

## **Использование общеукрепляющих физических упражнений, минуток здоровья на занятиях в центре дополнительного образования**

***Чем должен руководствоваться педагог дополнительного образования при проведении физкультурных минуток:***

1. Игровые двигательные минутки проводятся после одного академического часа занятия в детском объединении.

2. В них могут принимать участие все обучающиеся, вне зависимости от какого бы то ни было заболевания.

3. Благодаря игровым двигательным разминкам, учащиеся получают возможность расслабиться и психически и физически после длительного сидения и интенсивной учебной деятельности.

4. Постоянство в проведении игровых двигательных перемен вырабатывает у обучающихся потребность и привычку двигаться, вызывает положительное отношение к двигательным упражнениям.

5. Совместная двигательная игровая деятельность сближает обучающихся, раскрепощает их, помогает преодолеть комплексы в их непосредственной учебной деятельности и физическом состоянии.

6. Игровые двигательные перемены способствуют повышению работоспособности, активности обучающихся и на последующих занятиях и дома, помогают преодолеть усталость и сонливость.

7. Упражнения для развития двигательной активности могут стать основой для проведения спортивных состязаний и праздников.

8. Для проведения двигательных минуток не нужны спортивные снаряды и спортивное оборудование. Для этого необходим лишь тот материал, который находится вокруг нас.

*Физминутка* – это небольшая разминка, проводящаяся прямо на занятии. Она помогает обучающимся отвлечься, отдохнуть и перестроиться на следующий этап работы. Поэтому чаще всего физминутку проводят посреди занятия, если потребуются - больше одного раза.

Прежде всего, важно знать, что для нормального состояния здоровья в группе должны быть соблюдены все санитарные нормы:

- расстояния между партами и доской,
- тепловой режим,
- акцентирование внимания на объектах в разных частях класса,
- размеры парт и стульев,
- чистота помещений,
- интенсивность освещения и многое другое.

Только когда кабинет соответствует всем стандартам, можно быть уверенным в том, что время, которое проведут в нем обучающиеся, пойдет им на пользу.

Известно, что быстрее всего, особенно у малышей, устают мышцы пальцев, глаза и позвоночник. Ребята, которые только научились писать,

думают, что необходимо сильно сжимать ручку, чтобы буквы получались ровнее. К тому же уроки физкультуры в школе компенсируют для детей всего 11% двигательной активности. А старые некрашенные доски, на которых ничего нельзя разглядеть, вряд ли натренируют глазные мышцы.

### ***Назначения и виды физминуток:***

Таким образом, физминутки можно разделить на упражнения для *глаз, пальцев и всего тела*. Длительность их не должна превышать 1-3 минут. Этого вполне достаточно, чтобы снять напряжение и немного расшевелить детей.

1. Для того, чтобы глазки учеников расслабились, проводите тренировку с большим зеленым картонным или пластмассовым кругом. Для этого даже не нужно, чтобы они вставали из-за парт. Посмотреть в разные стороны, рисовать глазами круг, просто резко зажмуриться и открыть глаза несколько раз.

2. Для пальцев нужны разминочные физминутки. Все, наверное, помнят "мы писали, наши пальчики устали...", где нужно просто потрясти ладошками. Но кроме этого существует ещё множество упражнений: изобразить бег лошадок пальцами одной руки на ладошке другой, надуть воображаемый шарик, раздвигая пальцы в стороны, закрывать и раскрывать цветок из соединенных кистей рук, где пальчики играют роль лепестков, и масса других.

3. Позвоночник растущего организма устает, наверное, быстрее всего. Сидя подолгу за партами, дети выгибают спину, ложатся на парту, а неправильные сумки искривляют плечи, несмотря на все предостережения. Такие состояние учеников учитель должен определять сразу, и немедленно поднимать их из-за парт и проводить *подвижную физминутку* с приседаниями и элементами детской гимнастики.

4. Любую физкультурную минутку намного проще и эффективней проводить в стихотворной форме. Также не стесняйтесь применять музыкальное сопровождение, изменять темп упражнений, словом - просторы для творчества довольно обширные, ограничение только по времени, ведь главная задача - не давать детям закинуть во время урока, а не утомить их еще больше.

5. Проводить физминутку может не только учитель, но и один из учеников. Удобней всего будет составить график проведения разминок, чтобы дети получали первые внеурочные поручения и были готовыми к маленьким выступлениям заранее. Если с помощью физминутки вы добьетесь не только сохранения здоровья учеников, но и сплотите коллектив, подогреете класс к активной общественной деятельности, разовьете в детях любовь к физической культуре - ваш вклад в формирование личности и молодого организма будет неоценим и вряд ли забудется воспитанниками.

### ***Физминутки***

#### **Разминка.**

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!

### Для глаз.

Под весенние напевы  
Повернёмся вправо, влево.  
Руки вверх, на них смотри –  
Головою не крути.  
Руки вниз ты опусти  
Глазами следом ты веди.  
Закрой глаза, теперь открой...  
Посмотри перед собой.

### Физминутка.

Под весенние напевы  
Повернёмся вправо, влево.  
Руки вверх, руки вниз!  
Вверх! И снова наклонись!  
Вправо, влево головою!  
Руки вверх! Перед собою!  
Топни правой ногой!  
Вправо шаг. На месте стой!  
Топни левой ногой!  
Повернись направо к другу.  
Правую дай руку другу.

1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп  
*хлопки над головой*  
Мы топаем ногами, топ, топ  
*высоко поднимаем колени*  
Качаем головой  
*головой вперед назад подвигать*  
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем  
*руки поднять, опустить*  
Мы низко приседаем и прямо мы встаем  
*присесть и подпрыгнуть*  
Руки вниз, на бочок.  
Разжимаем- в кулачок  
Руки вверх и в кулачок

Разжимаем на бочок  
На носочки поднимайся  
Приседай и выпрямляйся  
Ноги вместе. ноги врозь

2. Раз, два - выше голова  
Три, четыре - руки, ноги шире  
Пять, шесть - тихо сесть.

3. Раз - руки вверх махнули  
И при том вздохнули  
Два - три нагнулись. пол достали  
А четыре - прямо встали и сначала повторяем.  
Воздух сильно мы вдыхаем  
При наклонах выдох дружный  
Но колени гнуть не нужно.  
Чтобы руки не устали,  
Мы на пояс их поставим.  
Прыгаем как мячики  
Девочки и мальчики

4. На горе стоит лесок  
*круговые движения руками*  
Он не низок не высок  
*сесть, встать, руки вверх*  
Удивительная птица подает нам голосок  
*глаза и руки вверх, потянуться*  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека  
*ходьба на месте*  
Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"  
*плечи поднять*

6. Руки вверх поднимем - раз  
Выше носа, выше глаз.  
Прямо руки вверх держать  
Не качаться.не дрожать.  
Три - опустили руки вниз,  
Стой на месте не вертись.  
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!  
Повторяем, не ленись!  
Будем делать повороты  
Выполняйте все с охотой.  
Раз - налево поворот,  
Два - теперь наоборот.

Так, ничуть, не торопясь,  
Повторяем 8 раз.  
Руки на поясе, ноги шире!

7. Раз - подняться, подтянуться  
Два - согнуться, разогнуться  
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.  
На четыре - ноги шире.  
Пять - руками помахать  
Шесть - за стол тихонько сесть.