ГКОУ «Плоскошская специальная школа – интернат»

Формирование здорового образа жизни

Физкультминутки

Балуева Н.В.

Старший воспитатель

2016 год

**Физкультминутки**

**Цель:** необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой.

**Задачи:**

- снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;

- вызвать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями; - формировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

**Условия проведения**. Физкультминутки проводятся в течение 2-3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает в себя 3,4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Комплексы могут проводиться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем, воспитателем.

**1.**Руки вверх мы поднимаем,

А затем их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

*Повторять упражнения, следуя тексту.*

**2.**Один, два, три, четыре, пять

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко, легко подышим.

*Считать цифры, загибая пальцы на руках. Повторять упражнения, следуя тексту.*

**3.**Подними ладошки выше

И сложи над головой.

Что же вышло? Вышла крыша

А под крышей мы с тобой.

Подними ладошки выше

А потом сложи дугой.

Кто же вышел, вышли гуси

Вот один, а вот другой.

*Повторять упражнения, следуя тексту.*

**4.**Любопытная Варвара

Смотрит вверх, смотрит вниз,

Чуть присела на карниз,  
А с него свалилась вниз.

*Руки на поясе, повороты головы вверх, вниз, немного согнуть ноги в коленях, а потом резко присесть.*

**5.**У медведя дом большой,

А у зайца маленький.

Наш медведь пошел домой,

А за ним и заинька.

Мы зверяток провожаем

И урок наш продолжаем.

*Развести широко руки, потом приблизить их, далее идти в развалочку, а потом прыгать. Помахать рукой.*

**6.**Утром бабочка проснулась,

Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась.

Два – на месте покружилась.

Три – нагнулась и присела.

На четыре – улетела.

*Повторять упражнения, следуя тексту.*

**7.**Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

А вот этот пальчик – я,

Вместе вся моя семья.

*Пальцы сжаты в кулак. Поочередно отгибаем их (по тексту).*

**8.**Гуси серые летели,

На лужайку тихо сели,

Походили, поклевали,

Потом быстро побежали.

*Махи руками, приседания, ходьба гусиным шагом, бег на месте.*

**9.**На лужайке по ромашкам

Жук летел в цветной рубашке;

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу.

Тихо на ветру качаюсь,

Низко, низко наклоняюсь.

*Руки положить на стол, ладонями вниз. Медленно сгибать и разгибать пальцы. Затем поднять руки вверх, развести пальцы веером, покачивать из стороны в сторону, медленно наклонить руки вперед.*

**10.**Наши руки были в мыле.

Мы посуду сами мыли,

Мы посуду мыли сами,

Помогали нашей маме.

*Выполнять вращательные движения руками, потирая кулачок о кулачок, затем разжать кулачки и показать ладошки.*

**11.**-Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

-Топай правою ногой,

Топай левою ногой.

Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой.

После – правою ногой,

После – левою ногой.

Вот тогда придешь домой.

*Топать ногами попеременно.*

**12.**Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Кто – то зайку напугал –

Зайка – прыг – убежал.

*Имитировать движения зайчика по тексту.*

**13.**Саша шел- шел- шел,

Белый гриб нашел,

Раз – грибок,

Два – грибок,

Три – грибок,

Положил их в кузовок.

*Имитировать движения грибника: идти, нагибаться и класть грибы в кузовок.*

Список литературы

1. Ю.А. Соколова Игры с пальчиками, «Эксмо», 2002
2. Ю.А. Соколова Речь и моторика, «Эксмо», 2002