Физкультминутки 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.**

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.

[**http://festival.1september.ru/articles/606766/**](http://festival.1september.ru/articles/606766/)

**Комплекс физкультминутки №1**

1.И.п.-руки в стороны, 1-4-2-полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.

2.И.п.-руки вперед, 1-4-4-шага на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

3.И.п.-то же. 1-8—8 –шагов на месте, на шаг левой- пальцы в кулаки, наклон головы вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.

4.1-8-8-шагов бега на месте.

**Комплекс физкультминутки №2**

1.И.п.- руки вперед ладонями вверх. 1-4-4 шага на месте, на шаг левой – руки к плечам, на шаг правой – и.п.

2.И.п.-руки вверх. 1- наклон влево; 2- наклон вправо; 3-наклон вперед; 4- наклон назад.

3. И.п.-о.с. 1-2-присед, пальцы в кулаки; 3-4-о.с.

4. И.п.-о.с.-1-2-встать на носки, руки вверх, потянуться –вдох; 3-4-о.с.-выдох.

**Комплекс физкультминутки №3**

1.И.п.- руки вперед.1-8 -8 шагов на месте на носках с поворотом на 360 гр.

2.И.п.- руки вперед. 1-2-пальцы в кулаки; 3-4-пальцы разогнуть.

3.1-8-8 шагов бега на месте, на шаг левой –пальцы в кулаки, на шаг правой – пальцы разогнуть.

4. И.п.- руки вверх. 1-2 – наклон влево; 3-4-наклон вправо.

5. И.п.-о.с.-1-4-4 поочередных наклона головы влево и вправо.

6. И.п.- руки в стороны. 1-4-встать на носки , прогнуться.

7. 1-8-8 шагов на месте с волной руками в стороны на каждые два шага.

**Комплекс физкультминутки №4**

1.И.п.-руки на пояс. 1-4-4 подскока на левой.

2. 1-4-4 –подскока на правой.

3. 1-4-4-подскока на двух.

4. 1-2-стойка на левой, правую согнуть назад, руки вверх –вдох; 3-4-дугами наружу руки вниз –выдох.

**Комплекс физкультминутки №5**

1. И.п.-о.с.- 1-6-6 шагов на месте на носках, на шаг левой –пальцы в кулаки, на шаг правой – пальцы разогнуть.

2. 1-6-6 шагов на месте на носках, на шаг левой –хлопок в ладоши справа, на шаг правой –хлопок в ладоши слева.

3. 1-6-6- подскока на месте с поворотом на 360 гр.

4. 1-6-6 подскоков на месте поочередно на правой и левой; на подскок правой –мах вперед- вниз левой, на подскок левой – мах вперед -вниз правой.

5. 1-6-6 шагов на месте, на шаг правой – хлопок в ладоши слева, на шаг левой- хлопок в ладоши справа.

6. 1-6-6 шагов на месте с хлопком в ладоши перед собой на каждый шаг.

**Комплекс физкультминутки №6**

1. И.п.-о.с.-1-8-8 подскоков на носках на месте, на шаг левой –пальцы в кулаки, на шаг правой –пальцы разогнуть.

2. И.п.- руки в стороны. 1-8-4 приседа с хлопком в ладоши на каждый присед.

3. И.п. – руки вперед. 1-8-8-шагов на месте с волной руками в стороны на каждый шаг.

4. И.п. – руки на пояс. 1-8-8 шагов на месте с волной руками вперед на каждый шаг.

5. И.п. – о.с.- 1-4-4 подскока на носках с поворотом налево на 360; 5-8 – то же направо.

6. 1-8-8 подскоков в полуприседе на носках, на каждый подскок – хлопок в ладоши наж головой.

**Комплекс физкультминутки №7**

1. И.п. – о.с.- 1-4-4 шага на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, на шаг правой - пальцы разогнуть.

2. 1-2- наклон головы назад; 3-4- то же вперед.

3. 1-2-2 хлопка в ладоши слева; 3-4 -2-хлопка в ладоши справа; 5-6 – руки вверх; 7-8 –руки вниз.

4. 1-4-4 хлопка в ладоши над головой.

5. 1-8-8 шагов бега на месте.

**Комплекс физкультминутки №8**

1. И.п. – о.с. 1-8-поочередные наклоны вперед и назад.

2. 1-2-2 наклона влево; 3-4 -2 наклона вправо.

3. 1- наклон назад; 2- наклон вперед.

4. 1- поворот головы влево; 2- поворот головы вправо.

**Комплекс физкультминутки №9**

1. И.п. –о.с. 1-2 –вдох; 3-4 –наклон влево, поворот головы налево –выдох.
2. 2. 1-2-вдо; 3-4-наклон вправо, поворот головы направо –выдох.
3. 3. 1-2- руки вверх, наклон головы назад –вдох; 3-4 – наклон головы вперед, руки вперед –выдох.
4. 1-2-2 движения предплечьями и кистями внутрь –вдох; 3-4 – то же, что и 1-2, - выдох.
5. 5. 1-2- руки на пояс –вдох; 3-4 – полунаклон вперед - выдох.
6. 1-2- руки вверх –вдох; 3-4 –наклон назад – выдох.

**Комплекс физкультминутки №10**

«Каждый бутончик склониться бы рад влево и вправо, вперед и назад. От ветра и зноя бутончики эти спрятались живо в цветочном букете».

1. И.п. - руки на пояс. 1 – наклон вперед 0 вдох; 2- наклон назад –выдох; 3-4 – то же, что и 1-2.
2. 1 – наклон влево –вдох; 2 – наклон вправо – выдох4 3- -наклон вперед –вдох; 4 – наклон назад – выдох.
3. 1-2- руки вперед ладонями вверх- вдох; 3-4-2 движения предплечьями и кистями внутрь –выдох.
4. 4. 1-2 – присед, закрыть ладонями лицо –вдох; 3-4 – о.с. – выдох.

**Комплекс физкультминутки №11**

«По порядку стройтесь в ряд! На зарядку все подряд! Мы растем смелыми, на солнце загорелыми. Ноги наши быстрые, метки наши выстрелы. Крепки наши мускулы, и глаза не тусклые. По порядку стройся в ряд! На зарядку все подряд!».

1. И.п. –о.с. 1-8 -8 шагов на месте на носках, на шаг левой –пальцы в кулаки, на шаг правой –пальцы разогнуть.

2. 1 – руки вверх, пальцы развести –вдох; 2 – руки вперед, пальцы соединить –выдох; 3- руки на пояс –вдох; 4 – наклон головы вперед – выдох; 5 –наклон головы назад – вдох; 6 –наклон головы влево –выдох; 7 – наклон головы вправо –вдох; 8 – о.с. –выдох.

3. 1- присед, хлопок в ладоши перед собой; 2 – встать, хлопок в ладоши над головой(4 раза).

4. 1-4-4 шага на месте; 5-8 – имитация стрельбы из винтовки стоя.

5. 1-2- руки к плечам; 3-4 – руки в стороны4 5-8- кисти к глазам, пальцы согнуть (смотреть в бинокль).

6. 1-8-8 шагов на месте на носках.

**Комплекс физкультминутки №12**

«Мы писали, мы писали, наши пальчики устали. Мы немножко отдохнем и опять писать начнем».

1. И.п. – руки вперед. 1-4- 4- шага на месте, на шаг левой –пальцы в кулаки, на шаг правой - пальцы разогнуть.

2. И.п. – руки вверх. 1-4- 4- шага на месте с круговыми движениями кистями внутрь на каждый шаг.

3. И.п. – руки в стороны. 1-4-4 шага на месте с круговыми движениями кистями наружу на каждый шаг.

4. И.п. – руки вниз. 1-4-4 шага на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, га шаг правой пальцы разогнуть.

**Комплекс физкультминутки №13**

«Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся, зашагал и по порядку начал делать он зарядку. Раз-два, три-четыре, пять –шесть, семь –восемь».

1. И.п. – о.с. 1-4-встать на носки, руки вверх, потянуться – вдох.

2. 1-2-2 пружинящих наклона вперед – выдох; 3-4-2 пружинящих наклона назад - вдох.

3. 1-8-8 шагов на носках на месте, на шаг лево й- хлопок в ладоши справа, на шаг правой -хлопок в ладоши слева.

4. И.п. – руки вверх, пальцы в кулаки. 1-2- наклон назад –вдох; 3-4 –руки в стороны , пальцы разогнуть, наклон вперед –выдох.

5. И.п. – то же. 1-2 – наклон влево –вдох; 3-4 – руки вниз, пальцы разогнуть, выдох.

**Комплекс физкультминутки №14**

«Раз-два, встали, руки вверх подняли. Похлопали в ладошки, побежали ножки, стали на носочки, присели, как грибочки. Встали, как дубочки. Сели , встали. И за парту, тихо встали».

1. 1-2-встать у парт; 3-4 –руки вверх.

2. 1-4-4 шага на месте с хлопком в ладоши на каждый шаг.

3. 1-8-8 шагов бега на месте.

4. 1-4- встать на носки, руки вверх, наклон головы назад, потянуться.

5. 1-4 – присед, руки за голову.

6. 1-4- встать на носки, руки вверх, наклон головы назад, потянуться.

7. 1-2- присед, руки вперед, пальцы в кулаки; 3-4 – встать на носки, руки за голову.

8. 1-4- сесть за парту.

Б.А.Мирончук , кандидат педагогических наук.

Физическая культура в школе.