

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ
РАЙОН «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10 ИМЕНИ
БРАТЬЕВ ИГНАТОВЫХ»

**Методические рекомендации по проведению физкультминуток в школе:
оригинальные комплексы для разных предметов и возрастов**

Автор-составитель:
Лесин Андрей Аркадьевич
учитель физической культуры

ст. Васюринская

Аннотация

Настоящая методическая разработка посвящена актуальной проблеме сохранения здоровья школьников в условиях интенсивного учебного процесса. В документе обосновывается необходимость внедрения физкультминуток как эффективного здоровьесберегающего инструмента, направленного на профилактику утомления и гиподинамии.

В разработке представлены конкретные задачи для педагогов, включающие обучение технологии подбора упражнений, а также образовательные, развивающие и воспитательные цели для обучающихся.

Особое внимание уделено структуре, видам и основным принципам проведения физкультминуток. Документ содержит практические рекомендации по их организации, включая описание структуры комплекса упражнений и ожидаемые результаты от их регулярного применения. Методические материалы предназначены для учителей всех предметных областей и могут быть использованы для повышения эффективности уроков и улучшения психоэмоционального состояния класса.

Оглавление

1. Введение	4
1.1. Актуальность и ценность физкультминуток	4
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Целевые группы	5
2. Теоретические основы и методические рекомендации	5
2.1. Определение и виды	5
2.2. Требования к проведению к эффективной физкультминутки	6
2.3. Основные принципы организации физкультминуток	7
2.4 Структура и содержание физкультминутки	7
2.5. Ожидаемые результаты	8
3. Готовые комплексы упражнений для физкультминуток: подборка для разных возрастных групп	8
3.1.Физкультминутки для начальной школы	8
3.2. Физкультминутки для средней школы	9
3.3. Универсальные физкультминутки с элементами релаксации	10
4. Список литературы	11

1. Введение

1.1. Актуальность и ценность физкультминуток

В современных условиях школьного обучения, характеризующихся высокой интенсивностью и преобладанием статических нагрузок, проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся приобретает первостепенное значение. Длительное пребывание в вынужденной позе за партой, напряжение зрительного анализатора и умственная нагрузка приводят к быстрому утомлению, снижению концентрации внимания и, как следствие, ухудшению успеваемости.

Внедрение физкультминуток в структуру урока является одним из наиболее доступных и эффективных здоровьесберегающих компонентов педагогической технологии. Это не просто перерыв в учебной деятельности, а целенаправленный комплекс упражнений, направленный на снятие локального утомления (глаз, мышц спины, шеи), переключение внимания и активизацию кровообращения. Актуальность темы обусловлена требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) [1] и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общественных учреждениях (СанПиН) [2], которые обязывают педагогов создавать условия для сохранения здоровья обучающихся.

1.2. Цель и задачи

Цель: систематизировать подходы к проведению физкультминуток и предложить готовые комплексы упражнений для учителей.

Задачи:

1. Образовательные:

- сформировать у педагогов понимание физиологического и психолого-педагогического значения физкультминуток;
- обучить учителей технологии подбора и проведения комплексов упражнений, адекватных содержанию урока и возрасту учащихся;
- ознакомить с правилами организации физкультминутки (длительность, место проведения, техника безопасности).

2. Развивающие:

- развивать у обучающихся умение быстро переключаться с одного вида деятельности на другой;
- способствовать развитию координации движений, внимания, памяти;
- стимулировать познавательную активность через двигательную деятельность.

3. Воспитательные:

- воспитывать у школьников ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;

- формировать культуру поведения на уроке (дисциплинированность, организованность);
- создавать благоприятный психологический климат в классе, снимать эмоциональное напряжение.

1.3. Целевые группы

Рекомендации предназначены для:

- учителей начальной;
- учителей средней школы;
- педагогов дополнительного образования.

2. Теоретические основы и методические рекомендации

2.1. Определение и виды

Физкультминутка — это кратковременный (1–5 минут) комплекс физических упражнений, который проводится непосредственно на уроке для снятия локального утомления (например, мышц спины, шеи, кистей рук) и умственного напряжения. Это элемент здоровьесберегающих технологий, направленный на поддержание высокой работоспособности учащихся, переключение их внимания и активизацию кровообращения. Физкультминутка не является полноценной физической тренировкой, а служит средством профилактики гиподинамии и поддержания тонуса организма в течение учебного дня.

В зависимости от цели, содержания и характера упражнений, физкультминутки можно классифицировать на следующие виды:

— **общеразвивающие (общеподготовительные).** Их целью является общая активизация организма, снятие общего утомления, улучшение самочувствия. Они включают в себя простые упражнения для основных мышечных групп: потягивания, наклоны, повороты туловища, приседания, махи руками и ногами.

— **специальные.** Служат для снятия утомления с конкретных групп мышц или органов, которые испытывают наибольшую нагрузку на данном уроке [5]. К ним относятся:

- 1) гимнастика для глаз (упражнения на движение глазными яблоками (вверх-вниз, влево-вправо, по кругу), моргание, фокусировка на близких и дальних предметах). Поводится на уроках с высокой зрительной нагрузкой (чтение, письмо, работа за компьютером).
- 2) пальчиковая гимнастика (упражнения для развития мелкой моторики кистей и пальцев рук). Проводится на уроках письма, рисования, технологии.

3) упражнения для осанки (направлены на укрепление мышц спины и формирование правильного положения позвоночника). Особенно важны на уроках с длительным сидением.

— **дыхательные.** Они необходимы для насыщения крови кислородом, улучшение работы дыхательной системы, снятие эмоционального напряжения и успокоение нервной системы. Включают глубокие вдохи и выдохи, упражнения на диафрагмальное дыхание. Выполняются в медленном темпе.

— **танцевально-ритмические.** Их используют для эмоциональной разрядки, снятия психологического напряжения, создания позитивного настроения. Они включают в себя выполнение простых танцевальных движений под ритмичную музыку. Часто используются на уроках в начальной школе или как элемент динамической паузы между сложными заданиями.

— **на внимание.** Развивают концентрацию внимания и быстроты реакции. Такие упражнения выполняются только по определенной команде учителя или при выполнении определенного условия (например, «хлопаем в ладоши, если я называю существительное»).

2.2. Требования к проведению эффективной физкультминутки

Для того чтобы физкультминутка была эффективной, безопасной и не нарушала учебный процесс, к её проведению предъявляется ряд обязательных требований. Соблюдение этих правил является зоной ответственности учителя.

1. Регулярность и своевременность. Физкультминутку необходимо проводить на каждом уроке. Оптимальное время для её проведения — на 15–20-й минуте урока, когда наступает первое утомление [3]. При необходимости (например, при выполнении сложной письменной работы) можно провести вторую физкультминутку во второй половине урока.

2. Продолжительность. Длительность комплекса упражнений должна составлять 1–3 минуты. Более длительное проведение может привести к перевозбуждению нервной системы и затруднит возвращение к учебной деятельности.

3. Место проведения. Упражнения выполняются не вставая из-за парты. Ученики встают рядом со своим рабочим местом, отодвинув стулья. Это экономит время и позволяет избежать толчеи в проходах.

4. Содержание и структура. Комплекс должен состоять из 4–6 упражнений.

Обязательно чередование нагрузки. Упражнения должны разгружать те группы мышц, которые испытывали статическую нагрузку:

- упражнения для рук и плечевого пояса.
- упражнения для туловища (наклоны, повороты).
- упражнения для ног (приседания, перекаты).
- упражнения на расслабление или восстановление дыхания.

Упражнения должны быть простыми, понятными и не требовать сложной координации.

5. Соответствие возрасту и условиям. Содержание физкультминутки должно быть подобрано с учётом возрастных особенностей учащихся. Упражнения не должны быть слишком интенсивными. Исключаются прыжки, резкие наклоны назад, которые могут привести к потере равновесия или травме в ограниченном пространстве.

6. Гигиенические условия. Перед началом необходимо: проветрить класс (если это не было сделано на перемене).

Одежда и обувь учеников должны быть удобными, не сковывающими движений.

7. Организация и дисциплина. Учитель должен чётко и громко подавать команды и следить за правильной техникой выполнения упражнений и осанкой учеников.

8. Связь с уроком. Для повышения интереса физкультминутка может быть тематической. Например, на уроке математики можно считать приседания, на уроке русского языка — называть части речи во время движений. Это делает паузу не только полезной, но и познавательной.

2.3. Основные принципы организации физкультминуток

Регулярность: проводить не менее 1-2 раз за урок (обычно на 15-20-й минуте).

Адекватность: содержание упражнений должно соответствовать теме урока (например, на уроке русского языка — упражнения для кистей рук; на математике — счетные движения).

Кратковременность: длительность не должна превышать 1.5-3 минут, чтобы не нарушать логику урока.

Разнообразие: использование различных видов упражнений (на внимание, на снятие напряжения с мышц спины, на дыхание) для поддержания интереса.

Доступность: упражнения должны быть понятны и посильны для всех учащихся класса [4].

2.4 Структура и содержание физкультминутки

Классическая физкультминутка состоит из трех частей:

1. Вводная часть (организующий момент). Учитель дает команду «Встали!», «Ровняйся!», настраивая класс на двигательную активность.

2. Основная часть (комплекс упражнений). Выполнение 4-6 упражнений под счет или музыкальное сопровождение. Комплекс должен включать:

- упражнения для снятия напряжения с мышц плечевого пояса и рук (потягивания, вращения);
- упражнения для туловища (наклоны, повороты);
- упражнения для ног (приседания, перекаты с пятки на носок);

- дыхательные упражнения для насыщения крови кислородом.

3. Заключительная часть: главный переход от движения к учебной деятельности. Команда «Сели ровно», «Глазки на меня», «Продолжаем работу».

2.5. Ожидаемые результаты

Для обучающихся:

- снижение уровня утомляемости к концу урока;
- повышение концентрации внимания и работоспособности;
- улучшение осанки и профилактика нарушений зрения;
- формирование положительного отношения к физической активности.

Для образовательного процесса:

- создание здоровьесберегающей среды в школе;
- повышение общей успеваемости за счет оптимизации умственной деятельности учащихся;
- укрепление дисциплины на уроках.

3. Готовые комплексы упражнений для физкультминуток: подборка для разных возрастных групп

3.1. Физкультминутки для начальной школы

«Звуковые волны» (русский язык, развитие фонематического слуха)

Учитель произносит звук:

гласный — дети прыгают на месте;

согласный твёрдый — приседают;

согласный мягкий — встают на носки и тянут руки вверх.

Пример: [а] → прыжок, [м] → присед, [м'] → на носки.

Длительность: 1 мин 30 сек.

«Цифровые фигуры» (математика, геометрия)

Дети изображают телом цифры и геометрические фигуры:

1 — встать прямо, поднять одну руку вверх;

0 — сомкнуть руки в круг перед грудью;

треугольник — три ученика берутся за руки и образуют фигуру;

квадрат — сделать четыре шага вперёд, в сторону, назад, в сторону.

Длительность: 2 мин.

«Сказочная зарядка» (литературное чтение)

Учитель называет сказку, дети выполняют характерные движения:

«Колобок» — круговые движения корпусом;

«Репка» — имитация вытягивания (наклоны вперёд с сопротивлением);
 «Гуси-лебеди» — махи руками, как крыльями;
 «Теремок» — построение пирамиды (присесть, встать, поднять руки).
 Длительность: 2 мин.

«Космическое путешествие» (окружающий мир, математика)
 «Старт ракеты»: присесть, обхватить колени — медленно подниматься, поднимая руки вверх, произнося «У-у-у!» (3 раза).
 «Невесомость»: лёгкие прыжки на месте с разведёнными руками (10 секунд).
 «Считаем звёзды»: хлопать в ладоши и считать вслух до 10.
 «Приземление»: плавно присесть, опустить руки.
 Длительность: 1 мин 30 сек.

3.2. Физкультминутки для средней школы

«Биологический код» (биология, 5–8 класс)
 Учитель называет биологический термин, ученики выполняют действие:
 клетка — замкнуть руки в круг;
 фотосинтез — поднять руки вверх, покачиваться;
 митоз — разделиться на пары и синхронно двигаться;
 эволюция — пройти несколько шагов вперёд с изменением позы (обезьяна → человек).
 Длительность: 2 мин.

«Физические величины» (физика, 7–9 класс)
 Каждому понятию соответствует движение:
 скорость — бег на месте;
 масса — приседания;
 сила — отжимания от стены;
 энергия — прыжки с хлопками над головой.
 Учитель диктует формулы: $F=m \cdot a \rightarrow$ приседание + отжимание.
 Длительность: 2 мин.

«Литературные герои» (литература, 5–8 класс)
 Ученики изображают героев произведений:
 Дон Кихот — «сражаются с ветряными мельницами» (вращательные движения руками);
 Робинзон Крузо — «плывут на лодке» (гребковые движения);
 Шерлок Холмс — «размышляют» (ходьба с рукой у лба);
 Карлсон — «летают» (бег на месте с махами руками).
 Длительность: 2 мин.

«Химические элементы» (химия, 7–9 класс)

Ученики встают в круг. Учитель называет элемент таблицы Менделеева, дети выполняют действие:

лёгкие элементы (H, He) — поднять руки вверх;

металлы (Fe, Cu) — присесть;

галогены (Cl, Br) — поворот корпуса влево/вправо;

инертные газы (Ne, Ar) — замереть на 3 секунды.

Можно добавить соревновательный элемент: кто ошибётся — выбывает.

Длительность: 2 мин.

«Исторический хронограф» (история, 6–8 класс)

Учитель называет дату или событие, ученики выполняют действие:

Древний мир (до V в.) — маршировать на месте;

Средневековье (V–XV вв.) — поклониться;

Новое время (XVI–XIX вв.) — сделать шаг вперёд;

Новейшая история (XX–XXI вв.) — поднять руку вверх.

Пример: «1812 год» → шаг вперёд; «Крестовые походы» → поклон.

Длительность: 2 мин.

«Грамматический код» (русский язык, 5–7 класс)

Учитель произносит слово, ученики реагируют:

существительное — хлопнуть в ладоши;

глагол — подпрыгнуть;

прилагательное — повернуть голову влево/вправо;

наречие — топнуть ногой.

Слова: «быстрый», «бежать», «далеко», «стол».

Длительность: 1 мин 30 сек.

3.3. Универсальные физкультминутки с элементами релаксации

«Волшебный сад» (релаксация, осознанность)

Представить, что вы — семечко (присесть, обхватить колени).

Медленно расти: подняться на носки, руки вверх (вдох).

Расправить листья: круговые движения плечами.

Почувствовать ветер: покачивания корпусом.

Улыбнуться солнцу: открыть глаза, улыбнуться.

Длительность: 2 мин.

«Энергетический круг» (активация внимания)

Встать в круг, выполнять последовательно:

5 хлопков по бёдрам.

5 прыжков с поворотом на 90°.

5 вращений кистями рук.

Глубокий вдох и выдох с произнесением «Ха!».

Повторить 2 цикла.

Длительность: 1 мин 30 сек.

4. Список литературы

1. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28.04.2003 г. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».
2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Раздел V. Требования к условиям обучения и воспитания детей и подростков.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4 классы. — М.: Вако, 2004.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. — М.: АПК и ПРО, 2002.
5. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е.А. Бабенкова. — М.: Астрель. — Рекомендации по проведению зрительной и пальчиковой гимнастики.