

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Барнаульская городская станция юных натуралистов»**

## **Подборка физкультминуток**

Составитель: Моисеева Т.А.,  
педагог дополнительного  
образования

**Барнаул 2020**

**Физкультминутка** - это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима и важна т. к. это "минутка" активного и здорового отдыха.

**Цель проведения** - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультминуток. Для физкультминуток выделяются небольшие перерывы в течение занятия. Тем не менее, они носят деятельностный характер, так как в ходе их проведения меняется характер деятельности, происходит переключение, способное предотвратить снижение утомления или несколько повысить уровень работоспособности.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Одной из главных достоинств физкультминутки ещё и в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребёнок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственных сил.

Умение поддерживать состояние активности учащихся – важный критерий оценки здоровьесберегательного аспекта.

Физкультминутки помогают преодолеть возникающие на занятии трудности, вовремя успокоить детей, снять психическое напряжение у обучающихся путем переключения на другой вид деятельности; добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений; возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями; формировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений, разнообразить обучение, облегчить усвоение материала. Перерывы в работе необходимы для органов зрения, слуха, мышц туловища и мелких мышц спины.

В ходе учебного процесса можно применять разные виды физкультминуток и с различной целью:

- Физминутки для снятия эмоционального напряжения, улучшения работоспособности;
- Физминутки для предупреждения зрительной усталости;

•Физкультурно-оздоровительные физкультминутки (упражнения, корректирующие осанку, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и др.).

### **Основные требования к проведению физкультминуток**

1.Время начала физкультминутки определяется самим педагогом. Физиологически обоснованным временем для ее проведения является 15-20-я минута урока.

2.Продолжительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 минут. Каждая Физкультминутка включает комплекс из 3-4х правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удается снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

3.Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность.

4.Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

5.Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

6.Физкультминутки могут проводиться в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, танцевальных движений, выполнения движений под стихотворный текст, дидактической игры с движением.

7.Во время проведения физкультминуток обучающиеся могут сидеть за партой или стоять около неё, в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах и т.д.

### **Виды физкультминуток**

-упражнения для снятия общего или локального утомления;

-упражнения для кистей рук;

-гимнастика для глаз;

-гимнастика для слуха;

-упражнения, корректирующие осанку;

-дыхательная гимнастика.

### **Физкультминутки, применяемые на занятиях**

#### **1. «Буратино»**

Буратино потянулся.

Раз – нагнулся. Два – нагнулся.

Руки в стороны развел, ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать, нужно на носочки встать.

## **2. «Елочка»**

Елочки зеленые на ветру качаются,  
На ветру качаются, низко наклоняются.  
Сколько елочек зеленых, столько сделайте наклонов.  
Приседайте столько раз, сколько бабочек у нас.  
Сколько беленьких кружков, столько сделайте прыжков.

## **3. «Зайчик»**

Зайчик беленький сидит и ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, нужно лапочки согреть. Лапки вверх, лапки вниз, на носочки поднимись. Лапки ставит на бочок, на носочках скок-скок-скок, А затем вприсядку, чтоб не мерзли лапки.

## **Гимнастика для глаз**

### **1.«Бабочка»**

Спал цветок (закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки).  
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 улетел (потрясти кистями, посмотреть вправо-влево).

2.Закрывать глаза, выполнить круговые движения глазами яблоками влево-вправо. Повторить 2. 3 раза в каждую сторону. Поморгать глазами. Повторить 5, 6 раз.

3.Попросить детей закрыть глаза. «Не открывая глаз посмотрите в окно, посмотрите на дверь. Представьте, что в кабинет влетела бабочка и летает под потолком. Проследите за ней! А теперь она вылетела в окно! Откройте глаза! Поморгайте!».

## **Профилактические упражнения для глаз**

### **1 комплекс.**

- И.П. - сидя за партой. -Закрывать глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2,3 раза. -Движения глазами яблоками: вправо-вверх; влево-вверх, вправо-вниз, влево-вниз. Повторить 3,4 раза. -Глаза закрыть, отдых 10-15 секунд.

- Самомассаж. Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 3-5 секунд. Ладони на стол, открыть глаза.

### **2 комплекс.**

- Закрывать глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза. Повторить 2, 3 раза. - Посмотреть вдаль, закрыть глаза на 5,6 секунд. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5, 6 секунд, открыть глаза. Повторить 2,3 раза.

- Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20-30 секунд. Закрывать глаза. Отдых 10-15 секунд. Открыть глаза.

### **3 комплекс.**

- Закрывать глаза, отдых 10-15 секунд. Открыть глаза, повторить 2,3 раза. - Закрывать глаза. Выполнить круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2,3 раза в каждую сторону. - Поморгать глазами. Повторить 5,6 раз.

#### **Упражнения для снятия зрительного утомления**

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрывать глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.
6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

#### **Упражнения для профилактики близорукости**

И.п. – стоя на коврик, ноги врозь, руки вдоль туловища: посмотреть вверх-вниз, влево - вправо (6 раз). Закрывать глаза, расслабиться; посмотреть в правый верхний угол, в левый нижний (6 раз). Закрывать глаза, поморгать, расслабиться; круговые движения глазами по часовые стрелки (3-5 раз). Закрывать глаза, расслабиться; движения губами вперед, влево – вправо, все Сказки - зарядки.

#### **Упражнения на релаксацию**

Упражнения на мышечное расслабление необходимы для управления 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.

Упражнения на мышечное расслабление способствует 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 перевозбуждении нервной системы. Упражнения на релаксацию можно проводить в течение 3-5 минут.

##### **1) Расслабление мышц плечевого пояса.**

- Роняем руки (Поднимаем руки вверх, слегка наклоняемся вперед. Роняем руки. Повиснув, руки слегка качаются, пока не остановятся. Повторяется несколько раз). Образ: руки висят, как веревочки. - Трясем кистями. (И.П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхи кистями, как тряпочками. - Стряхиваем воду с пальцев. (И.П. – руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнением полезно крепко сжать кисти в

кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц. - Мельница. (Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед – вверх). Движения выполняются несколько раз подряд в быстром темпе.

## **2) Расслабление и напряжение мышц корпуса.**

- Роняем руки. (Дети поднимают руки в стороны, корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном, плечевом поясе и принимают исходное положение). - Деревянные и тряпичные куклы. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижность шеи, рук, плеч, ступни, не отрывая от пола. Тряпичные куклы. Быстрыми и короткими толчками поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг тела.

Время проведения физкультминуток определяется педагогом.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя за партой или стоя около нее. Темп выполнения упражнений медленный и средний. Комплексы физкультурных минуток подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним, а, следовательно, их результативность.

## **Танцевально-ритмические физкультминутки**

Эти физкультминутки особо любимы детьми, т.к. выполняются под веселую музыку, все движения произвольны. Если добавлять элемент ритмики, тогда движения должны быть более четкими.

### **1. «У речки»**

К речке быстрой мы спустились, (ходьба на месте)

(наклоны вперед)

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились (хлопки в ладоши)

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно: (круговые движения руками)

Вместе раз, это – брасс,

Одной, другой – это кроль.

Все как один-

Плыдем, как дельфин.

Вышли на берег крутой (прыжки на месте)

И отправились домой (ходьба на месте)

### **2. «Полет»**

У меня есть крылья за спиной (руки - за спину)

Я летать умею над землёй (руки – вверх)

Я взмываю ввысь, и мир - Эгей! (руки – высоко вверх, делаем взмахи)

На ладошке умещается моей.  
Покружу немного в облаках (машем руками, кружимся вокруг себя)  
Устремлюсь стрелой вниз и – Ах! (приседаем)  
Оседлаю кучевую тучу,  
Поскачу на ней к небесной круче! (делаем короткие приседания – скачем!)  
С кручи я вприпрыжку вниз сбегу (бег на месте)  
Крылышки почищу, отдохну (руки опускаем вниз)  
Пальчики, как перышки, расправлю, (встряхиваем кисти рук)  
Распрямлюсь, встряхну себя немножко (распрямляем спину, раздвигаем лопатки, вытягиваем шею)  
...Вам на память перышко оставлю  
Мягкое, пушистое в ладошке. (Сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко, делаем глубокий вдох и выдох)»

### **Пальчиковые физкультминутки**

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.

**«Щупальца осьминога».** (Пальцы сжаты в кулачки и развёрнуты к себе). Много ног у осьминога (поочерёдно, начиная с большого, выпрямляют все пальцы – 1-я позиция) Все они ему нужны (пальцы в обратном порядке сгибают в кулак – 2-я позиция) Заменяют ему руки (1-я позиция) Очень ловкие (1-я позиция) они (кулачки повернуть на себя и одновременно их раскрыть).