

Игра «ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!» **(аналог физкультминутки на уроке)**

Принципы физической активности для младших школьников **Основные принципы организации физкультминуток**

- **Своевременность проведения:** оптимально проводить во второй половине урока, когда дети начинают утомляться
- **Доступность упражнений:** движения должны быть простыми и знакомыми детям
- **Пространство:** упражнения должны выполняться в ограниченном пространстве класса
- **Последовательность:** от простых к сложным, с постепенным возрастанием нагрузки
- **Комплексность:** включение разных групп мышц
-
- Классификация физкультминуток**
- **Оздоровительные:** танцевально-ритмические упражнения, гимнастика для глаз и пальцев
- **Двигательно-речевые:** дыхательная и артикуляционная гимнастика
- **Физкультурно-спортивные:** общеразвивающие упражнения
- **Когнитивные:** развивающие игры с движениями
- **Креативные:** сюжетно-ролевые игры

Виды: проводятся на занятиях по ЗОЖ, на станции квеста ЗОЖ, как самостоятельная игра.

Дети встают в круг по 8 человек.

Если в игре участвуют много учеников, то можно вставать в несколько кругов по 8 человек. Тогда необходимо иметь наборы карточек по количеству групп.

У каждого ученика в руке карточка с упражнением. По очереди ребенок зачитывает стихи, объясняет для чего нужно это упражнение и показывает его, все дети за ним повторяют. В конце каждого упражнения дети должны хором сказать: «Физкульт-привет», подняв вверх правую руку!

Игра заканчивается, когда последний ученик читает, объясняет для чего нужно делать это упражнение (развивает гибкость, ловкость, координацию, выносливость, силу, успокаивает организм, улучшает зрение и др.) и показывает упражнение, дети повторяют за ним.

Рекомендации по проведению

- **Музыкальное сопровождение:** можно использовать счет, звуки, музыку
 - **Эмоциональный фон:** проводить на позитивном настроении
 - **Длительность 1 упражнения:** не более 2-3 минут
 - **Последовательность:** без длительных пауз между упражнениями
 - **Контроль:** следить за правильностью выполнения
- Важно помнить, что физкультминутки должны помогать детям отдохнуть и взбодриться, но не перевозбуждать их.

Упражнения

1. «Кошка»

Кошка утром проснулась,
Вверх изящно потянулась,
Вниз красиво наклонилась,
Вправо-влево покрутилась,
И тихонько удалилась!

2. Гимнастика для глаз

Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано –
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.

3. Упражнения для рук

Пальчики в замок сцепили,
Вправо, влево покрутили.
Кисти вниз, потом подняли.
Так недолго помахали.
Каждый пальчик на руке
Помассировать в руке.

4. «Ветер»

Ветер дует нам в лицо.
Закачалось деревцо.
Ветерок колышется.
Как легко мне дышится.
Раз — вдохнули глубоко,
Выдох сделали легко.
Два — ещё чуть-чуть вдохнули,
Три — как шарики мы сдулись.

5. «Мы осанку исправляем»

Спинки дружно прогибаем
Вправо-влево мы нагнулись
До носочков дотянулись
Плечи вверх, назад и вниз
ФИЗКУЛЬТУРА — НАШ ДЕВИЗ!

6. «На зарядку»

Руки вверх поднять пора
В стороны, вперёд, назад
Повороты вправо-влево
Приседаем то и дело
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!

7. «Ванька-встанька»

Ногами топ-топ
Руками хлоп-хлоп
Глазами миг-миг
Плечами чик-чик
Присели-встали
Присели-встали

8. Дождик

Вдруг полил нежданно дождик,
Быстро прячемся под зонтик.
Мы на пятках пройдём
Лужи ловко обойдём