**Палац творчості учнів**

**На допомогу педагогам**

**В проведенні заняття**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **Укладач:**  **Денисенко С.Ю.,**  **методист**    Від життєрадісності,  бадьорості дітей залежить їхнє  духовне життя, розумовий розвиток,  міцність знань, віра у свої сили.  В.Сухомлинський  Систематичне 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 подивись  І зроби чотири кроки –  Заморились на уроках.  Вище руки підніміть  І 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-скік З 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 перестали І тепер всі дружно встали. Будемо відпочивати, Нумо, вправу починати! Руки вгору, руки вниз І 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 встати Фізкультпаузу почати.  Буратіно потягнувся,  Раз нагнувся, два нагнувся. Руки в сторони розвів —  Мабуть, ключик загубив.  А щоб ключик відшукати,  Треба нам навшпиньки стать Покрутитись, 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, повернули И 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.