

Застосування фізкультхвилинок на уроках у початкових класах.

Фізіологи впевнені, що активна робота дитячого мозку на уроці триває не більше 15-20 хвилин поспіль. Відповідні ділянки кори головного мозку збуджуються на уроках математики, мови, читання. Якщо уроки проходять одноманітно, то відповідно виникає і одноманітне збудження. Воно приводить до захисного гальмування, дитяча увага розсіюється, послаблюється.

Протягом навчального дня накопичується втома, працездатність падає. З'являється неуважність, дитина починає помилятися, ненавмисне порушує дисципліну. Втомлюється не тільки мозок, а й напружуються м'язи. Кілька хвилин, витрачених на проведення фізичних вправ, повертають дітей до активної роботи. Фізичні вправи збуджують сусідні ділянки мозку, що відповідають за рухи. А ділянки, які відповідають за мислення, в цей час відпочивають. Саме тому увага учнів поліпшується після проведення хвилинки відпочинку.

Основна мета проведення фізкультхвилинок – повернути дитину до активної роботи, поліпшити її увагу, зняти напруження м'язів, сприяти попередженню спотворення постави.

Вправи треба проводити 2-3 рази за урок. Діти при цьому стоять, або сидять. Зміст вправ може бути досить простим – рухи кінцівками, пальцями, головою. Але діти люблять віршовані фізкультхвилинки. Як правило, є «ведучі», вони виходять до дошки та нагадують класу рухи. А учні класу всі разом виконують вправи. Пропонуємо авторські фізкультхвилинки, опубліковані у газеті «Початкова освіта».

Карлсон

Карлсон в клас наш прилетів
І за мою парту сів.
Ми з ним привіталися
Й трішечки погралися.

Сидячи за партою,
підняли руки
і покрутили ними над головою.
З сусідом по парті погратися в «ладунки».

Весела перерва

Фізкультуру любим дуже,
Тож вставай з-за парти, друже.
Вгору руки підніми,
Вгорі пальцями струсни.
Спину добре розправляй
І на місці пострибай.
Потім вмій тихенько сісти
На своє робоче місце.

Встали, зробили кілька
кроків на місці.
Руки вгору,
Струснули пальцями.
Прогнулися назад.
Пострибали.
Сіли.

Маятник

Зупиняємо урок,
Робимо зарядку.
Руки вгору, руки вниз,
Все в нас по порядку.
Руки в боки – нахилийся,
Наче маятник хитайся.
За хвилинку відпочили
І за парти тихо сіли.

Встали. Поставили
Руки в сторони, потім зігнули у ліктях,
приставили до плечей, розігнули.
Руки вгору, руки вниз,
Руки в боки – нахилитися в сторони.
Сісти.

Порубаємо дрова

Порубаємо дрова
Раз-два, раз-два!
Добре потрудилися.
Навіть потомилися.
Відпочинем трішки –
Почитаєм книжку!

Руки взяли у замок.
Підняли, різко опустили.

Імітація рубання дров.

Дзиги

Закрутились на нозі,
Наче дзиги ми усі.
Дзиги покрутились
І за парти всілися.

Спали на п'ятку правої ноги, повернулися кругом себе.

Стали на п'ятку лівої ноги, повернулися в іншій бік.

Птахи

Плавно руки піднімаєм,

Повільне піднімання рук. Імітація рухів крил птахів.

Наче крилами хитаєм,

Підняли руки, опустили. Стали навшпиньки, нагнулися.

Наче птахи політали

Похитали руками, сіли. Встали, зробили кілька кроків на місці, руки вгору, струснули пальцями, прогнулися назад.
Пострибали, сіли.

І за парти посідали.

Котик

Котик в школу захотів
Носик вмив і вушка вмив,
Вдів пухнастий козушок,
Буде він на «5» учитись,
Щоб із дітками дружити.

Встали і зробили рухи «вмивання» носа, вух обома руками.
Виконали імітування вдягання, поглажування козушка.
«5» показали обома руками.

Математика

Раз, два, три, чотири, п'ять,
Починаєм рахувать.
Дві руки і дві ноги,
Пальців на руках по п'ять, -
Стільки друзів навкруги!
Математика цікава
І корисна дуже справа.

Із словами встали, сплеснули в долоні, плескання по колінах.
Потрусили кистями рук.
Повернулися праворуч, ліворуч себе
З розведеними руками.

Геометричні фігури

Ми накреслимо квадрат,
Поруч з ним – трикутник,
Із відрізочків складемо
Довгий прямокутник.

У повітрі обома руками «накреслити»
квадрат, трикутник, прямокутник

Циркуль прийде до нас у клас
І накреслить коло.
Ці фігури кожен з нас
Добре вивчить в школі.

Світлофор

Світлофор нам підморгнув	Ходьба на місці. Перехресні рухи
Й путь закрив до школи.	руками перед обличчям.
На червоне світло ти	Зупинилися. Руки в сторону, вгору,
Не іди ніколи!	
А коли зелене око	Ходьба на місці.
Підморгне дорослим, дітям,	
Ось тоді через дорогу	Повторювати.
Можеш швидко йти ти!	

Про дівчаток і хлоп'яток

Любим ми фізкультхвилинку	Встали. У повітрі в такт словам «намалювали»
Про березу, про ялинку,	контур берези, ялинки.
Про пташок, які летять,	Діти, як дерева, хитаються. Руки в сторони – помахи -
Про зайчат, які тремтять.	ніби летять птахи.
Про дівчаток і хлоп'яток,	Імітація вушок зайців, які тремтять.
Що за партами сидять.	

Пальчики

Наші пальчики втомились,	Обидві руки поставити на лікті на парті.
Наші руки зупинились.	Пальці стискати в кулачок і розкривати.
Відпочинемо швиденько	
І напишемо гарненько.	

Гопак

Ми втомилися читати	Руки на поясі. Стати на п'ятку правої ноги.
Будемо відпочивати!	Перестрибуючи стати на п'ятку лівої ноги.
Руки в боки й гопака!	
Примовлянка це така!	

Дощик

Жовте листя опада,	Плавні горизонтальні рухи обох рук.
З неба падає вода.	Імітація падіння води.
Лощик, ти нас не чіпай	Імітація відштовхування дощу.
І скоріше висихай!	
Від дощу сховаємся -	Біг на місці.
В піжмурки пограємся!	Руками закрили голову.