**"РОЛЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК НА ЗАНЯТИЯХ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ"**

Обучение в объединение – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат учащихся испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.

 Для учащихся в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз, для учащихся старших классов - минуты психоэмоциональной разрядки. Учеными установлено, что два урока физической культуры в школе компенсируют всего 11% необходимой двигательной активности. В то же время потребность в движениях у учащихся 7-10 лет должна составлять 4 ч в день, а в неделю — от 18 до 24 ч. Увеличение объема двигательной активности за счет организации и проведения внешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятий может решить проблему гиподинамии в раннем возрасте.

 Физкультурные минутки или физкультпаузы на занятиях обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока;

**РОЛЬ ФИЗКУЛЬМИНУТОК НА ЗАНЯТИИ**

Известно, что дети быстро утомляются на занятиях, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12-20 минуте от начала занятия. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды особенно в конце недели.

Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки лучше всего систематизировать:

***1. Оздоровительно- гигиенические***

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, «поболтать ножками».

На занятиях можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети  могут следить за движением руки учителя глазами.

***2. Танцевальные***

Они выполняются  обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

***3. Физкультурно-спортивные***

Это традиционная гимнастика,  которая выполняется  строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для  укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

***4. Подражательные***

Зависят от фантазии и творчества педагога. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

***5. Двигательно-речевые***

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы,  инсценируя  их.

**Основные требования при составлении комплекса  физкультминуток**

 Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

 Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по   возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

 Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.

 Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения занятия. Так, после  однообразных заданий кистями, включают движения рук, сжимание  и разжимание пальцев .

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

 2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.

4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный

3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

**ДВИГАТЕЛЬНО – РЕЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

**Комплекс 1** (для расслабления кистей рук и мышц туловища)

1. Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)

Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

2. Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки. Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

1-2-3-4-5 будем пальчики считать.

Крепкие, дружные. Все такие нужные.

На другой руке опять 1-2-3-4-5.

Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

3. Выполняется сидя за столом.

Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)

Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

**Комплекс 2** (для предупреждения зрительного утомления использовать комплекс упражнений - Аветисов Э.С. 1982)

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

И.п. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

И.п. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться ви.п. Повторить 4-5 раз.

И.п. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

**ЭТИ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В СТИХАХ ПОМОГУТ НЕМНОГО ОТВЛЕЧЬСЯ И ОТДОХНУТЬ ДЕТЯМ .**

\*\*\*

Наши ручки

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

\*\*\*

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

\*\*\*

Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова.

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — всем присесть.

Семь, восемь — встать попросим.

Девять, десять — сядем вместе.

\*\*\*

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток, (присесть)

\*\*\*

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Вот проверили осанку

И свели лопатки.

\*\*\*

Мы писали

Мы писали! Мы писали!

Наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

\*\*\*

Раз — мы встали

Раз — мы встали, распрямились.

Два — согнулись, наклонились.

Три — руками три хлопка.

А четыре — под бока.

Пять — руками помахать.

Шесть — на место сесть опять.

\*\*\*

Вот помощники мои

Вот помощники мои,

Их как хочешь, поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

\*\*\*

Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуть, разогнуться,

Три — в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место тихо сесть

\*\*\*

Поднимайте плечики.

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели.

Травку покушали,

Тишину послушали

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

\*\*\*

Раз, два — встать пора

Раз, два — встать пора,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ЗАНЯТИЯХ**

ВОТ МЫ РУКИ РАЗВЕЛИ

 Вот мы руки развели,  (Руки разводим в стороны)

 Словно удивились.

 И друг другу до земли

  В пояс поклонились!

  Наклонились, выпрямились,

 Наклонились, выпрямились

 Ниже дети, не ленитесь,

 Поклонитесь, улыбнитесь!  (Наклоны вперед)

СТАНОВИТЕСЬ В КРУГ ОПЯТЬ

 Становитесь в круг опять,- Дети становятся в круг, взявшись за руки

 Будем в солнышко играть.

 Мы - веселые лучи,

 Мы резвы и горячи.

 Раз, два, три, четыре,

 Раздвигайте круг пошире.

 Раз, два - вперед нагнуться!- Наклоны вперед

 Три, четыре - быстрей чуть, чуть!

 Приподняться, подтянуться,

 Глубоко потом вздохнуть!- Руки вверх, вдох - прогнуться

МЫ УСТАЛИ, ЗАСИДЕЛИСЬ

 Мы устали, засиделись,

 Нам размяться захотелось.

 Отложили мы тетрадки,

 Приступили мы к зарядке - Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки

 То на стену посмотрели,

 То в окошко поглядели.

 Вправо, влево, поворот,

  А потом наоборот - Повороты корпусом

 Приседанья начинаем,

  Ноги до конца сгибаем.

 Вверх и вниз, вверх и вниз,

 Приседать не торопись! - Приседания

 И в последний раз присели,

А теперь за парты сели.  - Дети садятся на свои места

**Зарядка для кистей рук (встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы)**

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

**ТВОРЧЕСКИЕ ФИЗМИНУТКИ**

на координацию движений и психологическую разгрузку..

Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками

Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой – кончик носа.

**ФИЗМИНУТКИ НА ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ДЕТЕЙ**

(конечностей и туловища).

«Петрушка»

Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

«Потягивание кошечки»

Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

**МИКРОПАУЗЫ ПРИ УТОМЛЕНИИ ГЛАЗ.**

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время.

Повторять 6-8 раз.

Быстро моргать в течение 10-12 секунд, открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд.

Повторять 3 раза.

Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца.

Повторять в течение 20-30 секунд.

**ТЕМАТИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ».**

1. Рыбки плавали, ныряли

В чистой светленькой воде.

То сойдутся-разойдутся,

То зароются в песке. Движения руками выполнять соответственно тексту.

2. Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три –

Морская фигура замри.

Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны.

Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.

3. Кто это? Что это?

Как угадать?

Кто это? Что это?

Как разгадать?

Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.

4. Это рыбацкая лодка.

Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.

5. Это морская звезда.

Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.

6. Это, конечно улитка.

Руки в стороны, выполняем круговые движения.

7. Всех разгадаю вас я.

Руки разводим в стороны.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

«Пальчиковые игры» – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

**«Цветки»**

Наши алые цветки распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головой качают, тихо засыпают.

(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).

**«Божьи коровки»**

Божьей коровки папа идет,

Следом за папой мама идет,

За мамой следом детишки идут,

Вслед за ними самые малышки бредут.

Красные юбочки носят они,

Юбочки с точками черненькими.

Папа семейку учиться ведет.

А после школы домой заберет.

(На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе.

На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу.

На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.

Материалы переработаны методистом Мигуновой О.Н.

http://ped-kopilka.ru