Ирина Андржеевская

Физкульт МИНУТКИ

50 упражнений для начальной школы

ВИТА Пресс

Ирина Андржеевская

Физкультминутки. 50 упражнений для начальной школы

«ВИТА-ПРЕСС»

2012

УДК 373.016:796
ББК 74.267.5

Андржеевская И. Ю.

Физкультминутки. 50 упражнений для начальной школы /
И. Ю. Андржеевская — «ВИТА-ПРЕСС», 2012

ISBN 978-5-7755-2516-3

Комплекс физкультурных упражнений для учеников начальных классов может быть использован при проведении любых оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), для разминки при проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах), занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Содержит дыхательные упражнения, гимнастику для глаз и ушей, для мышц шеи, а также общеукрепляющую. Тематика упражнений перекликается с темами предмета «Окружающий мир», однако они могут быть с успехом использованы на любых уроках в начальной школе, занятиях в детских дошкольных учреждениях, во время внеклассной работы и в семье. Для учителей начальных классов, воспитателей ДОУ, родителей.

УДК 373.016:796
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-7755-2516-3

© Андржеевская И. Ю., 2012
© ВИТА-ПРЕСС, 2012

Содержание

Введение 6
1. Любознашки 7
2. С удовольствием учись! 8
3. Я иду-иду-иду… 9
4. Дорога в школу 10
5. Чтоб расти-расти-расти! 11
6. Потянулись, улыбнулись… 12
7. Ветерок 13
8. Испорченный телефон 14
9. Съедобное – несъедобное 15
10. Дворники машинные… 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Ирина Юрьевна Андржеевская
Физкультминутки: 50 упражнений для начальной школы: пособие для учителя
2-е издание

© Андржеевская И. Ю., 2012
© Художественное оформление ООО Издательство «ВИТА-ПРЕСС», 2012

Введение

О пользе физических упражнений для детей говорить не будем, она очевидна. А вот на необходимости разнообразия в этих упражнениях, особенно если они проводятся в игровой форме, остановимся подробнее. Она вызвана двумя причинами:

1. Детям быстро надоедают одни и те же упражнения.

2. Разнообразные физкультминутки обогащают двигательный и физкультурный опыт детей.

Не нужно требовать от детей точного выполнения упражнений. Главное – хорошо расслабиться и активно подышать. Иногда нужно использовать и более интенсивные упражнения: прыжки, приседания, бег на месте (30–40 секунд). Физкультминутка должна быть радостной и интересной для детей.

Дыхательная гимнастика способствует углублению и учащению дыхания, усиливает газообмен, повышает возбудимость коры головного мозга, активизирует детей на уроке, повышает их внимание. Гимнастика для глаз снимает утомление глазных мышц. Гимнастика для ушей улучшает общее самочувствие, активизирует слух и косвенно влияет на зрение. Гимнастика для мышц шеи стабилизирует мозговое кровообращение, снимает напряжение с мышц шеи.

Все упражнения проводите в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке. Если на уроке провести проветривание проблематично, не забывайте проветривать класс на перемене.

Предложите детям продолжать делать игровые физкультминутки на переменах, во дворе с друзьями или дома с родными. Вы убедитесь, что дети с радостью будут повторять их не только в школьных стенах.

Физкультминутки, которые выполняются под короткие стишки, можно повторять несколько раз подряд.

Условное обозначение:
ИП: исходное положение.

1. Любознашки
Гимнастика для мышц шеи

Упражнения для мышц шеи.

ИП: сидя за партой. Упражнения выполняются медленно, на каждый слог одно движение.

Как мне нравится учиться, *(наклоны головы вверх-вниз)*
Изучать весь мир вокруг! *(повороты головы направо-налево)*
С каждой новою страницей *(наклоны головы вправо-влево)*
Все понятней стало вдруг. *(круговые движения головой по одному разу в одну и в другую сторону)*

2. С удовольствием учись! Общеукрепляющая гимнастика

Общеукрепляющие упражнения для снятия напряжения с мышц туловища. С помощью этой физкультминутки можно повторить некоторые правила поведения на уроке. Она поможет позитивно относиться к учебной деятельности, даст возможность лишний раз улыбнуться.

ИП: стоя возле парты, руки сложены перед грудью.

Упражнения выполняются медленно, на каждый слог одно движение.

На уроке не зевай, *(руки разводят в стороны и опять складывают перед грудью)*

Размышляй, запоминай, *(руки разводят одну вверх, другую вниз и опять складывают перед грудью)*

Слушай все внимательно *(одна рука с поднятым вверх указательным пальцем делает «грозящие» покачивания, потом другая)*

И учись старательно. *(поднимают над головой сложенные руки)*

Если хочешь ты сказать, *(повороты в стороны со сложенными перед грудью руками)*

Нужно руку поднимать! *(поднимается по очереди правая и левая рука, как на уроке)*

Отвечая, поднимись, *(подъем на носочках)*

Не сутулься, улыбнись! *(расправили плечи, улыбнулись)*

А потом опять садись. *(приседания, руки по-прежнему перед грудью)*

С удовольствием учись! *(похлопали в ладоши)*

3. Я иду-иду-иду… Разминка

ИП: стоя возле парты.

Можно повторить несколько раз. Упражнения выполняются в умеренном темпе.

Я иду-иду-иду *(ходьба на месте)*

И знакомлюсь на ходу! *(ходьба на месте, покачивание руками, вытянутыми перед собой в замке)*

Все знакомства, как монетки, *(прыжки на месте)*

Я в копилочку кладу! *(присели на корточки)*

4. Дорога в школу
Общеукрепляющая гимнастика

Общеукрепляющие упражнения для снятия напряжения с мышц туловища. Ходьба на месте с разными движениями руками: вверх-вниз, в стороны, вперед-назад, одновременно и поочередно. Далее под стихотворение повороты, наклоны, приседания, прыжки на месте и опять спокойная ходьба на месте.

ИП: стоя возле парты.

Упражнения выполняются в умеренном темпе.

Мы шагаем, ноги выше,
Руки вверх до самой крыши,
Потянулись-потянулись!
Влево-вправо оглянулись,
Наклонились, еще ниже.
Голову к коленкам ближе.
И присели осторожно,
Наклонить головку можно,
Встали, дышим глубоко,
И попрыгали легко,
И опять шаги на месте,
Улыбаемся все вместе!

5. Чтоб расти-расти-расти! Успокаивающая разминка в коридоре

Если урок проводится в форме экскурсии по школе, можно провести успокаивающую физкультминутку.

ИП: стоя у стены.

Предложите детям встать в школьном коридоре у стены, выпрямиться, прижаться лопатками к стене, закрыть глаза и так постоять, считая про себя до 10. Затем потянуться вверх руками и всем телом и еще сосчитать до 5 в таком положении. Затем глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз. Все эти упражнения мы предлагаем вам выполнять под стихотворение, которое вы негромко проговариваете, проходя мимо детей. Можно несколько раз повторить каждое четверостишие. После физкультминутки спокойно продолжайте экскурсию.

Мы прижали к стенке пятки,
Руки, голову, лопатки,
Глазки в пол перевести
И считать до десяти.

Руки вверх потянем дружно,
Нам расти большими нужно.
И считаем до пяти,
Чтоб расти-расти-расти!

Руки вниз, встряхнуть легко,
И подышим глубоко.
Постояли, отдохнули
И, конечно, улыбнулись.

6. Потянулись, улыбнулись… Общеукрепляющая гимнастика

Общеукрепляющие упражнения для снятия напряжения с мышц туловища. Этот комплекс упражнений можно выполнять в течение двух недель подряд и использовать его многократно в течение учебного года.

ИП: стоя возле парты.

Темп медленный, на каждый слог одно повторяющееся движение.

Потянулись, улыбнулись,
Покрутили головой,
Руки за спину, прогнулись,
Изогнулись тетивой.

Руки в боки, повороты,
Что там сзади – поглядим!
А теперь мы – самолеты!
Машем крыльями родным!

Сели-встали, сели-встали
И попрыгали легко.
Мы нисколько не устали,
Дышим ровно, глубоко.

7. Ветерок
Дыхательная гимнастика

ИП: сидя за партой.

Поднять голову вверх – глубокий вдох. Опустить голову на грудь – выдох (подул тихий ветерок). Повторить 8 раз.

В чистом поле теремок,
Дует тихий ветерок.
Он не низок, не высок,
Дует тихий ветерок.
Из трубы идет дымок,
Дует тихий ветерок.
Высоко растет вьюнок,
Дует тихий ветерок.
Посмотри за бугорок,
Дует тихий ветерок.
Уплывает вдаль челнок,
Дует тихий ветерок.
Резво скачет скакунок,
Дует тихий ветерок.
Улетает соколок,
Дует тихий ветерок.

8. Испорченный телефон
Игра-разминка

Эту игру можно использовать в качестве физкультминутки. При этом легче закрепляются новые понятия, запоминаются правила.

ИП: сидя за партой.

Шепотом скажите каждому ребенку, сидящему за первой партой, необходимую фразу. По вашей команде все дети, сидящие за первыми партами, поворачиваются к сидящим за ними и также шепотом повторяют фразу. По цепочке фраза доходит до последних учеников в ряду. Они встают и вслух произносят ее. Можно каждому ряду говорить новую фразу. Ряд-победитель получает право на еще одну дополнительную фразу. Например:

Человек – часть природы и часть общества.
Природа и общество – это окружающий мир.
Природные объекты созданы природой.
Искусственные предметы создал человек.
Растения – это живая природа.
Растениям для жизни нужны воздух, вода, тепло и свет.
Корень, стебель и лист – это части растения.

9. Съедобное – несъедобное
Игра-разминка

ИП: стоя возле парты.

Игра обычно проводится с мячом. Но в классе мы рекомендуем вам использовать маленькие бумажные мячики-комки. Заготовьте заранее несколько десятков мячиков, чтобы не гоняться за каждым убежавшим, их можно собрать в конце игры. Игра хорошо развивает как реакцию, так и скорость мышления. Дети становятся рядом с партой, вы (а позже и водящий ребенок) кидаете мяч. В момент броска водящий называет имя ребенка, которому бросает мяч, и произносит слово, являющееся названием предмета. Например: Виталию – лампа, Люде – иголка, Алле – котлета… Если слово означает съедобный предмет, то игрок должен поймать мяч, если нет – оттолкнуть.

10. Дворники машинные… Гимнастика для глаз

ИП: сидя за партой. Руки на ширине плеч лежат на парте.
Темп медленный, одно движение на каждый слог.

Дворники машинные стекла очищают.
В дождь любой работают, устали не знают.
(*водят глазами по горизонтали справа-налево и слева-направо)*

Сядут утки на воду и опять взлетают,
Меткие охотники вверх и вниз стреляют.
(колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз и вниз-вверх)

Стрелочка на часиках бегает, летает,
Девочки и мальчики о космосе мечтают.
(круговые вращательные движения глазами слева-направо и справа- налево)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.