



**Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»**

«ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!»

физкультминутка

Для учащихся начальной школы

учебно-методическое пособие

Киров, 2025

Учебно-методическое пособие
по организации и проведению

«Физкульт-привет!»
физкультминутка

для учащихся начальной школы

Учебно-методическое пособие предназначено для медицинских и педагогических работников, ответственных за проведение профилактических мероприятий с детьми и подростками.

Весёлая и простая физкультминутка для учащихся младших классов (1-4 класс) проводится на уроке, во время перемены или на внеклассном мероприятии, на занятиях по ЗОЖ, на станции квеста ЗОЖ, как самостоятельная игра.

Она помогает снять усталость, улучшить внимание и поднять настроение, улучшить физическую форму школьников — всё это в игровой, понятной детям форме.

Физкультминутки для младших школьников предназначены для снятия умственного и физического напряжения, профилактики усталости и поддержания высокой работоспособности во время учебного процесса, для переключения внимания между разными видами деятельности, для формирования положительного эмоционального фона.

Возраст 6–11 лет — это период активного роста, формирования осанки, нервной и мышечной систем. Дети быстро устают от длительного сидения, концентрации внимания и зрительной нагрузки. При признаках усталости учащихся: зевоту, вялости, шума, отвлечении – рекомендуется использовать физкультминутку – короткую (3-5 минут) двигательную паузу, которая помогает:

– **Снять мышечное напряжение** особенно в шее, спине, плечах, глазах – после письма, чтения, работы за партой.

– **Улучшить кровообращение и снабжение мозга кислородом.** Движение активизирует кровоток — ребёнок становится бодрее, лучше концентрируется.

– **Предотвратить нарушения осанки и плоскостопие.** Правильно подобранные упражнения укрепляют мышцы спины, живота, ног.

– **Развить координацию, гибкость и чувство ритма.** Особенно если физкультминутка включает танцы, имитацию движений или игры.

– **Поддержать эмоциональное состояние.** Движение вырабатывает эндорфины — гормоны радости. Дети становятся веселее, спокойнее, дружелюбнее.

– **Активизировать внимание и память.** После физкультминутки мозг работает эффективнее – легче запоминать и понимать новое.

– **Сформировать привычку к движению.** Ребёнок учится воспринимать физическую активность как норму, а не как наказание.

Виды 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.

ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ

(физкультминутка)

Цель:

Сформировать у младших школьников осознанное отношение к своему здоровью и пропагандировать здоровый образ жизни в доступной, интересной форме.

Основные принципы 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.

Оборудование:

- карточки со стихами для упражнений (*набор можно дополнять*),
- музыкальные инструменты (*для создания ритма*) или запись треков разного темпа и стиля,
- атрибут поощрения или выполненного задания (*игра по станциям, квест*).

Материалы разминки можно использовать на уроке, во время занятий на свежем воздухе (лагерь) или в помещении, при проведении квеста/квиза (игра по станциям ЗОЖ), самостоятельной игры.

Рекомендации по проведению:

1. Музыкальное сопровождение: можно использовать счет, звуки, музыку.
2. Эмоциональный фон: проводить на позитивном настрое.
3. Длительность 1 упражнения: не более 2-3 минут.
4. Последовательность: без длительных пауз между упражнениями.
5. Контроль: следить за правильностью выполнения.

Важно помнить, что физкультминутки должны помогать детям отдохнуть и взбодриться, но не перевозбуждать их.

Количество участников: в зависимости от выбранного вида мероприятия – команды по 5-8 участников, класс.

1. САМОСТОЯТЕЛЬНА ИГРА

Для включения физкультминутки в квест/игру по станциям, можно использовать следующий прием. Дети встают в круг (6-8 человек).

****Если в игре участвует класс (отряд), то можно вставать в несколько кругов по 6-8 человек. В этом случае необходимо иметь наборы карточек по количеству групп. Ведущему для проведения игры потребуются волонтеры.*

У каждого ученика в руке карточка с упражнением. Дети по очереди зачитывают стих, объясняют для чего нужно это упражнение (*развивает гибкость, ловкость, координацию, выносливость, силу, успокаивает организм, улучшает зрение и др.*) и показывают его, все остальные повторяют движения. В конце каждого упражнения ребята хором говорят: «Физкульт-привет», и поднимают вверх правую руку!

Игра заканчивается, когда последний ученик читает, объясняет и показывает упражнение.

2. НА УРОКЕ

После 20–30 минут сидения за партой дети устают: мышцы затекают, глаза устают от письма и чтения, внимание рассеивается. Физкультминутка «перезагружает» организм.

- Если в классе установлено ежедневное дежурство, проведение физкультминутки можно поручить дежурным ученикам. Перед началом смены, выдается карточка со стихом. Задача одного ученика громко и четко декламировать стих, второй в это время демонстрирует его, стоя перед классом. Все остальные дети повторяют движения. По окончании хором произносят фразу: «Физкульт-привет!», и поднимают вверх руку.

- Во время проведения занятий по ЗОЖ класс (отряд) делится на 8 групп. Каждой группе выдается своя карточка. Объясняется задание, дается время на подготовку, во время которого ребята выбирают того, кто будет громко и четко читать стих, репетируют движения. Можно предложить придумать название каждой группе. После завершения этапа подготовки, каждая команды выходит вперед, представляется и демонстрирует сами движения. Тот, кто читает стих, объясняет для чего нужны такие движения. Весь остальной класс (отряд) после окончания выполнения упражнения группой, говорит хором «Вам в ответ – физкульт-привет!» и поднимает вверх руки.

3. СТАНЦИЯ / ЭТАП КВЕСТА

Для использования на квесте или в игре по станциям, ход выполнения может быть такой же как в п.1. (самостоятельная игра). По окончании выполнения, команда получает бал/жетон/флажок и т.п., что является подтверждением прохождения станции/этапа квеста.



Игра
«ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!»



УПРАЖНЕНИЕ

Кошка

Кошка утречком проснулась,
Вверх изящно потянулась,
Вниз красиво наклонилась,
Вправо-влево покрутилась,
И опять вниз наклонилась



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»





УПРАЖНЕНИЕ

Гимнастика для глаз

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



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

2025 год





УПРАЖНЕНИЕ

Упражнения для рук

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



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»





УПРАЖНЕНИЕ

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.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»



Игра «ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!»



УПРАЖНЕНИЕ

Мы осанку исправляем

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



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»





УПРАЖНЕНИЕ

На зарядку

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



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

2025 год





УПРАЖНЕНИЕ

Ванька-встанька

Ногами «топ-топ»,
Руками «хлоп-хлоп»,
Глазами «миг-миг»,
Плечами «чик-чик»,
Присели-встали,
Присели-встали



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

2025 год





Дождик

Вдруг полил неожиданно дождик,
Быстро прячемся под зонтик.
Мы на пяточках пройдем,
Лужи ловко обойдем



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»



