

### **Использование физкультминуток на уроках в первом классе.**

К началу младшего школьного возраста начинает развиваться произвольное внимание. Ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут.

Учителю на уроке необходимо учитывать эту физиологическую особенность ребёнка и устраивать физкультминутки.

Физкультминутки – это **кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности** (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Физкультминутка дает возможность играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент.

#### **Существует несколько видов физкультминуток:**

- Танцевальные
- Оздоровительные
- Мозговая гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Ритмические.
- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры.
- Двигательно-речевые **физкультминутки**.

На уроках я использую различные виды физкультминуток. Наибольший интерес у первоклассников вызывают двигательно-речевые, танцевальные физкультминутки и пальчиковая гимнастика.

### **Двигательно-речевые физкультминутки**

На своих занятиях я часто использую двигательно-речевые физкультминутки. Данный вид физкультминуток способствует развитию речи, памяти, внимания, обогащает словарный запас детей.

#### **Бабочка**

Утром бабочка проснулась,  
Улыбнулась, потянулась.  
Раз – росой она умылась,  
Два – изящно покружилась,  
Три – нагнулась и присела,  
На четыре – улетела.

#### **Снеговик**

Давай, дружок, смелей, дружок  
Кати по снегу свой снежок! (Руками лепим снежок)  
Он превратится в толстый ком, (Рисуем руками большой круг)  
И станет ком снеговиком. (Рисуем контур снеговика)  
Его улыбка так светла, (Показываем улыбку на лице)  
Два глаза, шляпа, нос, метла. (Показываем глаза, шляпу, нос, метлу в руке)  
Но солнце припечет слегка, (Рисуем большое солнце)  
Увы, и нет снеговика (показываем руками «Увы»).

#### **Медвежата**

Медвежата в чаще жили,  
Головой они кружили.  
Вот так, вот так,  
Головой они кружили. (Вращение головой)

Медвежата мёд искали,  
Дружно дерево качали.  
Вот так, вот так,  
Дружно дерево качали. (Руками раскачиваем дерево)

Медвежата танцевали  
Дружно лапы поднимали

Вот так, вот так,  
Дружно лапы поднимали. ( Танцуем)

### **Поезд**

Еле-еле, еле-еле  
От вокзала поезд едет.  
Средь лесов и средь полей  
Поезд едет всё быстрее. (Имитируем движение поезда, сначала медленно, затем быстро)

### **Гусеница**

Этот странный дом без окон (Показываем «крышу»)  
У людей зовется кокон. (Обхватываем себя руками)  
Свив на ветке этот дом, (В воздухе рисуем небольшие круги)  
Дремлет гусеница в нём.(Пальцы складываем в щепотку)  
Спит без просыпа всю зиму, (Две ладошки у щеки)  
А зима промчалась мимо. (Рукой проводим слева направо)  
Март, апрель, капель, весна (загибаем пальчики)  
Просыпайся, соня, сонюшка (Потягиваемся)  
Под весенним ярким солнышком (рисуем большой круг руками)  
Гусенице не до сна, стала бабочкой она (Машем «крыльями»).

### **Пальчиковая гимнастика**

Всем известно, что развитие ребенка находится на кончиках пальцев.  
Использование пальчиковой гимнастики способствует развитию мелкой моторики, памяти, развитию речи.

### **Грибы**

Этот пальчик в лес пошёл, (гладим мизинец)  
Этот пальчик гриб нашёл, (гладим безымянный палец)  
Этот пальчик чистить стал, (гладим средний палец)  
Этот пальчик жарить стал, (гладим указательный палец)  
Этот пальчик только ел (гладим большой палец)  
Потому и потолстел. (сжимаем и разжимаем все пальцы на руках)

### **Колодец**

Вот большой колодец с ключевой водою (*пальцы в кулаках, большой палец вверх*)  
Прилетели птички, сели на колодец (*Сцепляем большие пальцы, остальные пальцы машут, изображая крылья*)  
Птички стали воду пить (*большой и указательный пальцы вместе «клювиком», «Пьем воду»*)  
Птички стали плясать (*То же положение пальцев, «Птички танцуют»*)

Попили, поплясали и улетели («Мешем крыльями»)  
А нам пора дальше продолжать.

### **Повстречались...**

*(Пальцы левой и правой руки соединены между собой и разведены в стороны)*

Повстречались два цыпленка: «Пи-пи-пи-пи» («встречаются» мизинчики)

Повстречались два котёнка: «Мяу-мяу-мяу-мяу» («встречаются» указательные пальцы)

Повстречались два щенка: «Гав-гав-гав-гав» («встречаются» средние пальцы)

Повстречались два тигренка: «Р-р-р, р-р-р» («встречаются» указательные пальцы)

Повстречались два быка, получились рога «Му-у-у!» (делаем «рога» из пальцев)

Добавлено примечание (Н1):

Таким образом использование различных видов физкультминуток на уроке способствуют эмоциональной разгрузке детей, снятию напряжения, делают урок более ярким, эмоциональным.