

Данные упражнения – физкультпаузы и физкультминутки - проводятся на уроках и в процессе активных перемен.

Комплекс 1

Физкультминутка "Тюша-толстячок"

Тюша-Плюша толстячок спрятал шапку в сундучок.

В сундуке проснулась мышка, мышка - серая глупышка.

Только шапку увидела - сразу в обморок упала.

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1 - руки на пояс; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4 - руки через стороны вниз и в и.п. 4 раза, темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону - на носок; 2 - 3 - держать; 5 - 6 - и.п.; то же правой ногой. 6 раз, темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон туловища назад; 2 - 4 - держать; 5 - 6 - и.п. 4 раза, темп медленный.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1 - наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 - и .п. 4 раза, темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1- поворот головы направо; 2 - и.п.; 3 - 4 - поворот головы налево; 5 - и.п.; 6 - руки через стороны вверх; 7 - и.п. 4 раза, темп медленный.

6. И.п. - о.с. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 с. В и.п. - глаза открыть.

Методические указания

Упражнения для укрепления зрительного анализатора отмечены сплошной линией.

При выполнении некоторых упражнений придерживайтесь следующих правил:

Упр. 2 - отводя локти назад, вдохнуть, плечи развести, хорошо сблизить лопатки, удерживать напряжение, ногу в колене выпрямить.

Упр. 3 - выполняя наклон туловища назад, ноги в коленях не сгибать, хорошо сблизить лопатки.

Упр. 4 - поворачивая голову в сторону, смотреть в сторону и назад, в и.п. - смотреть прямо (укрепление прямых и косых мышц глаза).

Упр. 5 - массируя веки, нельзя сильно давить на глазные "яблоки".

Игра "Солнечный зайчик"

Игроки встают из-за парт и принимают положение правильной осанки, руки на пояс (руки за голову, локти в стороны), спина прямая. Вместе с учителем произносят слова:

***Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу
комнатку.***

Мы захлопаем в ладошки, очень рады солнышку.

Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Затем учитель зеркальцем пускает "зайчика" и говорит:

Скажут побегайчики, солнечные зайчики.

Мы зовем их - не идут,

Были тут и нет их тут.

Дети следят глазами за лучиком и на вопрос учителя: "Где зайка?" говорят и показывают рукой.

Методические указания

Игра способствует закреплению стереотипа правильной осанки и тренирует зрительный аппарат.

Игра "Радуга"

Дети вместе с учителем произносят:

Радуга-дуга-дуга,

Унеси меня в луга,

На травушку шелковую,

На речку бирюзовую,

На желтый песок!

Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Затем глаза открывают и закрывают, садятся за парты и расслабляются. Учитель называет цвет, играющие стремятся с закрытыми глазами "увидеть" заданный цвет. По истечении 3 - 5 с учитель спрашивает у одного из игроков, что он видел. Продолжительность всей игры - 30 с.

Методические указания

Игра "Радуга" - это игра на воображение. Как созерцание, так и представление различных цветов радуги оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка. Так, синий цвет положительно влияет на зрение и слух; желтый - на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зеленый - на сердечно-сосудистую систему. Красным цветом нельзя злоупотреблять: он возбуждает нервную систему.

Игра "Одуванчик"

Дети сидят за партами, на столах у них лежит по несколько фишек: желтые, синие, красные, оранжевые. Малыши внимательно смотрят и запоминают их расположение. Затем закрывают глаза. Учитель говорит:

В желтой шапочке стоит, словно солнышко горит.

Вот проходит день за днем - желтой шапки нет на нем.

Очень тихо учитель меняет желтую фишку на белую у нескольких школьников. Дети открывают глаза и пытаются обнаружить произошедшие изменения. Учитель спрашивает: "У кого из вас созрел одуванчик?". Игра снова повторяется. Ее общая продолжительность - 20 - 30 с.

Методические указания

Вместо фишек можно использовать кружки из цветной бумаги. У некоторых учащихся учитель просто меняет фишки местами. Можно рекомендовать детям плотно зажмурить глаза. Речитатив можно усложнить, добавив слова:

В шапке он уже другой - нежно-белый, пуховой!

Для формирования стереотипа правильной осанки, сидя за партой, дети принимают положение: руки за спину, пальцы переплетаются, плечи разведены.

Комплекс 2

Физкультминутка "Будильник"

Мой будильник поутру

Сам гуляет по двору.

А когда вставать мне нужно,

В первый класс идти пора,

Мой будильник непослушный убегает со двора!

1. И.п. - о.с. отвести руки назад, ладонями вперед; 2 - 3 - держать; 4 - и.п. 4 - 6 раз, темп средний.

2. И.п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре сзади. 1 - принять положение "угол"; 2 - 3 - держать; 4 - и.п. 4 раза, темп медленный.

3. И.п. - сидя за партой, руки на столе. Попеременные движения ногами: пятка, носок. 15-20 с, темп средний.

4. И.п. - сидя на стуле, руки на поясе, локти в стороны, пятки вместе, носки врозь.

Имитация загребания песка ногами (дугобразные движения стопами через стороны вперед, носки соединить, пятки в стороны, подтянуть стопы под себя).

Можно также "нарисовать" стопами букву "Ф" 6 раз, темп средний.

Методические указания

Речитатив произносит учитель, дети повторяют лишь слова: ***"В первый класс идти пора... убегает со двора"***.

В упр. 1 напрячь мышцы, сближающие лопатки, голову держать прямо. Выполняя упр. 2, ноги выпрямить, носки оттянуть, плечи развернуть, смотреть прямо. Упражнение поочередно выполняет один, затем другой ряд. При имитации загребания стопами песка точкой опоры должен быть внешний свод стопы, пальцы ног поджаты.

Комплекс 3

Физкультминутка "Утята"

Возле речки пять утят в ряд на камешке сидят,

В воду пять утят глядят, а купаться не хотят.

1. И.п. - стойка ноги вместе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Имитация плавания стилем брасс на груди, затем на спине. 20 с, темп медленный.

2. И.п. - о.с. Имитация ныряния солдатиком (присед, руки через стороны вверх). 20 с, темп средний.

3. И.п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре, держаться за сиденье стула. Имитация ногами плавания стилем брасс. 20 с, темп средний.

Методические указания

Речитатив полностью произносит учитель. Выполняя упр. 1, хорошо сближать лопатки, смотреть прямо. В упр. 2 спину держать ровно, вперед не наклоняться. Упр. 3 выполняется рядами поочередно. Следить, чтобы дети хорошо подтягивали колени к животу, стопы на себя и затем выталкивали их по полукругу (как лягушка).

Комплекс 4

Физкультминутка "Гости"

Как-то вечером к медведю на пирог пришли соседи:

Еж, барсук, енот, "косой", волк с плутовкою лисой.

А медведь никак не мог разделить на всех пирог.

1. И.п. - стойка ноги вместе, руки, согнутые в локтях, за спину: 1 - глаза зажмурить; 2 - 3 - держать; 4 - глаза открыть. 4 - 6 раз, темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь: 1 - наклон туловища вперед, руки на затылок, локти в стороны; 2 - и.п. 4 - 6 раз, темп медленный.

3. И.п. - о.с. Отвести левую ногу назад-на носок, руки на пояс; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же, правую назад-на носок. 4 - 6 раз, темп средний.

4. И.п. - сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре за сиденье стула. Имитация движений "велосипед". 30 с, темп средний.

5. И.п. - о.с. Ходьба на месте на внешнем своде стопы. Руки за спину, пальцы переплетены. 20 с, темп средний, руки через стороны вверх - вдох; и.п. - выдох.

Методические указания

Выполняя упражнения, сохранять правильную осанку.