

## **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 настрое
  - **Длительность1 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 утречком 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 колыхнется.  
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 неожиданно дождик,  
Быстро прячемся под зонтик.  
Мы на пяточках пройдем  
Лужи ловко обойдем