойка, руки за спиной. Переступанием повернуться направо, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Комплекс 4 (стоя за партой)

1.      И.п. - руки на поясе большими пальцами вперед. Наклониться назад, прогнувшись, вернуться в и.п.

2.      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

**Использованная литература:**

1. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. - Москва: Вако, 2012.

2. Физкультминутки для учителя и ученика: методическое пособие. - 2-е изд. Испр и доп. - Пермь: Издательство ПОИПКРО, 2014.

3. Ресурсы интернета:

<http://festival.1september.ru/articles/606766/>

<http://pedsovet.su/load/244>