

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ

Киршина Людмила Алексеевна

Физкультурные минутки на общеобразовательных уроках и во время самоподготовки представляют собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания учащихся и повышение их способности к более эффективному восприятию учебного материала. Поэтому каждый педагог должен считать своим долгом, в ходе уроков, **обязательно** использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья учащихся и продуктивность занятий.

Физкультурные минутки необходимо проводить на каждом уроке. Время проведения физкультурных минуток определяет учитель по внешним признакам утомления. Как правило, это происходит примерно на 20-й – 30-ой минутах урока. Физкультурные минутки **не проводятся** во время контрольных, самостоятельных работ и диктантов.

В комплексы физкультурных минуток включаются, как правило, 4-5 упражнений с общей продолжительностью их выполнения 1,5-2 минуты. Первое упражнение - потягивания, второе - третье для мышц шеи и рук, четвёртое - для мышц туловища, пятое - для мышц ног. Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя или стоя. Комплексы упражнений меняются один раз в две недели.

Учителю следует рекомендовать учащимся применять разученные на уроках комплексы обще развивающих упражнений при выполнении домашних заданий.

Учитель, как правило, проводит физкультурную минутку только при разучивании нового комплекса. В остальных случаях это право предоставляется физоргу или наиболее подготовленным ученикам класса (группы), а учитель следит за правильностью выполнения упражнений и осанкой учащихся.

По команде учителя дежурный класса (группы) открывает форточку или окно, учащиеся прекращают выполнение заданий, ослабляют пояса, расстёгивают воротнички и начинают делать упражнения.

## НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

### 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.
4. *Барабанит дождь по крыше - (барабнят 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)

1. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.
3. 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.
4. 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.

## **Для 1 класса.**

### **Комплекс 1.**

1. И.п.о.с. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять руки вверх, слегка прогнуться, 3-4 - и.п.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - поворот туловища влево, левая рука в сторону как можно дальше, посмотреть на кисть левой руки, 3-4 - и.п. То же в другую сторону

3. И.п.о.с. 1-2 - наклон влево, левая рука скользит вдоль туловища вниз, правую, скользя по туловищу согнуть, 3-4 - и.п. То же в другую сторону.

4. И.п.о.с. 1-2 - переступая, повернуться налево, 3-4 - и.п. Тоже в другую сторону.

### **Комплекс 2.**

1. И.п.о.с. – руки на поясе. 1-2 - наклониться назад, прогнувшись, руки вверх, 3-4 - и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - наклониться вперёд, 2 - и.п., 3 - наклониться назад, 4 - и.п.

3. И.п.о.с. – руки за спину в замок. 1-2 - полу присед, 3-4 - и.п.

4. И.п.о.с. 1 - поднять левую ногу, согнутую в колене и хлопнуть под ней в ладони, 2 - и.п. То же с правой ноги.

### **Комплекс 3.**

1. И.п.о.с. 1-2 - опустить голову вниз, коснуться подбородком груди, 3-4 - поднять голову вверх, слегка прогнуться.

2. И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - поднять руки к плечам, 3 - левую руку вниз, 4 - правую руку вниз.

3. И.п.о.с. – руки за головой. 1-2 - поворот туловища влево (ступни от пола не отрывать), 3-4 - то же вправо.

4. И.п.о.с. – руки согнутые в локтях за спину. 1-2 - присед (спина прямая), 3-4 - и.п.

### **Комплекс 4.**

1. И.п.о.с. – руки к плечам. 1-2 - поднимаясь на носках, поднять руки вверх, 3-4 - и.п.

2. И.п.о.с. 1 - наклон влево, левой рукой опереться о сиденье парты (стула), правая скользит по туловищу вверх, согнутая в локте, 2 - и.п., 3-4 то же самое с другой руки.

3. И.п.о.с. 1-2 - переступая, повернуться налево, 3-4 - и.п. Тоже в другую сторону.

### **Комплекс 5.**

1. И.п.о.с. – руки вниз, пальцы в кулак. 1-2 - сесть за парту и положить на неё руки, пальцы разогнуть и развести как можно шире, 3-4 - и.п.

2. И.п.о.с. – руки за голову. 1 - поворот туловища налево, 2 - и.п., 3-4 - то же вправо.

3. И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - поднять левую руку к левому плечу, 2 - поднять правую руку к правому плечу, 3 - опустить левую руку, 4 - опустить правую руку, 5 - левую руку вверх, 6 - правую руку вверх, 7 - опустить левую руку, 8 - опустить правую руку.

## Для II класса.

### Комплекс 1.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, слегка прогнуться, 3-4 - и.п.
2. И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - левую ногу на носок влево, наклон влево, правую руку вверх, 3-4 - и.п. То же в другую сторону.
3. И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - присед, руки вперёд, 3-4 - и.п.

### Комплекс 2.

1. И.п.о.с. 1-2 - поднимаясь на носки, медленно поднять руки вверх, ритмично сжимая и разжимая пальцы, 3-4 - так же опуская руки вниз, вернуться в и.п.
2. И.п.о.с. – руки за голову. 1-2 - левую ногу назад на носок, руки вверх в стороны, 3-4 - и.п. То же с правой ноги.
3. И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - поднять левую ногу согнутую в колене вверх, обхватить её руками, подтянуть к груди, 3-4 - и.п. То же с правой ноги.

### Комплекс 3.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 - подняться на носки, локти отвести назад, 3-4 - и.п.
2. И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - наклониться вперёд, коснуться пола, 3-4 - и.п.
3. И.п.о.с. 1-2 - присед на полной стопе (спина прямая), руки вперёд, 3-4 - и.п.

### Комплекс 4.

1. И.п. – ноги врозь, руки к плечам. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться, 3-4 - и.п.
2. И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - правая рука вверх, наклон влево, 2 - и.п., 3-4 - то же с левой руки.
3. И.п.о.с. – руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - присед на полной стопе, 2 - и.п., 3 - присед на носках, руки вперёд, 4 - и.п.о.с.

### Комплекс 5.

1. И.п. – ноги врозь, руки перед грудью. 1- подняться на носки, локти отвести назад - вдох, 2 - и.п. - выдох, 3 - подняться на носки, локти вверх - вдох, 4 - и.п. - выдох.
2. И.п.о.с. 1-3 - пружинистые наклоны к левой ноге, вперёд, к правой ноге, 4 - и.п.
3. И.п.о.с. – руки за спину, локти согнуты. 1 - присед на полной стопе, 2 - и.п., 3-4 - то же.

## Для III класса.

### Комплекс 1.

1. И.п.о.с. – руки на пояс. 1-2 - подняться на носки, руки за голову, 3-4 - и.п.
2. И.п.о.с. – руки на пояс, локти вперёд, голова наклонена вперёд. 1-2 - руки в стороны, голову поднять, прогнуться, 3-4 - и.п.
3. И.п.о.с. 1-2 - упор присев, 3-4 - и.п.

### Комплекс 2.

1. И.п.о.с. – руки вперёд. 1-2 - поднимаясь на носки, медленно руки в стороны, ритмично сжимая и разжимая пальцы, 3-4 - и.п.
2. И.п.о.с. – руки за головой. Повернуться влево (не отрывая ступней), отводя левую руку влево, посмотреть на левую кисть, 3-4 - и.п. То же в другую сторону вправо.
3. И.п.о.с. – руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперёд, 3-4 - и.п.

### Комплекс 3.

1. И.п.о.с. 1-2 - медленно подняться на носки, руки вверх, прогнуться, 3-4 - и.п.
2. И.п.о.с. 1-3 - три пружинистых наклона вперёд, доставая пол руками, 4 - и.п.
3. И.п.о.с. – руки на пояс. Прыжки на месте, ноги вместе. Выполнить 10-15 прыжков и перейти на ходьбу с постепенным замедлением темпа в течение 30-40 сек.

### Комплекс 4.

1. И.п.о.с. – руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - наклонить голову вперёд, 2 - и.п., 3 - наклонить голову назад, 4 - и.п.; 1 - наклонить голову влево, 2 - и.п., 3 - наклонить голову вправо, 4 - и.п.; 1 - повернуть голову влево, 2 - и.п., 3 - повернуть голову вправо, 4 - и.п.
2. И.п.о.с. – руки на пояс. 1-4 - круговое движение туловищем влево, 5-8 - вправо.
3. И.п. – упор присев. 1- выпрямится, поднять руки вверх в стороны, левую ногу назад на носок, 2 - и.п., 3-4 - то же с правой ноги.

### Комплекс 5.

1. И.п.о.с. – руки на пояс, локти вперёд, голова опущена вниз. 1 - руки вверх в стороны, голову поднять, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.
2. И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - подняться на носки, руки за голову, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.
3. И.п. – ноги врозь, руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - упор присев, 2 - и.п., 3-4 - то же.

## Для I – IV классов.

### Комплекс 1.

1. И.п.о.с. 1 - руки в стороны, 2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться - вдох, 3 - руки вперёд, 4 - и.п.
2. И.п.о.с. – руки на пояс. 1-4 - наклоны вперёд, назад, вправо, влево.
3. И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - присед, руки вперёд, 2 - и.п., 3 - присед, руки вверх, 4 - и.п.
4. И.п.о.с. Ходьба на месте с различными движениями рук (вперёд, вверх, к плечам, за голову).

### Комплекс 2.

1. И.п.о.с. 1 - руки за голову, 2 - руки вверх, левая нога назад на носок, потянуться - вдох, 3 - приставляя левую ногу, руки за голову, 4 - и.п. - выдох.
2. И.п.о.с. – руки к плечам. 1-4 - четыре круга локтями вперёд, 5-8 - то же назад.
3. И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - наклон влево, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.
4. И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - наклон вперёд, 2 - и.п., 3 - присед руки вверх, 4 - и.п.

### Комплекс 3.

1. И.п.о.с. Ходьба на месте с различными движениями рук (вверх, вперёд, к плечам, к груди и т.д.).
2. И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, 2 - и.п., 3 - поворот туловища вправо, 4 - и.п., 5 - наклон вперёд, 6 - и.п., 7 - наклон назад, 8 - и.п.
3. И.п.о.с. – руки за голову. 1 - присед, руки вверх, 2 - вставая, хлопок в ладони над головой, 3 - присед, руки вперёд, 4 - и.п.
4. И.п.о.с. – руки на пояс. 1 - выпад правой вперёд, руки вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же с другой ноги.

### Комплекс 4 (сидя за партой).

1. И.п. – руки за головой, голова и локти опущены. 1-2 - поднимая голову, развести локти, прогнуться - вдох, 3-4 - расслабляя мышцы принять и.п. - выдох. Вариант: 1-2 - поднимая голову, руки вверх, прогнуться - вдох, 3-4 - расслабить мышцы, вернуться в и.п. - выдох. Прогибаться в грудной и поясничной части туловища, голову назад не запрокидывать; поднимая руки вверх, прогнуться.
2. И.п. – руки к плечам, локти опущены. 1-2 - поворот туловища влево, руки вверх, потянуться - вдох, 3-4 - и.п. - выдох, 5-8 - то же с поворотом вправо. При поворотах ноги с места не сдвигать, назад не отклоняться.
3. И.п. – руки на парте. 1-2 - встать, 3-4 - и.п.

### Комплекс 5 (сидя за партой).

1. И.п. – руки согнуты, кисти на уровне плеч, ладони вперёд. 1- сильно сжать пальцы в кулаки, 2 - руки вперёд, кулаки разжать, пальцы расслабить, 3-4 - и.п.
2. И.п. – руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 - руки вперёд, пальцы широко развести, 2 - руки к плечам, пальцы сжать в кулаки, 3-4 - то же, но руки вверх.

3. И.п. – руки перед грудью.1 - поворот туловища влево, левая рука в сторону, посмотреть на кисть левой руки, 2 - вернуться в и.п., 3-4 - то же в другую сторону.