Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Алтайский районный детско-юношеский центр»

**Методические рекомендации**

**«Профилактика утомляемости у детей дошкольного и младшего школьного возраста»**

Составила:

Педагог дополнительного образования

Шелепова Д.К.

с. Алтайское, 2019

**Методические рекомендации.**

 Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий являются физкультурные минутки, двигательные игры-разминки. Это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения переутомления, восстановления умственной работоспособности на занятиях.

 **Двигательные паузы** позволяют снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровнях. Это в свою очередь способствует формированию и укреплению адаптивных механизмов.

 **Значение:** улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, улучшают работоспособность, активизируют мышление, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

 **Длительность:** 1,5-2 минуты. Проводится в средней, старшей и подготовительной группах, требующих интеллектуального напряжения (развитие речи, рисование, и др.). Наиболее благоприятным временем для проведения следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей.

 **Цель проведения** – профилактика утомляемости.

 **Основные задачи физкультминутки:**

- снять усталость и напряжение;

 - внести эмоциональный заряд;

- совершенствовать общую моторику;

 - выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Физкультминутки различают по задействованным частям тела и формам проведения. **По первому признаку физкультминутки для дошкольников и младших школьников подразделяются на:**

* Упражнения для глаз (при работе с наглядностью, например, при описании картины). Здесь применяются различные движения глаз – верх-низ, левоправо, круговые вращения; изображение эмоций и настроений, например, удивление (открыть пошире), хитрость (прищуриться); смена дальности объекта (близко-далеко).
* Упражнения для пальцев (например, при письме). Всем известная физминутка «Мы писали…», пальчиковые гимнастики, пальчиковый театр (изображение с помощью пальцев зверей, птиц, людей)
* Упражнения для всего тела (используются повсеместно). Примером могут служить наклоны, прыжки, дополняемые движениями рук («Дровосек», «Птички взлетают»).

**По формам проведения физкультминутки для дошкольников младших школьников подразделяются на:**

* Оздоровительно-гигиенические. Их можно выполнять стоя и сидя: расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, поболтать ногами. Зарядка для глаз: посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
* Танцевальные. Под веселую музыку, движения произвольные, кто как умеет.
* Ритмические. Выполняются по музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.
* Физкультурно-спортивные. Традиционная гимнастика под счет, с чередованием вдохов и выдохов.
* Двигательно-речевые. Дети хором читают стихи и одновременно выполняют движения.  Подражательные. Подражать движениям животных, музыкантов, машинок и т.д.

 Физкультминутки могут сопровождаться текстом, в том числе стихотворным как связанным так и не связанным с темой занятия. При произнесении текста детьми необходимо следить, чтобы выдох выполнялся при произнесении слов одной строки, а до начала следующей строки делался глубокий и спокойный вдох. После физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным. Интересно проходят физкультминутки с музыкальным сопровождением или с использованием ТСО.

 **Формы проведения физкультминуток:**

* Общеразвивающие упражнения - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;
* В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с не сложными. Хорошо знакомыми детям правилами;
* В форме дидактической игры с движениями - хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой (фонетической) культуре речи, по математике;
* В форме танцевальных движений - используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные;
* В форме выполнения движений под текст стихотворения .

При подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

-текст стихотворения должен быть высокохудожественным, используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- преимущество отдается стихам с четким ритмом;

 - содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программой и задачей;

* В форме любого двигательного действия и задания - отгадывание загадок не словами, а движениями; -использование различных имитационных движений: спортсменов( лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), отдельных трудовых действий ( рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

Проведение физкультминуток имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий (пальчиковые, дыхательные, зрительные упражнения и игры, самомассаж).

**Требование к проведению физкультминуток:**

 **1)** Проводятся на начальном этапе утомления (8-13-15-я минута занятия в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности учебного материала);

**2)** Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;

 **3)** Упражнения должны быть удобны для выполнения по ограниченной площади;

 **4)** Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;

**5)** Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия;

**6)** Комплексы физкультминуток подбираются от вида занятия, их содержания;

 **7)** Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2-4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища и ног.

 Все ученые и педагоги сходятся во мнении, что физминутки для дошкольников - это метод воспитательно-оздоровительной работы, влекущий за собой:

* Повышение двигательной активности ребенка, а, следовательно, укрепление здоровья.
* Возможность постижения большего объема материала за счет повышения качества внимания после проведения упражнений.
* Создание и закрепление комфортной атмосферы на занятиях, способствованию сближения коллектива.
* Формирование и развитие творческого потенциала детей.

Физкультминутки **для младших школьников** 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Приложение 1**

**Стихотворные физкультминутки.**

 На занятиях используются физминутки по стихотворному тексту, но обращать внимание необходимо на следующие правила при подборе стихотворений к конкретному виду образовательной деятельности:

* содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программными задачами;
* стихи должны быть с чётким ритмом, так под них легче выполнять разнообразные движения;
* самому произносить текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

**1.Физкультминутка «Большой — маленький».**

 Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

 До лампы дотянусь.

 Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

**2.Физкультминутка «По ровненькой дорожке».**

 По ровненькой дорожке, (Дети идут шагом,)

По ровненькой дорожке Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах,)

По камешкам, по камешкам... В яму — бух! (приседают на корточки)

 **3.Физкультминутка «Раз-два».**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

 Раз-два — поднялись, Раз-два — руки вниз.

**4.Физкультминутка «Клен».**

 Ветер тихо клен качает,

Влево, вправо наклоняет.

Раз — наклон И два наклон.

Зашумел листвою клен.

Руки подняты вверх, движения по тексту.

**5.Физкультминутка «Три медведя».**

Три медведя шли домой Дети шагают на месте вперевалочку

 Папа был большой-большой. Поднять руки над головой, потянуть вверх. Мама с ним поменьше ростом,

 Руки на уровне груди.

А сынок — малютка просто. Присесть.

Очень маленький он был, Присев, качаться по-медвежьи.

С погремушками ходил. Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки. Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. Дети имитируют игру с погремушками.

**6.Физкультминутка «Зайка».**

Скок-поскок, скок-поскок,

 Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки. Движения по тексту стихотворения.

**7.Физкультминутка «Один, два, три, четыре, пять».**

 Один, два, три, четыре,

пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре,

пять — хлопаем руками,

 Один, два, три, четыре,

пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

**8.Физкультминутка «Аист»**

*(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)*

 —Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

—Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой. Движения по тексту стихотворения.

**9.Физкультминутка «А над морем — мы с тобою!»**

Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю И резвимся на просторе. Веселее загребай И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

**10.Физкультминутка «Ракета»**

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре – Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

**11. Физкультминутка «А часы идут, идут».**

 Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

 Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

 Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой.

(Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

**12. Физкультминутка «Бабочка».**

 Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

 Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

 Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

**13. Физкультминутка «Бегут, бегут со двора».**

Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)

Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)

Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)

Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)

 Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)

Баран - крутороган-чики -брыки, (Хлопаем в ладоши.)

Корова-комола-тпруки-муки, (Топаем ногами.)

Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

 **14. Физкультминутка «Белки»**

Белки прыгают по веткам.

 Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)

**Приложение 2.**

**Комплекс двигательно-речевых физминуток.**

1. Девочки и мальчики

 Прыгают, как мячики.

 Ножками топают, выполнять соответствующие движения,

 Ручками хлопают, проговаривая текст хором.

 Глазками моргают,

 Потом отдыхают.

2. Руки – в стороны ( вверх, вниз, вперед, назад) выполнять соответствующие движения,

В кулачок, проговаривая текст хором.

Разжимай и на бочок.

3.Правая вверх,

Левая вверх. выполнять соответствующие движения,

В стороны, накрест, проговаривая текст хором.

 В стороны, вниз.

4. Сначала буду маленьким, - присесть на корточки, обхватив

 К коленочкам прижмусь. колени руками.

Потом я вырасту большой, - выпрямиться, подняться на носки,

 До лампы дотянусь. руки вверх.

5 .Перед нами луг широкий - плавно развести руки в стороны,

А над нами лес высокий, - поднять руки вверх,

 А над нами сосны, ели - покачать поднятыми руками

Головами зашумели. влево-вправо

 Грянул гром и ель упала, - хлопнуть над головой в ладоши,

 Только ветками качала. - наклониться вперед, руки вниз, покачать ими.

6.Ветер дует нам в лицо, - помахать руками перед лицом

 Закачалось деревцо. – руки вверх, качаем влево-вправо

 Ветер тише, тише, тише, - постепенно присесть,

Деревцо все выше, выше. - подняться на носки, руки вверх.

7. Буратино потянулся, выполнять соответствующие движения,

 Раз – нагнулся, проговаривая текст хором. Два – нагнулся.

Руки в стороны развел,

Видно, ключик не неашел.

 Чтобы ключик нам достать,

Надо на носочки встать.

8. Сели – встали, - выполнять движения, проговаривая текст.

Хлоп, стоп. – хлопнуть в ладоши под коленями, выпрямиться.

9. Очень трудно так стоять - стоять прямо на одной ноге,

 Ножку на пол не спускать. руки в стороны.

 И не падать, не качаться,

За соседа не держаться.

10. Поглядите: боком, боком - руки на поясе, притоптывая,

Ходит галка мимо окон. повернуться правым, левым боком.

Скок – поскок, скок – поскок, - прыжки на двух ногах,

Дайте булочки кусок. – руки в соторны.

11. Тик-так, тик-так,

Ходят часики вот так. – наклоны влево – вправо,

проговаривая Влево – тик,

вправо – так, хором текст.

Тик – так, тик – так.

12. Еле – еле, еле – еле, - медленно идти по кругу друг за другом,

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом - идти быстрее, переходя на бег.

Все бегом, бегом, бегом.

 Тише, тише, не спешите, - идти, замедляя шаг

Карусель остановите.

Раз – два, раз –два,

Вот и кончилась игра. – остановиться.

13. Шла по улице машина,

Шла машина без бензина, - руки на пояс, на плечи, вверх,

Шла машина без шофера, затем – в обратном порядке.

Шла машина без мотора,

Шла сама куда не зная,

Шла машина заводная.

14. Хомка, хомка, хомячок, - руки перед грудью,

Полосатенький бочок. кисти вниз, вертеться влево –вправо.

Хомка раненько встает - потянуться, руки вверх.

 Шейку моет, лапки трет,

Подметает хомка хатку - выполнять соответствующие движения,

И выходит на зарядку. проговаривая текст хором.

Раз, два, три, четыре, пять,

 Хомка хочет сильным стать.

15. Осторожно, словно кошка,

От дивана до окошка

 На носочках я пройдусь,

 Лягу и в кольцо вернусь.

А теперь пора проснуться,

Распрямиться, потянуться, - выполнять соответствующие движения,

Я легко с дивана спрыгну, проговаривая текст хором.

 Спинку я дугою выгну,

А теперь крадусь, как кошка,

Спинку я прогну немножко,

Я из блюдца молочко

Полакаю язычком.

16. Раз, два, три, четыре – Топаем ногами,

Раз, два, три, четыре – Хлопаем руками.

Руки вытянуть по - шире - выполнять соответствующие движения,

 Раз, два, три, четыре, проговаривая текст хором.

Наклониться – три, четыре,

 И на месте поскакать.

 На носок, потом на пятку,

Все мы делаем зарядку.

17. Мы ногами топ – топ,

Мы руками хлоп – лоп,

Мы глазами миг – миг,

Мы плечами чик – чик.

Раз – туда, два – сюда, - выполнять соответствующие движения,

 Повернись вокруг себя, проговаривая текст хором.

 Раз – присели, два – привстали,

 Руки кверху все подняли, Раз, два, раз, два,

 Заниматься нам пора.

18. Руки подняли и покачали – Это деревья в лесу.

Руки качнулись, кисти встряхнулись,

Ветер сбивает росу. - выполнять соответствующие движения,

 В стороны руки, плавно помашем – Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем – Крылья сложили назад.

19. Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет - ноги на шире плеч, руки за голову.

Раз – наклон, два – наклон, - наклоны туловища вправо – влево.

 Зашумел листвою клен.

20. Сам, сам, самолет, - хлопки руками,

 Тут и там самолет. – руки в стороны,

Летит самолет близко, - руки прижать к груди

Летит далеко, - руки вперед

 Летит самолет низко, - присесть

Летит высоко. – руки вверх

**Приложение 3**

**Подборка физкультминуток по темам.**

 **Тема «Школа»**

**Физкультминутка «В светофор мы поиграем»**

 В светофор мы поиграем, Ходьба на месте.

Руки, ноги разминаем. Встряхивать руками, ногами.

Красный свет нам

«Стой» - кричит, Наклоны вправо – влево.

 Ждать зеленого велит. Наклоны вперед – назад.

Чтобы было ждать не скучно, Повороты туловища.

Наклоняемся мы дружно: Рывки руками перед грудью.

И назад, и вперед, Поднять руки вверх.

Влево, вправо, поворот. Опустить руки вниз.

Вот и желтый загорелся,

Приготовиться пора.

Руки, ноги разогреем, Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Начинаем, детвора.

Вверх поднимем,

Вниз опустим,

Полетим, как самолет. Руки в стороны, показать, как летит самолет.

Вот зеленый загорелся,

Можно нам идти вперед. Ходьба на месте.

Левой, правой,

Левой, правой,

Смело мы идем вперед.

Светофор, помощник славный,

 Уставать нам не дает.

 **Тема «Собираем урожай» (Фрукты)**

**Физкультминутка «Вот так яблоко»**

Вот так яблоко! Встать.

 Оно Руки в стороны.

Соку сладкого полно. Руки на пояс.

Руки потяните Протянуть руки вперед.

Яблоко сорвите. Вытянуть руки вверх.

Стал ветер веточку качать, Качать вверху руками.

Трудно яблоко достать. Подтянуться.

Подпрыгну, руку протяну Подпрыгнуть.

И быстро яблоко сорву! Хлопок в ладоши над головой.

Вот так яблоко! Встать.

Оно Руки в стороны.

 Соку сладкого полно. Руки на пояс.

 **Тема «Собираем урожай» (Овощи)**

**Физкультминутка «Овощи»**

 В огород пойдем,

 Урожай соберем. Маршировать на месте.

Мы морковки натаскаем, Имитировать выдергивание моркови.

 И картошки накопаем, Имитировать выкапывание картошки.

 Срежем мы кочан капусты «Срезать» кочан капусты.

Круглый, сочный, очень вкусный, Описать двумя руками круг перед собой.

 Щавеля нарвем немножко, «Рвать» щавель.

И вернемся по дорожке. Маршировать на месте.

**Тема «Осень золотая»**

**Физкультминутка «Вдруг закрыли небо тучи»**

 Вдруг закрыли небо тучи*, Подниматься на носочки с перекрещенными* *вверху руками*

Начал капать дождь колючий*. Прыжки на носочках, руки на поясе.*

Долго дождик будет плакать, *Приседать, руки на поясе.*

Разведёт повсюду слякоть.

Грязь и лужи на дороге,  *Шагать на месте, высоко поднимая колени.*

Поднимай повыше ноги.

 **Тема «Перелетные птицы»**

**Физкультминутка «Птички»**

Стая птиц летит на юг, Махать руками, словно крыльями.

 Небо синее вокруг.

 Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать. Махать руками интенсивнее.

Птички начали спускаться, Постепенно приседать.

На поляне все садятся.

Предстоит им долгий путь,

Надо птичкам отдохнуть.

И опять пора в дорогу, Встать и махать «крыльями».

Пролететь им надо много.

Вот и юг. Ура! Ура! Прыжки.

Приземляться им пора. Садятся.

**Тема «Домашние животные»**

**Физкультминутка «Кот Антипка»**

Кот Антипка жил у нас, Встать, руки на поясе.

Он вставал с лежанки в час, Потянуться,

 В два на кухне крал сосиски, руки вверх – вдох

В три сметану ел из миски. Наклоны влево - вправо. Наклоны вперед

Он в четыре умывался. Наклоны головы к плечам влево вправо.

 В пять по коврику катался. Повороты влево - вправо.

В шесть тащил сельдей из банки. Рывки руками перед грудью.

 В семь играл с мышами в прятки. Хлопки спереди – сзади.

В восемь хитро щурил глазки. Приседания.

В девять ел и слушал сказки. Хлопки в ладоши.

В десять шел к лежанке спать, Прыжки на месте.

Потому что в час вставать. Шаги на месте

**Тема «Домашние птицы»**

**Физкультминутка «Мы пришли на скотный двор»**

 Мы пришли на скотный двор, Ходьба на месте обычным шагом.

 Для животных здесь простор.

Рядом луг с густой травой

 И прекрасный водопой.

Превратимся мы в коней Ходьба на месте с высоким подъемом коленей.

 - Грациозных, стройных.

 И гуляем по лугам,

 Светлым и привольным. Ходьба на месте с высоким подъемом коленей.

 -Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом

Быстро скачет по лужку. Бег с высоким подъемом коленей.

 -Иго-го,- кричим мы громко

 Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет,

Бьёт хвостом туда-сюда. Повороты в сторону, «отгоняя мух».

Больно оводы кусают.

Мошек столько, что беда.

 На пригорках и в канавках

 Овцы мирно щиплют травку,

Наклоняются к земле, Наклоны вниз.

Звонко блеют они: «Бе - е-е».

Скачут козлики по лугу, Прыжки на месте на двух ногах.

Рожками бодаются.

 «Ме-е-е»,- кричат друг другу,

 Весело играются.

 **Тема «Дикие животные наших лесов»**

**Физкультминутка «Весело в лесу»**

Зайцы утром рано встали,

Весело в лесу играли. Прыжки на месте.

По дорожкам прыг – прыг – прыг! Ходьба на месте.

Кто к зарядке не привык? Потягивания, руки вперед

 Вот идет лиса по лесу:

 Кто там скачет, интересно? Прыжки на месте

 Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос Ходьба на месте.

Но зайчата быстро скачут, Бег на месте..

Как же может быть иначе?

Тренировки помогают, Потягивания, руки вперед.

 И зайчата убегают.

 Вот голодная лиса

Грустно смотрит в небеса,

 Тяжело вздыхает, Глубокие вдох и выдох

Садится, отдыхает. Садятся

**Тема «Зима».**

**Физкультминутка «Ты мороз»**

Ты мороз, мороз, мороз, Грозить пальцем.

 Не показывай свой нос! Показать двумя руками «нос».

Уходи скорей домой, «Отгонять» ладошками мороз.

 Стужу уноси с собой. Притопывать.

А мы саночки возьмем Потирать ладошки.

И на улицу пойдем. Поднять руки вверх.

Сядем в саночки – самокаточки!

С горки Упали! Резко присесть, опуская руки.

От мороза убежали. Бег на месте.

**Тема «Новый год»**

**Физкультминутка «На елку»**

Лесом по проселку

Шли сюда на елку. Руки на поясе, три шага вперед, притоп.

Ну, давай, подпевай,

Шли сюда на елку. Три шага назад, притоп.

Вот бегут зайчишки,

 Зайчишки – трусишки. Хлопки в ладоши, стоя на месте.

Ушками задвигали,

У елочки запрыгали. Прыжки вперед.

 Вот шагают петушки,

 Золотые гребешки. Прыжки назад. Ладонями изобразить «ушки на макушке».

Красные сапожки

 На высоких ножках. Прыжки на двух ногах

Ну – ка, выходи – ка,

Серый кот – мурлыка, Ходьба с подниманием прямых ног широкие маховые движения руками.

Бархатные лапки, Движение «ковырялочка».

На лапках цап – царапки. Мягкая ходьба на месте на носках мелкими шагами.

Вышел из берлоги Попеременное поглаживание левой рукой пальцев правой руки и наоборот.

Мишка на дорогу. Ноги на ширине плеч, переступание с ноги на ногу.

Лапами захлопал, Раскачивание туловища из стороны в сторону.

По снегу затопал.

Лесом по проселку

Шли сюда на елку. Руки на поясе, три шага вперед, притоп.

Ну, давай, подпевай,

Шли сюда на елку. Три шага назад, притоп. Хлопки в ладоши, стоя на месте.

**Тема «Здоровым быть здорово»**

**Физкультминутка «Я позвоночник берегу»**

Я позвоночник берегу

И сам себе я помогу.

*Наклоны корпуса вправо – влево, ладони скользят вдоль туловища от подмышек до колен.*

 Все выполняю по порядку:

Сначала делаю зарядку*. Руки на поясе, поднимать и опускать плечи.*

Нагнусь, *Наклон вперед.*

 Прогнусь *Слегка прогнуться назад.*

И выпрямлюсь*, Встать прямо.*

И вправо – влево наклонюсь. *Наклоны корпуса вправо – влево.*

 С друзьями поиграю в мяч *Бег на месте.*

Он весело помчится вскачь. *Прыжки на двух ногах.*

И за столом я посижу, *Полуприсед, руки полочкой перед грудью*

И телевизор погляжу. *Встать прямо, руки – встороны.*

Но буду помнить я всегда: *Положить правую руку на правое плечо*

Должна прямою быть спина! *Левую руку завести за спину, постараться сцепить пальцы обеих рук за спиной. Сменить положение рук.*

**Тема ««Федорино горе» (посуда, декоративная роспись)** **Физкультминутка«Посуда»**

 Вот большой стеклянный чайник,  *«Надуть» живот, одна рука на поясе, другая - изогнута, как носик.*

 Очень важный, как начальник. *Приседать, руки на поясе.*

 Вот фарфоровые чашки, *Кружиться, рисуя руками круг*

 Очень хрупкие, бедняжки.

 Вот фарфоровые блюдца, *Потянуться, руки сомкнуть над головой.*

Только стукни - разобьются.

Вот серебряные ложки,

Вот пластмассовый поднос *Сделать большой круг.*

- Он посуду нам принес.

 **Тема «Профессии»**

**Физкультминутка «Строители»**

 Новый дом кирпичный,

 Теплый дом, отличный! «Рисовать» дом руками перед собой

Дом с балконом Вытянуть руки вперед, соединить, показывая балкон.

 И подвалом. Наклониться и опустить сомкнутые руки.

Много места в нем – не мало! Развести руки в стороны

 Специалистом стать хотите? Имитировать строительные работы.

Учиться надо на строителя.

**Тема «Матрешки расписные»**

**Физкультминутка «Матрёшки»**

Хлопают в ладошки.

Дружные **матрешки**. Хлопают в ладоши

На ногах сапожки,

(руки на пояс, поочерёдно то правую ногу выставить вперёд на пятку, то левую)

Топают **матрешки**. Топают ногами

Влево, вправо наклонись, Наклоны телом влево – вправо

Всем знакомым поклонись. Наклоны головой влево-вправо

Девчонки озорные,

**Матрешки расписные**.

В сарафанах ваших пестрых Руки к плечам, повороты туловища направо – налево

Вы похожи словно сестры.

Ладушки, ладушки,

Веселые **матрешки**. Хлопают в ладоши

**Тема «Защитники Отечества»**

**Физкультминутка «На параде»**

 Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом, Ходьба на месте.

Левой — раз, левой — раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки Хлопки в ладоши.

— Дружно, веселей!

 Застучали наши ножки Притопы двумя ногами.

Громче и быстрей!

**Тема «О любимых мамах.» ( Женские профессии)**

**Физкультминутка «Мамам дружно помогаем»**

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.  *Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.*

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки.

 Через двор растянем ловко Потягивания — руки в стороны.

 Для одежды три верёвки.

 Светит солнышко-ромашка,

 Скоро высохнут рубашки. Потягивания — руки вверх.

**Тема «Подводный мир. Рыбы»**

**Физкультминутка «Рыбаки**»

В синем небе облака, Встать на носочки, поднять руки вверх.

Под горой бежит река. Присесть, руки выставить вперед.

 Рано утром из реки Встать.

 Тянут сети рыбаки. Перебирать сеть (имитировать движения).

 Много рыбы наловили.

Вкусную уху сварили. Ах! Развести руки в стороны. «Помешать уху в котелке» (выполнить круговые движения рукой).

**Тема «Мы летим к другим планетам»**

**Физкультминутка «Раз, два – стоит ракета»**

Раз, два – стоит ракета, Руки вверх, вниз.

Три, четыре – самолет.

Раз, два – хлопок в ладоши, Хлопки в ладоши.

А потом на каждый счет. Руки вверх, ладони соединить.

Раз, два, три, четыре

– Руки выше, плечи шире. Руки вверх, ладони соединить.

Раз, два, три, четыре Руки в стороны.

– И на месте походили. Шаги на месте.

А сейчас мы свами, дети, Хлопки в ладоши.

Улетаем на ракете. Хлопки в ладоши.

На носочки поднялись,

Быстро, быстро руки вниз.

Раз, два, три, четыре Хлопки в ладоши.

– Вот летит ракета ввысь! Шаги на месте.

Руки в стороны, в полет Руки вверх, ладони соединить

Отправляем самолет. Тянутся на носочках.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед. Правую руку вниз, затем– левую

Раз, два, три, четыре Потянуть голову кверху,

– Полетел наш самолет. Плечи вниз. Руки в стороны. Поворот туловища налево. Поворот туловища прямо и направо. Поворот туловища прямо, потянуть голову кверху, плечи вниз, руки в стороны книзу.

 **Тема «Весна.** **Приметы весны»**

**Физкультминутка «Пришла весна»**

 Улыбаются все люди Хлопки в ладоши над головой.

 – Весна, весна, весна!

Она везде, она повсюду Повороты туловища вправо – влево.

 – Красна, красна, красна!

По лугу, лесу и полянке Ходьба на месте

Идет, идет, идет, Махать обеими руками к себе

На солнышке скорей погреться

Зовет, зовет, зовет. Щелкать пальцами

И в ручейке лесном задорно из пальцев сделать бутон»

Звенит, звенит, звенит. ... Потирать ладонями.

По камушкам в реке широкой. И сжимать и разжимать пальцы

Журчит, журчит, журчит. Хлопки в ладоши.

Разносит запахи повсюду

 Цветов, цветов, цветов. Хлопки в ладоши.

 И все живое сразу слышит

Весенний зов! Поднять руки вверх

**Тема «Моя семья»**

**Физкультминутка «Кто живет у нас в квартире?»**

Раз, два, три, четыре, Хлопки в ладоши.

Кто живет у нас в квартире?

 Раз, два, три, четыре, пять Шаги на месте.

 Всех могу пересчитать: Прыжки на месте.

 Папа, мама, брат, сестра, Шаги на месте

 Кошка Мурка, два котенка, Хлопки в ладоши.

 Мой сверчок, щегол и я — Вот и вся моя семья. Наклоны туловища влево-вправо. Повороты туловища влево-вправо. Хлопки в ладоши.

**Тема «Мир насекомых»**

**Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»**

Видишь, бабочка летает, Махать руками, как крыльями.

На лугу цветы считает. Считать пальчиком

Раз, два, три, четыре, пять, Хлопать в ладоши.

 Ох, считать не сосчитать Прыжки на месте.

 За день, за два и за месяц. Шагать на месте.

 Шесть, семь, восемь, девять, десять. Хлопать в ладоши.

Даже мудрая пчела Махать руками, как крыльями.

 Сосчитать бы не смогла. Считать пальчиком.

**Тема «Здравствуй лето!» (растения луга и сада)**

**Физкультминутка «По солнышку»**

По солнышку, по солнышку Ходьба на месте.

 Дорожкой луговой Ходьба в полуприседе, руки на поясе.

 Идем по мягкой травушке Ходьба с высоким подниманием бедра.

Мы летнею порой. Ходьба с поднятыми вверх руками.

Щебечут птички звонкие,

 *Ходьба со взмахом рук в стороны и встряхивающими движениями кистей рук*

Порхают мотыльки,

Желтеют одуванчики,

 Синеют васильки.

*Ходьба с поворотом туловища направо, правая рука в сторону, левая рука за спину, повторить наоборот*.

**Приложение 4**

**Физкультминутки, направленные на формирование правильной осанки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название упражнения** | **Исходное положение** | **Описание упражнения** |
| «Разминка» | Основная стойка | Сжимая и разжимая пальцы, поднять руки через стороны вверх |
| «Часы» | Основная стойка | Поочередно менять положение рук: впередназад |
| «Стрелки» | Ноги вместе, руки в стороны | Скрестить руки вверху, развести в стороны, скрестить внизу |
| «Маятник» | Ноги врозь, руки на поясе | Покачиваться вправовлево |
| «Пружинки» | Основная стойка, руки на поясе, спина прямая  | Полуприседать, руки за голову, локти назад |
| «Озорной котенок» | Основная стойка | Подняться на носки, руки к плечам, ладони вперед, тянуться вверх, живот подтянут, лопатки вместе  |
|  | Ноги на ширине плеч, руки за голову | Руки вверх, ладонями наружу – вдох, вернуться в исходное положение – выдох  |
|  | Ноги врозь, руки на пояс | Прыжок, ноги вместе, хлопок над головой, вернуться в исходное положение  |
| «Веселый человечек» | Ноги на ширине плеч, руки на пояс | Прогнуться, локти отвести назад, держать 3 сек; вернуться в исходное положение  |
|  | Основная стойка | Руки к плечам, руки вверх, хорошо потянуться, посмотреть на кисти рук; руки к плечам; вернуться в исходное положение  |
|  | Лежа на спине, руки на пояс | Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и голеностопных суставах, движения как при езде на велосипеде  |
|  | Лежа на животе, руки к плечам | Прогнуться, руки вверх, руки в стороны, вернуться в исходное положение. Имитация плавания стилем «брасс», ноги в упоре  |
|  | Основная стойка | Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, руки через стороны вверх - вдох, исходное положение – выдох |
| «Листочек на ветру» | Руки за голову, ноги на ширине плеч | Подняться на носки, руки вверх, руки за голову; вернуться в исходное положение  |
|  | Основная стойка | Прогнуться, руки на пояс, локти назад; держать стойку несколько секунд; вернуться в исходное положение  |
|  | Ноги врозь | Пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; вернуться в исходное положение  |
|  | Лежа на животе, руки за голову | Прогнуться с подниманием рук и ног; держать стойку; вернуться в исходное положение  |
|  | Основная стойка | Руки вверх - вдох; вернуться в исходное положение – выдох |
| «Зайчики на полянке» | Стойка - ноги сомкнуты  | Руки к плечам, руки вверх, подняться на носки - вдох; руки к плечам, опуститься на полную стопу – выдох |
|  | Присед, руки согнуты в локтях, ладонями вперед | Прыжки с небольшим продвижением вперед  |
|  | Основная стойка | Присесть, руки за голову, локти в стороны, держать стойку 4-6 сек; вернуться в исходное положение  |
|  | Основная стойка | Поворот туловища вправо, руки в стороны; вернуться в исходное положение; то же самое влево  |
|  | Основная стойка | Ходьба на месте с хлопками над головой  |

**Приложение 5**

Ниже предлагаются варианты комплексов упражнений для снятия напряжения с глаз, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса и рук, для снятия утомления с туловища и ног, а также комплексы общего воздействия.

Комплексы упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

**Вариант 1**

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**Вариант 2**

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо) вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

**Вариант 3**

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

Приложение 8 к СанПиН 9-131 РБ2000 (рекомендуемое).

**Комплексы упражнений физкультурных минуток**

**Физкультминутка общего воздействия**

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности. В комплекс упражнений общего воздействия можно также включить 1-2 упражнения для снятия напряжения с глаз.

ФМ общего воздействия (вариант 1)

1. И.п - о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
3. И.п. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4
- то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия (вариант 2)

1. И.п. - о.с. 1-2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 - то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1-4-то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

ФМ общего воздействия (вариант 3)

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1-руки назад. 2-3 -руки в стороны и вверх, встать на носки, 4-расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево " удар " правой рукой вперед. 2 - и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

ФМ общего воздействия (вариант 4)

1. И.п - руки в стороны. 1-4 - восьмеркообразные движения руками. 5-8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.
3. И.п.- о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

**Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения**

Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность, раздражают вестибулярный аппарат вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют кровенаполнение сосудов. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения (вариант 1)

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад . 2 - локти вперед. 3-4 - руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках, 1-мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - сидя на стуле. 1-2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения (вариант 2)

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 -круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 - то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 - и.п.. То же налево. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. - сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

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

Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 1)

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2 – 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1 – 2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 – 4 – то же прямыми руками. Повторить 4 – 6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – 4 – четыре последовательных круга руками назад. 5 – 8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 – 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

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

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. - о.с. 1-4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 3)

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1.- дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2-4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 - руки вперед. 7-8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук (вариант 4)

1. И.п. - о.с. 1 -дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п.- руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.
3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положение рук. Повторить 3-4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

**Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног**

Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.

ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 1)

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 -и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3- наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п . Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. 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. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 2)

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - о.с. 1-2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8-то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. 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.

ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 3)

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3-4 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1- полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3-4-то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища и ног (вариант 4)

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2-то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. - руки в стороны. 1-2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4- и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко по вернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Приложение 9 к СанПиН 9-131 РБ2000 (рекомендуемое)

Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультурная пауза (ФП) - повышает двигательную активность, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимает общее утомление, повышает умственную работоспособность.

Физкультурная пауза (вариант 1)

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний. 1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.) 1 -руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху. 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1-3 наклон назад, руки за спину. 3-4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево.4- и.п. 5-8 -то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.
4. И.п.- руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2- и.п. 3
- присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5-8 -то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза (вариант 2)

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. И.п. - о.с. Руки за голову. 1-2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3-4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5-8 - то же влево. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3-4 то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1-3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5-7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4-6 раз. Перейти на ходьбу 20-25 с. Темп средний.
5. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2-3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5-8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону. Темп медленный.
6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3-4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза (вариант 3)

1. Ходьба на месте 20-30 с. Темп средний. 1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2-то же левой и руки вверх, встать на носки. 3-4 -руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5-8 -то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
4. И.п. - о.с. 1-2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3-4- встать, правую руку вверх, левую за голову. 5-8 - то же, но правую за голову. Повторить 6-10 раз. Темп медленный.
5. И.п.-o.c. 1- выпад влево, руки в стороны. 2-3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 ~ и.п. 5-8-то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
6. И.п.- правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 -мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6-8 махов каждой ногой. Темп средний.
7. И.п. - o.c. 1-2 -правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3-4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5-8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6-8 раз. Темп медленный

**Список литературы**

1. “Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы”. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. “Просвещение”. 2011.
2. Санитарные правила и нормы "Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, электронно-вычислительным машинам и организации работы". СанПиН 9-131 РБ. 2000. Приложения 7, 8, 9.
3. Н.М.Быкова «Игры и упражнения для развития речи» Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2010г.
4. В.И.Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников». «Вако» Москва 2005г.
5. Н.В.Нищеева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики». Санкт-Петербург «Детство-ПРЕСС» 2008г.
6. Физкультминутки в детском саду» (практическое пособие). Москва, Айрис ПРЕСС, 2011.
7. «Школа физкультминуток» «ВАКО» Москва, 2005.
8. Быть здоровыми хотим», «ВАКО» Москва, 2004. ,
9. «Физкультминутки», издательство «Учитель», Волглград, 2005.
10. Ресурсы интернета.