

|  |  |
| --- | --- |
| **Примерный комплекс упражнений**  **для проведения физических минуток во время уроков**. | |
| *Как показали исследования и практика, физкультминутки на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся, снимают статические нагрузки. Физкультминутки проводятся в классе под руководством учителя или физорга и не должны превышать 1-2 мин. Наиболее целесообразно проводить их, когда у учащихся появляются первые признаки утомления: снижается активность, нарушается внимание и т.п. Время начала физкультминутки определяет педагог, проводящий урок.* |  |

**Упражнения выполняются сидя и стоя.**

Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы ученик, выполняющий их, не мешал своим товарищам слева и справа. По команде педагога дежурный по классу открывает форточку или окно, учащиеся прекращают занятия и начинают выполнять упражнения. Комплекс физкультминуток рекомендуется подбирать в зависимости от содержания учебной нагрузки на данном уроке.

Каждый комплекс состоит, как правило, из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз. В него включаются простые, доступные упражнения, не требующие сложной координации движений. Они должны охватывать большие группы мышц - в основном те, которые непосредственно участвуют в поддержании статической позы во время урока. В комплексах физкультминуток желательно использовать упражнения - потягивания, прогибания туловища, наклоны и полунаклоны, полуприседы и приседы с различными движениями рук.

**Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле, 1-2 - плавно наклонить голову назад, 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, 2 - и.п., 3-4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

**Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх, 2 - переменить положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 - то же в другую сторону, 7-8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Темп средний.

6. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

**Физкультминутка общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.**

**Комплекс упражнений для младших школьников на уроках с элементами письма:**

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти

И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулаках, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнения для снятия утомления с мышц туловища

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо, 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворота плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания

И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7-8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13-14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4-5 - быстрый, 6 - медленный.

**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, 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 взгляд 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.

**Комплексы упражнений для физкультминуток**

***Для детей младшего школьного возраста***

*Упражнения стоя*

1.      Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.

2.      И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3-4 — исходное положение — выдох.

3.      Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в и. п.

4.      И. п. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.

5.      И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.

6.      «Мельница». Соединять кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).

7.      И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.

8.      Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.

9.      И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

10. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Еще несколько примеров упражнений, которые помогают избегать утомления, восстановить силы на уроке. Они достаточно просты и эффективны, для их выполнения не требуется специальное оборудование, и поэтому их можно выполнять в классе, в программе физкультминутки.

*Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.*

И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

*Упражнение для мобилизации внимания.*

И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7-8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 —левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13-14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2-3 раза — средний; 3-4 — быстрый; 1-2 — медленный.

*Корригирующие упражнения для нормализации осанки*

1.      Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.

2.      Ходьба обычная, следя за осанкой.

3.      Ходьба на носках, руки за головой.

4.      Ходьба на пятках, руки на поясе.

5.      Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

*Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.*

И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и.п., 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, 6 — и. п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

*Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.*

И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*Упражнение для глаз*

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз регулярно.

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз в направлении часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по нескольку раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

*Упражнение «на корточках»*облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

*Упражнения для снятия утомления,*предложенные И. А. Васильевой, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, Усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и грудь. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 секунд — и стало жарко. Повторить три раза.

2.      Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляться, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10-15 секунд.

3.      Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15-20 секунд).

4.      «Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.

5.      «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10-15 секунд.)

6.      «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

***Для школьников средних и старших классов***

*1. Физкультминутка общего воздействия (вариант 1).*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - встать на носки, руки вверх наружу, на счёт «два» - потянуться вверх за руками. На счёт «три» - опустить руки дугами через стороны вниз, на счёт «четыре» - скрестить руки перед грудью, голову наклонить вперёд. Повторить упражнение в быстром темпе 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки вперёд. На счёт «раз» - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. На счёт «три, четыре» - упражнение выполняется в другую сторону. Повторить 6-8 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - согнуть правую ногу вперёд и, обхватив голень руками, притянуть её к животу. На счёт «два» - притянуть ногу, подняв руки вверх. На счёт «три, четыре» - выполняется то же, но с левой ногой. Повторить упражнение в среднем темпе 6-8 раз.

*Физкультминутка общего воздействия (вариант 2).*

Упражнение 1. Исходное положение-стойка ноги врозь. На счёт «раз» - руки отводятся назад. На счёт «два» - руки развести в стороны, на счёт «три» - поднять руки вверх, стать на носки. На счёт «четыре» - расслабляя плечевой пояс, руки опустить с небольшим наклоном вперёд. Повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, руки, согнутые вперёд, кисти в кулаках. На счёт «раз» - с поворотом туловища налево нанести удар правой рукой вперёд. На счёт «два» - принять исходное положение. На счёт «три, четыре» - выполнить то же самое, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз, не задерживая дыхания.

*2. Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1).*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз» - руки за голову, локти широко развести, голова наклонена назад. На счёт «два» - локти подаются вперед. На счёт «три» - руки расслабленно опускаются вниз. На счёт «четыре» - принять исходное положение. Упражнение в медленном темпе повторяется 4-6 раз.

Упражнение 2. Исходное положение-стойка ноги врозь, кисти в кулаках. На счёт «раз» - мах левой рукой назад, правой вверх. На счёт «два» - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчиваются рывками рук назад. Упражнение повторяется 6-8 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле. На счёт «раз» - отнести голову назад. На счёт «два» - голову наклонить вперёд, плечи не поднимать. Упражнение повторяется 4-6 раз в медленном темпе.

*Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2).*

Упражнение 1. Выполняется сидя на стуле или стоя. На счёт «раз, два» - выполнить круговое движение правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. На счёт «три, четыре» - выполнить круговое движение левой рукой назад с поворотом туловища и головы налево. Упражнение повторить 4-6 раз в медленном темпе.

Упражнение 2. Выполняется сидя на стуле или стоя, руки в стороны, ладони вперёд, пальцы разведены. На счёт «раз» - обхватить себя за плечи как можно крепче. На счёт «два» - занять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз в быстром темпе.

Упражнение 3. Выполняется сидя на стуле, руки на поясе. На счёт «раз» - повернуть голову направо. На счёт «два» - исходное положение. На счёт «три» - повторить то же налево. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

*Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения (вариант 3)*

1. Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле. 1 — голову наклонить вправо; 2 — и. п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 — и. п. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

2. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

*3. Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)*

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-поднять плечи. На счёт «два»-опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем сделать паузу на 2-3 секунды, расслабить мышцы плечевого пояса. Выполнять в медленном темпе.

Упражнение 2. Исходное положение - руки согнуты перед грудью. На счёт «раз, два»-выполнить согнутыми руками два пружинящих движения назад. На счёт «три, четыре»-выполнять такие же рывки прямыми руками. Упражнение выполнять 4-6 раз в среднем темпе.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка. На счёт «раз»-слегка прогнуться, выполнив мах руками в стороны. На счёт «два»-расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

*Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 2)*

1.      И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3-4 раза. Темп средний.

2.      И. п. —стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1-2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3-4 — локти назад, прогнуться. Повторить 5-6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

3.      И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*4. Физкультминутка для снятия напряжения с мышц туловища*

1.      И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону; 7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2.      И. п. — стойка ноги врозь. 1-2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнуться, вдоль тела вверх; 3-4 — и. п.; 5-8 — то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз. Темп средний.

*5. Физкультминутка для глаз*

Занимайтесь профилактикой, и вы не допустите зрительного утомления. Спросите — как? Рекомендуем составленный нами — по материалам офтальмолога В. Ф. Базарного — специальный комплекс из пяти простейших упражнений, получивший название «Физкультминутка для глаз».

Упражнения выполняйте в домашних условиях через каждые 20-25 минут зрительной работы. Весь этот комплекс займет не более полутора-двух минут. Было бы полезно, чтобы этими советами воспользовались и учителя в середине каждого урока.

Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

Упражнение 2. 15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх-вниз и вниз-вверх.

Упражнение 3. Тоже 15, но круговых вращательных движений глазами слева-направо.

Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

Физкультминутка (ФМ) способствует снятию локального утомления. По содержанию ФМ различны и предназначаются для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

Физкультминутки проводятся во время уроков и состоят из 2-3 упражнений, направленных на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса, органов зрения.

Все общеобразовательные уроки в школе должны включать физкультурные “минутки” (1-2 минуты) и физкультурные паузы (3-4 минуты) для повышения внимания, умственной работоспособности и эмоционального тонуса. Кроме того, они помогают уменьшить статическую нагрузку на позвоночник и предупредить нарушение осанки.

Проводятся эти формы физкультурно-оздоровительных занятий в классе в период утомления детей на уроках (примерно на 10-й и 20-й минуте), за исключением контрольных работ и некоторых практических занятий.

Время проведения физкультминуток определяется учителем, ведущим урок.

Следует открыть форточку, ослабить стесняющую одежду (пояс, пуговицы).

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.

Физкультминутки рекомендуется проводить также во время выполнения домашних заданий. Дома учащиеся повторяют уже знакомые им комплексы физкультминуток во время выполнения ими домашних заданий, во время занятий на компьютере, во время чтения книг или просмотра телепередач.

Физкультминутки для 1-4 классов

Комплекс 1.

«Раз – два, встали, руки вверх подняли. Похлопали в ладошки, побежали ножки, стали на носочки, присели, как грибочки. Встали, как дубочки. Сели, встали. И за парту тихо сели».

1-2- встать у парт;

3-4-руки вверх.

1-4- 4 шага на месте с хлопком в ладоши на каждый шаг.

1-8- 8шагов бега на месте.

1-4- встать на носки, руки вверх, наклон головы назад, потянуться.

1-4- присед ,руки за голову.

1-4- встать на носки, руки вверх, наклон головы назад, потянуться.

1-2- присед, руки вперед, пальцы в кулаки;

3-4- встать на носки руки за голову.

1-4- сесть за парту.

Комплекс 2.

«Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся, зашагал и по порядку начал делать он зарядку. Раз-два, три - четыре, пять-шесть, семь-восемь».

И. п.- о. с.

1-4 – встать на носки, руки вверх, потянуться – выдох.

1-2- 2 пружинящих наклона вперед – выдох;

3-4 – 2 пружинящих наклона назад – вдох.

1-8- 8 шагов на носках на месте, на шаг левой - хлопок в ладоши справа, на шаг правой – хлопок в ладоши слева.

И. п. – руки вверх пальцы в кулаки.

1-2 наклон назад - вдох,

3 – 4 руки в стороны, пальцы разжать, наклон вперед – выдох.

И. п. – то же.

1 -2 – наклоны влево – вдох;

3 – 4 руки вниз, пальцы разжать, выдох.

Комплекс 3.

«Вышли мышки как-то раз, посмотреть который час. Раз-два, три - четыре, мыши дернули за гири. Вдруг раздался страшный звон, убежали мышки вон»

И. п. о. с.

1-4- 4 шага на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, на шаг правой- пальцы разогнуть.

1-2 – наклон головы назад;

3-4 – тоже вперед.

1-2 – 2 хлопка в ладоши слева;

3-4 – 2 хлопка в ладоши справа;

5-6 – руки вверх;

7-8 – руки вниз.

1-4 – 4 хлопка в ладоши над головой.

1-8 – 8 шагов бега на месте.

Комплекс 4.

«Осторожно ветер из-за дома вышел, постучал в окошко, пробежал по крыше. Покачал тихонько ветками черемух, пожурил за что-то воробьев знакомых. И, расправив гордо молодые крылья, полетел куда-то вперемешку с пылью».

И. п. – руки вперед.

1-8 – 8 шагов на месте на носках с поворотом на 360 градусов.

И. п. – руки вперед.

1 – пальцы в кулаки;

2 – разжать;

3 – 4-то же.

И. п – о. с., руки веред, пальцы сжаты в кулак, указательный – разжат;

1 – 4- попеременное сгибание - разгибание рук в локте;

1-8 –8 шагов бега на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, на шаг правой пальцы разжать.

Комплекс 5.

«Гуси - лебеди летели, на лужайку тихо сели. Походили, поклевали, потом быстро побежали».

И. п. – руки в стороны,

1-4 – 2 полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.

И. п. – руки вперед.

1-4 – 4 шага на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

И. п. – то же.

1-8 – 8 шагов на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головы вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.

1-8 – 8 шагов бега на месте.

Комплекс 6.

«Ветер дует нам в лицо, закачалось деревце. Ветерок все тише, тише. Деревце все выше, выше».

И. п. – руки вперед ладонями вверх.

1-4 – 4 шага на месте, на шаг левой – руки к плечам, на шаг правой – и. п.

И. п. – руки вверх.

1 – наклон влево;

2 – наклон вправо;

3 – наклон вперед;

4 – наклон назад.

И. п. – о. с.

1-2 – присед пальцы в кулаки;

3 - 4 - о .с.

И. п. – о. с.

1-2 – встать на носки, руки вверх, потянуться вдох;

3- 4 – о. с. – выдох.

Комплекс 7

(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 8

(Физкультминутка для глаз)

Выполняется сидя (каждое упр. Повторять 4- 5 раз)

Видят глазки все вокруг,

1- посмотреть вверх;

2 – посмотреть вниз;

3 – посмотреть направо;

4 – посмотреть налево.

Нарисую ими круг.

1-4 – медленно «нарисовать» глазами круг.

Видеть глазкам все дано –  
Где кино, а где окно.

1-4 – 4 раза перевести взгляд на разные предметы.

Нарисую ими круг,  
Посмотрю на мир вокруг.

1-4 – медленно «нарисовать» глазами круг.

Комплекс 9

Ча, ча, ча,

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи,

Чи, чи, чи, (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

Я обжечься не хочу (4 поворота головы)

примеры физкультминуток обучающего характера для уроков окружающего мира по программе А.А. Плешакова "Зелёный дом".

Игра "Деревья, кустарники, травы" направлена, главным образом, на улучшение переключаемости и концентрации внимания младших школьников, может быть использована как физкультминутка при изучении темы "Какие бывают растения?" во втором классе для закрепления знаний о классификации жизненных форм растений.

Правила:

при назывании дерева - дети вытягивают руки вверх, встают на цыпочки, чтобы показать, какие деревья высокие,

кустарник – руки разводятся в стороны (кусты широкие),

травы – присаживаются на корточки (травы низкие). По ходу игры ведущий (учитель) может вставлять названия грибов и животных не предупреждая, тогда дети не должны выполнять никаких действий, стоять свободно. Можно варьировать скорость игры, от медленной, до быстрой. Первые действия ведущий выполняет вместе с детьми. Исходное положение – стоя у парты.

Колокольчик, облепиха, осина, тополь, малина, тимофеевка, кедр, астра, подосиновик, липа, дуб, огурец, смородина, подснежник, комар, берёза.

По аналогии можно проводить подобные физминутки и на других уроках окружающего мира, требующих классификации объектов и явлений окружающего мира ("Какие бывают животные?", "Какой бывает транспорт?").

На уроке по теме "Как развивается растение" можно провести игру

"Как росло растение": учитель предлагает детям представить, что они маленькие семена, попавшие в почву - (дети садятся на корточки, сжимаясь в комочек).

Далее учитель рассказывает, как развивается из семени растение:

- Маленькому семени зимой в почве было холодно, оно сжималось, чтоб согреться - (мышечное напряжение, глаза зажмурены).

Весной солнечные лучи согрели землю, и семя отогрелось, расправило свои плечи - (расслабление мышц).

Ему так стало интересно, что там, наверху, что оно потихоньку стало расти. У него появились корешки -(дети встают на ноги, открывают глаза)

и первые листочки - (поднимают руки над головой, полусогнуты в локтях).

Солнышко так согрело росток, появившийся из семени, что он решил стать высоким-высоким, чтоб помахать солнцу своими листьями - (дети вытягиваются вверх, поднимаются на цыпочки, машут кистями рук).

И вот однажды на ростке расцвёл цветок, он улыбнулся солнышку и другим цветкам - (дети улыбаются учителю и друг другу, поворачиваясь из стороны в сторону).

А потом наступила осень и на месте цветка образовались семена, которые растение сбросило в почву - (движения руками, будто стряхивают воду, направлены на снятие накопившегося мышечного напряжения).

Вот так целый год росло растение.

Данное упражнение несёт в себе элементы псих гимнастики, движения в нём направлены как на мышечное напряжение, так и на расслабление; улыбки друг другу настраивают детей на позитивное отношение друг к другу и окружающему миру, снимают эмоциональное напряжение. В то же время, в своих движениях дети как будто проживают жизнь растения в течение года, что направлено на закрепление полученных знаний.