**Палац творчості учнів**

**На допомогу педагогам**

**В проведенні заняття**

|  |
| --- |
|  |
|  **Укладач:****Денисенко С.Ю.,** **методист** Від життєрадісності,бадьорості дітей залежить їхнєдуховне життя, розумовий розвиток,міцність знань, віра у свої сили.В.СухомлинськийСистематичне проведення фізкультхвилинок на заняттях позитивно впливає на вихованців: запобігає втомі й порушенню постави, відновлює розумову працездатність, знижує статичні навантаження, значно підвищує емоційний тонус дитини, викликає відчуття задоволення, радості. На занятті рекомендовано проводити кілька фізкультхвилинок для різних зон дитячого організму для зняття і профілактики втомленості у дитини.Бажано зробити, щоб у дитини був достатньо багатий арсенал засвоєних вправ для самостійних занять з метою зняття стомлення і напруженості, які можна використовувати під час виконання роботи дома. І тоді завдяки загальним зусиллям здоров’я наших дітей продовж усього навчання принаймні не погіршуватиметься, а можливо, покращиться. **Віршовані фізкультхвилинки**Треба дружно всім нам встати,Фізкультпаузу почати.Руки вгору, руки вниз,На сусідів подивисьІ зроби чотири кроки –Заморились на уроках.Вище руки піднімітьІ спокійно опустить.Нахиліться, розхиліться,Станьте прямо, усміхніться.Плесніть, діти, кілька раз…За роботу, все гаразд! \*\*\*Раз, два — дружно встали, Велетнями ми всі стали.Руки в сторони, як крила,І на пояс — три-чотири.Вправо, вліво повернулись,Нахилились i прогнулись.Раз — присіли, два — присіли,І на місто тихо сіли.\*\*\*Тік-так, тік-так, Всі ми робимо ось так. Руки вгору піднімаємо І повільно опускаємо. Один, два, три,Руки ширше розведи.\*\*\*Раз — присіли, руки прямо. Встали — знову все так само.Повертаємося вправно, Все виконуємо гарно. Вліво-вправо повернулись І сусіду усміхнулись. \*\*\*Білочки скачуть —Скік-скік-скікЗ ялинки на ліщинку —Скік-скік-скік.Стомилися скакати —В дупло відпочивати.Руки вгору підніміть.1, 2, 3, 4, 5.І повільно опустіть.1, 2, 3, 4, 5.Щонайнижче нахиліться.І, 2, 3, 4, 5.Станьте рівно, поверніться.1. 2, 3, 4, 5.Ви навшпиньки підніміться.1, 2, 3, 4, 5.І до сонечка всміхніться.1, 2, 3, 4, 5.\*\*\*Щось не хочеться сидіти, Треба трохи відпочити. Руки вгору, руки вниз, Руки в боки, руки так, Руки вгору, як вітряк. Вище руки підніміть І спокійно опустіть. Плесніть, діти, кілька раз. За роботу, все гаразд!\*\*\*Працювати пересталиІ тепер всі дружно встали.Будемо відпочивати,Нумо, вправу починати!Руки вгору, руки внизІ легесенько пригнись.Покрутились, повертілись,На хвилинку зупинились.Пострибали, пострибали,Раз — присіли, другий — встали.Всі на місце посідали.\*\*\*Хто ж там, хто вже так стомився І наліво похилився? Треба дружно нам всім встатиФізкультпаузу почати. Буратіно потягнувся, Раз нагнувся, два нагнувся.Руки в сторони розвів — Мабуть, ключик загубив. А щоб ключик відшукати, Треба нам навшпиньки статьПокрутитись, повертітись, На хвилинку зупинитись. Пострибали, пострибали, Раз — присіли, другий встали Всі на місце посідали,і заняття знову почали.\*\*\*Два прихлопи, три притопи. На носок, на каблучок. Руку вліво, руку вправо — Ми танцюєм гопачок! Раз — присіли, два — присіли, Настрій гарний. Покрутились, повертілись І тихесенько ми всілись.\*\*\*Щось не хочеться сидіти,Треба трохи відпочити. Руки вгору, руки вниз, На сусіда подивись. Руки вгору, руки в боки, Вище руки підніміть, А тепер їх відпустіть. Плигніть, діти, кілька раз,За роботу, все гаразд.\*\*\*Малесеньке кошенятко (Білі вушка, сірі лапки) Повернулось вправо-вліво, Головою покрутило, Пострибало, потягнулось, За ковбаскою нагнулось Й почало її збирать: 1, 2, 3, 4, 5. Час за роботу всім сідать!\*\*\*Що ж, мабуть, прийшла пора Трохи відпочити. Хочу я на фізхвилинку Всіх вас запросити. Раз — підняли руки вгору, Два — схилились всі додолу. Руки — в боки! Скік-скік-скоки! Нахилились. Повернулись, Один одному всміхнулись. Покрутились вправо-вліво — Щоб нічого не боліло. Раз, два, три, чотири! Набираємося сили. Нахились, повернись, До товариша всміхнись.\*\*\*

|  |
| --- |
| Раз - подняться, потянуться,Два - нагнуться, разогнуться,Три - в ладоши, три хлопка,Головою три кивка.На четыре - руки шире,Пять - руками помахать,Шесть - на место тихо сесть.  |

 |
| \*\*\***Вот помощники мои**Вот помощники мои,Их как хочешь поверни.Раз, два, три, четыре, пять.Постучали, повернулиИ работать захотели.Тихо все на место сели. |

**Гимнастика для рук**

*(Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)*

Наши пальчики проснулись.
(*Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены)*С добрым утром!

*(Пальцы рук переплести (рукопожатие)*
Потянулись, потянулись, потянулись.

*(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)*Стали дружно умываться.

*(Ладошки трут друг друга, имитируя намыливание*)
Полотенцем вытираться.
*(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев)*Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.
*(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук)*Делаем зарядку дружно!
*(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад.
Пальцы расслаблены, взмахи кистями)*.И работаем послушно.

 *(Дети показывают готовую к работе ручки).*

**Гимнастика для глаз**

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

1. Вверх-вниз, влево - вправо.
*Двигать глазами вверх-вниз, влево - вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти*.
2. Круг.
*Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.*
3. Квадрат.
*Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.*4. Покорчим рожцы.
*Педагог предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика - губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.*5. Рисование носом.
*Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.*6. Расширение поля зрения.
*Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.*
7. Буратино.
Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от8 до , ребята следят за уменьшением.

Физкультминутка как элемент двигательной активности предлагается детям для переключения на другой вид деятельности, повышения работоспособности, снятия нагрузки, связанной с сидением.

Некоторые физкультминутки проводятся прямо за столом, или просто встав из-за стола. Наверно многие из нас вспомнят такое упражнение «мы писали мы писали, наши пальчики устали…». Подобные упражнения помогают снять напряжение особенно при длительном письме. Некоторые физкультминутки проводятся в групповой комнате, если на упражнение нужно отвести достаточно места. Все упражнения для физкультминутки должны быть знакомы детям и максимально просты для выполнения.

Итак, при составлении занятия с ребенком учитывайте следующее:
- включайте физкультминутку лучше во вторую половину занятия.
-выбирайте упражнение в зависимости от характера и условий проводимого занятия.
- физкультминутка не должна длится более 4 минут.
- еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.
- учитывайте возраст детей
- выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям
- если дети работают соср едоточено, то пока физкультминутку проводить не следует.