ТЕМАТИЧЕСКАЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «ПТИЦЫ»

В. А. Алёшина*, Республика Крым

Лучшим средством профилактики и снятия утомления на уроках является переключение на двигательную активность.
Двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость, вызванную продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, восстанавливают силы ребенка, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы. Веселые тематические физкультминутки не только помогут снять психическое и умственное напряжение, но и поднимут настроение детей.

1 Дыхательная гимнастика

«Курочка»

И. п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья — вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

«Гуси летят»

Медленная ходьба. На вдох — руки поднять в стороны, на выдох — опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

2 Прыжки с продвижением на двух ногах «Воробышки скачут»

3 Конкурс «Фламинго»

Все игроки принимают позу «Фламинго»: стать на одной ноге, другую ногу согнуть назад, стопу захватить кистью. Свободную руку — в сторону («крыло фламинго»). Задание: простоять в этой позе как можно дольше.

Покачивание, потеря устойчивости — сигнал к выходу из состязания. Побеждает тот, кто дольше всего сохранял равновесие.

4 Упражнения в движении

«Цапля»

Согнуть ногу в колене, вытянуть её вперёд, поставить на пол. Голова приподнята, спина прямая (*цапля шагает гордо и важно*). Руки скрещены за спиной внизу, пальцы напряжены и широко расставлены (*«хвост Цапли»*).

Ходит цапля по болоту
И лягушек ищет.
Кто на кочке там сидит,
Цапля сразу разглядит.

«Страус эму»

Ходьба скрестным шагом. Руки отведены назад и округлены, подчёркивают овальное туловище страуса. Голова приподнята. Темп средний.

«Пингвины»

Ходьба на пятках мелкими шагами, носки врозь. Руки прижаты к туловищу, кисти разогнуты, пальцы вместе. На каждый шаг слегка наклоняться вправо и влево. Руки немного отводятся в стороны и снова касаются туловища (*пингвин забавно топает, похлопывает себя крыльями по бокам*). Темп быстрый.

Дети идут и поют «Песню про пингвинов». На 2-й и 4-й строках, продвигаясь вперёд, они поворачиваются на 360 градусов по и против часовой стрелки.

В Антарктиде льдины землю скрыли,
Льдины в Антарктиде замела пурга.
Там одни пингвины раньше жили,
Лениво охраняя свои снега.

5 Подвижная игра «Птицы»

Дети выбирают «хозяина» и «ястреба». Остальные ученики — «птицы». «Хозяин» втайне от «ястреба» называет каждого участника игры: кукушка, ласточка, воробей, ворона, синица, чайка, снегирь и т. д.

Прилетает «ястреб». Между «хозяином» и «ястребом» происходит диалог:

— Ты за кем прилетел?
— За птицей.
— За какой?
— За кукушкой (ласточкой, вороной...).

Названная птица выбегает из круга — «ястреб» пытается поймать её. Если «ястреб» назвал птицу, которой нет среди участников игры, ведущий заменяет его. Игра продолжается до тех пор, пока «ястреб» не переловит всех птиц. Пойманные «птицы» получают дополнительное задание учителя: например, прыгать через скакалку.

* *В. А. Алёшина*, учитель начальных классов, МБОУ «Краснознаменская школа» Красногвардейского района, Республика Крым.