Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар Лицей №4

МЕТОДИЧЕКАЯ РАЗРАБОТКА

«Проведение динамических пауз и физкультурных минуток в урочное время с учащимися начальной школы»

учителя физической культуры Дойновой Татьяны Леонидовны В целях реализации муниципальной программы «физическое воспитание и здоровье детей и подростков» в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении муниципального образования город Краснодар лицее №4 включено проведение динамических пауз и физкультурных минуток в урочное время с учащимися начальной школы. Данная форма работы с младшими школьниками позволяет значительно снизить заболеваемость сколиозом. Проведение динамических пауз является эффективным средством профилактики данного заболевания.

Данная форма работы особенно актуальна для детей младших классов, поскольку дети данного возраста не могут длительно сосредотачивать внимание, подвержены быстрому переутомлению. Это в первую очередь относится к началу учебного года, когда идет адаптация к учебной деятельности. В результате утомления на уроках учащиеся низко наклоняют голову при письме, принимают неправильную позу, закрепление которой ведет к нарушению осанки.

Все это говорит о том, что школьнику необходим активный отдых на уроке, и прежде всего различные виды физкультминуток. Физкультурные минутки способствуют снижению утомления, вызванного учебной деятельностью, уменьшают влияние статической нагрузки на мышцы туловища и кисти, повышают положительные эмоции.

Главные требования к упражнениям, входящим в комплексы: они должны быть просты, знакомы детям и удобны для выполнения на ограниченной площади. Продолжительность комплексов — 1-2 минуты. Темп медленный и средний, исходные положения: сидя за партой, либо стоя возле парты. В каждый урок включаются два комплекса из серии, примерно на 10-й и 20-й минутах урока.

Физкультминутки проводятся в чистом, хорошо проветренном помещении с температурой воздуха + 18. До начала физкультминутки учитель открывает форточку, (окно), дает команду на прекращение выполнения заданий и подготовку к физкультминутке. Дети принимают исходное положение. Речитативы говорит учитель, а дети произносят коротенькие фразы и песенки. Тон речи бодрый, живой. Упражнения учитель предваряет показом.

<u>СЕРИЯ 1</u> КОМПЛЕКС № 1

«МЫ СЧИТАЛИ»

рекомендуется для урока математики

«Мы считали и устали. Дружно все и тихо встали.

Ручками похлопали, раз-два-три.

Ножками потопали, раз-два-три.

И еще потопали и дружней похлопали.

Сели, встали, встали, сели, и друг друга не задели,

Мы немножко отдохнем и опять считать начнем».

- 1. И.п. сидя за партой, р.р. на пояс.
 - 1-4 одновременные круговые движения плечами назад (повторить 1-2 раза, темп медленный).
- 2. И.п. о.с.

- 1-3 р.р. через стороны вверх, потянутся, 2 хлопка над головой;
- 4 и.п.
- 5-8 3 притопа, (повторить 2-3 раза, темп средний).
- 3. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 присед, р.р. вперед ладонями вниз выдох;
 - 2 и.п.- вдох;
 - (2-4 раза, темп средний).
- 4. И.п. сидя за партой, руки вниз.
 - 1 p.p через стороны вверх, посмотреть на пальцы вдох;
 - 2 p.p. через стороны вниз, расслабится выдох,

(2раза, темп средний).

<u>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:</u>

Упражнение 1 улучшает вентиляцию легких. Голову держать прямо, плечи развернуты, спина прямая, дыхание не задерживать.

Упражнение 2 способствует глубокому дыханию. Выполняя хлопки, смотреть на руки. Выполняя притопы, следить за осанкой.

Упражнение 3 направлено на формирование правильной осанки. Приседая, колени слегка развести в стороны, спина прямая, смотреть вперед, сохранять равновесие.

Упражнение 4 направлено на улучшение вентиляции легких и расслабление. Учить детей правильно расслаблять мышцы.

КОМПЛЕКС № 2

«ПАУЧОК» -

рекомендуется для урока чтения. «Паучок на лавку упал. Нечаянно лапку сломал. В городскую лавку сходил И другую лапку купил. Ты, смотри, паучок, не зевай, Больше лапок себе не ломай».

- 1. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам.
 - 1- локти в стороны;
 - 2- и.п.;
 - 3-4 то же;
 - 5 упор присев;
 - 6 и.п.;
 - (1-2 раза, темп средний).
- 2. И.п. стоя на правой ноге, левая согнута в колене, руки на пояс.
 - 1-2 легкие пружинистые подскоки на правой;
 - 3-4 то же на левой, со сменой положения ног
 - (8-10 подскоков, темп средний).
- 3. И.п. стойка ноги вместе, руки за голову.
 - 1 -левую ногу вперед на пятку;
 - 2 левую назад на носок;

3-4 – в и.п. 2 притопа;

5-8 – то же с правой ноги

(4 раза, темп средний).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: комплекс выполняется в легком плясовом ритме. Дети произносят нараспев последнюю фразу.

В упражнении 1 следить за осанкой, упор присев принимать плавно.

В упражнение 2 способствует формированию чувства равновесия. Подскоки выполняются мягко, с приземление на носки, туловище вперед не наклонять.

Упражнение 3 – имитация народной пляски.

КОМПЛЕКС № 3 – рекомендуется для урока чтения.

- 1. И.п. сидя за партой, руки вниз.
 - 1 -руки к плечам;
 - 2 руки вверх, потянутся, посмотреть на кисти вдох;
 - 3 руки к плечам;
 - 4 и.п., расслабиться выдох
 - (2-3 раза, темп медленный).
- 2. И.п. − о.с.
 - 1 руки вверх, левую ногу назад на носок;
 - 2 и.п.;
 - 3 то же, но правую ногу назад
 - (2-4 раза, темп медленный).
- 3. И.п. о.с., руки вперед.
 - 1 поворот налево, левую руку в сторону-назад, посмотреть на пальцы;
 - 2 и.п.;
 - 3-4 то же, с поворотом на право
 - (2-4 раза, темп средний).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

Упражнение 1 и 2 способствуют глубокому дыханию, формированию правильной осанки.

Упражнение 3 – голову держать прямо, при поворотах руки в локтях не сгибать.

КОМПЛЕКС № 4

«ЛОШАДКИ» -

рекомендуется для урока письма.

«Вот помощники мои, их как хочешь, поверни.

По дорожке белой, гладкой, скачут пальцы, как лошадки.

Чок-чок-чок, чок-чок-чок, скачет резвый табунок».

- 1. И.п. сидя за партой, руки на парте ладонями вниз.
 - 1-4 поочередное продвижение вперед то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев
 - (2-4 раза, темп средний);

- 2. И.п. то же.
 - 1 -ладонями вверх;
 - 2 и.п.;
 - 3-4 то же;
 - (2-4 раза, темп медленный).
- 3. И.п. то же.
 - 1-3 сгибание и разгибание пальцев;
 - 4 пауза;
 - (1-2 раза, темп средний).
- 4. И.п. о.с.;
 - 1-2 одновременные круговые движения рук назад;
 - 3-4 то же поочередно то правой, то левой рукой;
 - (2 раза, темп средний).
- 5. И.п. стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вниз.

Маятникообразные движения рук слева направо и справа налево (4 раза, темп медленный).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: дети произносят последнюю фразу.

Упражнения 1,2,3 выполняются легко и энергично.

Упражнение 4 направлено на формирование правильной осанки. Руки в локтях не сгибать, голову держать прямо.

Упражнение 5 направлено на расслабление мышц. Выполняя маятникообразные движения, имитировать полоскание белья.

СЕРИЯ № 2 *КОМПЛЕКС № 1*

«ЖУК» -

рекомендуется для урока письма.

«На лужайке по ромашкам жук летал в цветной рубашке.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу, я с ромашками дружу,

Тихона ветру качаюсь, низко-низко наклоняюсь».

- 1. И.п. сидя за партой, руки на парте ладонями вниз.
 - 1-4 сгибая и разгибая пальцы, медленно поднять руки вверх, развести пальцы веером;
 - 5-8 и.п.;
 - (2 раза, темп медленный)
- 2. И.п. о.с., руки в стороны.
 - 1- наклон влево, переступая ногами;
 - 2 2 -то же вправо;
 - (2-4 раза, темп средний)
- 3. И.п. стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вниз.
 - 1-3 одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево;
 - 4 и.п.;
 - (2-3 раза, темп медленный).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: дети произносят последнюю фразу.

Упражнение 1 выполняется легко, спина прямая.

Упражнение 2 имитирует полет жука. Следить за осанкой. Произнесение звуков «жу-жу» способствует глубокому выдоху.

Упражнение 3 направлено на расслабление мышц.

КОМПЛЕКС № 2

«МАРШ ЛЯГУШАТ» -

рекомендуется для урока чтения.

«Мы лягушки-попрыгушки, неразлучные подружки,

Животы зеленые, с детства закаленные.

Мы не хнычем, мы не плачем, дружим, не ругаемся.

Целый день по лужам скачем, спортом занимаемся».

- 1. И.п. о.с.
 - 1 -подняться на носки, потянутся;
 - 2-3 полуприсед, руки, согнутые в локтях, ладонями вперед;
 - 4 и.п.;
 - (4-6 раз, темп медленный)
- 2. И.п. о.с.
 - 1 поворот налево, руки в стороны, левую ногу в сторону на носок
 - вдох;
 - 2 и.п. выдох;
 - 3-4 тоже направо;
 - (4-6 раз, темп средний)
- 3. И.п. о.с.
 - 1- руки в стороны, прыжок ноги врозь;
 - 2- и.п.;
 - (6 прыжков, темп средний)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: дети произносят последнюю фразу.

Упражнение 1 направлено на формирование правильной осанки. Голову держать прямо, дыхание свободное.

Упражнение 2 улучшает вентиляцию легких. Руки разводить с большой амплитудой, соединяя лопатки.

Упражнение 3 благоприятно влияет на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Приземляться на носки.

КОМПЛЕКС № 3

Рекомендуется для урока чтения

- 1. И.п сидя за партой, руки к плечам.
 - 1-3 одновременные круговые движения руками назад;
 - 4 и.п. (2-4 раза, темп средний).
- 2. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам.

- 1- поворот налево;
- 2- и.п.;
- 3-4 то же направо;
- (2-4 раза, темп средний)
- 3. И.п. о.с., руки на пояс.
 - 1-3 медленно присесть;
 - 4 -быстро вернуться в и.п. (2-4 раза)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

Упражнение 1 направлено на формирование правильной осанки. Дыхание равномерное, круговые движения выполнять с полной амплитудой.

Упражнение 2 – следить за осанкой.

Упражнение 3 имитирует пружинку. Стремиться сохранять равновесие.

КОМПЛЕКС № 4

«ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!» -

рекомендуется для урока математики

«На болоте две подружки, две зеленые лягушки,

Утром рано умывались, полотенцем растирались,

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет,

Всем друзьям «Физкульт-привет!».

- 1. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны.
 - 1-4 сгибание и разгибание рук;
 - (2 раза, темп медленный)
- 2. И.п. о.с., руки на пояс;
 - 1 наклон вперед прогнувшись;
 - 2 и.п.
 - (2 раза, темп средний)
- 3. И.п.- о.с.;
 - 1-3- три шага на месте;
 - 4-6 три хлопка перед грудью;
 - (2-4 раза, темп средний)
- 4. И.п. стойка ноги врозь, руки за спину.
 - 1 наклон влево;
 - 2 то же вправо. Дыхание свободное;
 - (2-4 раза, темп средний)
- 5. И.п. о.с.

Произнести приветствие, подняв руки вверх и соединив ладони (1 раз).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: дети произносят «Физкульт-привет!».

Упражнение 1 – следить за осанкой, локти не опускать.

Упражнение 2 – при наклонах смотреть вперед.

Упражнение 3 – шаги на месте начинать с левой ноги.

Упражнение 4 имитирует качание маятника. Следить за осанкой, ноги прямые.

КОМПЛЕКС № 5

« ЕЛОЧКА»

рекомендуется для урока математики «Елочки зеленые на ветру качаются, На ветру качаются, низко наклоняются. Сколько елочек зеленых, столько сделайте наклонов. Приседайте столько раз, сколько бабочек у нас. Сколько беленьких кружков, Столько сделайте прыжков».

- 1. И.п. о.с., руки вверх.
 - 1-2 плавные одновременные движения рук слева направо и справа налево;
 - 3 наклон вперед, руки вниз;
 - 4 и.п.
 - (2 раза, темп медленный)
- 2. И.п. **стойка** ноги врозь.
 - 1-3 пружинистые наклоны, вперед прогнувшись, руки в стороны выдох;
 - 4 и.п.- вдох
 - (4 раза, темп средний).
- 3. И.п. левая нога перед правой, руки на пояс.
 - 1-4 прыжки на двух ногах;
 - 5-8 со сменой положения ног
 - (8 прыжков, темп средний)
- И.п. − о.с., руки в стороны.
 - 1 присед, руки за голову;
 - 2 и.п.
 - (4 раза, темп средний)

<u>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:</u>

Упражнение 1 направлено на расслабление мышц рук. Следить за осанкой.

Упражнение 2 — ноги прямые, смотреть вперед, дыхание не задерживать.

Упражнение 3 направлено на укрепление дыхательной и сердечнососудистой систем. Прыжки выполнять легко, мягко приземляясь на носки.

Упражнение 4 направлено на формирование правильной осанки. В приседе спина прямая, колени слегка раздвинуты.

КОМПЛЕКС № 6

«ЗАЙЧИК» -

рекомендуется для урока письма

«Зайчик беленький сидит и ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз, на носочки поднимись. Лапки ставить на бочок, на носочках скок-скок-скок, А затем вприсядочку, чтоб не мерзли лапочки».

1. И.п. – сидя за партой, руки согнуты в локтях, большие пальцы прижаты к вискам (как ушки у зайчика).

Сгибание и разгибание пальцев рук.

(4 раза, темп медленный)

- 2. И.п. о.с.
 - 1 руки через стороны вверх, подняться на носки вдох;
 - 2 и.п. выдох;
 - (2-4 раза, темп средний)
- 3. И.п. о.с., прыжки на двух ногах
 - (6-8 прыжков, темп средний)
- 4. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс.
 - 1 присед;
 - 2 и.п.;
 - 3 правую ногу вперед на пятку;
 - 4 и.п.;
 - 5-8 то же, но левую ногу вперед.
 - (4 раза, темп средний)

<u>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:</u>

<u>Упражнение 1</u> можно выполнять с поворотом головы налево-направо.

<u>Упражнение 2</u> направлено на формирование правильной осанки, улучшение вентиляции легких. Плечи развести, смотреть на пальцы рук, дыхание не задерживать.

<u>Упражнение 3</u> направлено на укрепление мышц ног. Туловище вперед не наклонять, приземляться мягко на носки.

<u>Упражнение 4</u> плясового характера, можно сочетать с хлопками в ладоши.