

Подборка физкультминуток для объединений по декоративно-прикладному творчеству

Занятия в учреждениях дополнительного образования детей в основном проводятся во второй половине дня, после основных занятий в школе. К этому времени дети, как правило, уже получили определенную нагрузку, связанную с обучением в школе.

Педагоги дополнительного образования, зачастую сталкиваются с ситуацией, когда ребенок приходит на занятия уже уставший, и хотя у него есть желание заниматься, он быстро утомляется и не доводит начатое дело до конца. Это связано с тем, что занятия по декоративно-прикладному творчеству и рукоделию, по характеру деятельности, предполагают нагрузки на органы зрения, мышцы рук, ног, туловища.

Задача педагога – организовать занятия так, чтобы каждый ребенок получал качественные знания без ущерба для здоровья.

Одно из обязательных условий организации занятий в образовательном учреждении – использование здоровьесберегающих технологий, одним из элементов которых являются физкультминутки.

Физкультминутка – это небольшой комплекс из 3-4 упражнений, не требующих сложной координации движений, предназначенных для снятия усталости с мышц туловища и шеи, рук, головы, глаз.

Основные задачи физкультминуток:

- снять усталость и напряжение
- внести эмоциональный заряд
- совершенствовать общую моторику

Разновидности физкультминуток:

- не вставая со стула
- не отходя от стола
- передвигаясь по кабинету

Проводят физкультминутки на 15 - 20 минуте от начала занятия (*можно проводить два раза, на 10 и 25 минуте от начала занятия*). Продолжительность физкультминуток 1-3 минуты.

Упражнения должны быть, интересны и доступны детям. Проводить их можно как в форме гимнастики, так и в игровой форме.

Содержание упражнений должно зависеть от вида деятельности и возраста детей.

Каждый педагог должен помнить, что физкультминутка должна быть адресная, непродолжительная, интересная, и главное – она должна быть на каждом занятии.

Примеры физкультминуток

1. Физкультминутки двигательно-речевые

«Веселая зарядка»

Ча, ча, ча	3 хлопка в ладоши
Печка очень горяча	4 прыжка на двух ногах
Чи, чи, чи	3 хлопка над головой
Печет печка калачи	4 приседания)
Чу, чу, чу	3 хлопка за спиной
Будет всем по калачу	4 прыжка на месте
Чо, чо, чо	3 хлопка перед собой
Осторожно, горячо	ходьба на месте

«Радуга-дуга»

Здравствуй, радуга-дуга,	Дети выполняют поклон.
Разноцветный мостик!	Рисуют в воздухе дугу, разводят руки в стороны.
Здравствуй, радуга-дуга!	Вновь выполняют поклон.
Принимай нас в гости.	Идут по кругу, взявшись за руки.

Мы по радуге бегом
Пробежимся
Через радугу-дугу
Перепрыгнем на бегу.
И опять бегом, бегом
Пробежимся босиком.

«Липы»

Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят
Вниз верхушки пригибают
сторону.
И качают их, качают
Чок – чок, каблучок!
В танце кружится сверчок.
А кузнечик без ошибки
Исполняет вальс на скрипке.
Крылья бабочки мелькают –
С муравьем она порхает.
Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Звонко хлопают ладошки!
Всё! Устали ножки!

Разминки

1. Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе - хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

2. Вечер зимний в небе синем

Звезды синие зажег
Ветви сыплют синий иней
На приснеженный снежок

3. От зеленого причала

Оттолкнулся пароход
Он шагнул назад сначала
А потом шагнул вперед
И поплыл, поплыл по речке
Набирая полный ход

*Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени
босиком.*

Встают лицом в круг, делают четыре прыжка на носках.

Делают еще четыре прыжка на носках.

Бегут по кругу друг за другом, высоко поднимая колени.

Широким жестом развести руки в стороны.

Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.

Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в

Потопать ногами.

Покружиться.

Движения руками, как при игре на скрипке.

Движения руками, как крыльями.

Покружиться парами.

Танцевальные движения, как в гопаче.

Похлопать в ладоши.

Встать из-за стола

Встать на носки, потянуться

Потряхивая руками, потихоньку сесть

Встать

Шаг назад

Шаг вперед

Движения руками

Ходьба на месте

II. Физкультминутки для рук

«Вот помощники мои».

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни:

Руки вперед, пальцы выпрямить и развести

Руки вперед, круговые движения кистями

И вот эдак, и вот так,
Не обидятся никак.
Раз, два, три, четыре, пять.

Потираем рука.

Руки вперед, вверх, вперёд, в стороны, к плечам

Не сидится им опять.
Постучали, повертели
И работать захотели.
Поработают немножко,
Мы дадим им отдохнуть.
Постучали повертели

Круговые движения в плечевом суставе

Три хлопка в ладони, круговые движения кистью рук

Потираем руками

Сжатие и разжатие пальцев рук

Сложили ладони вместе

Три хлопка в ладони, круговые движения кистью рук

И работать захотели.

Сжатие и разжатие пальцев рук

«Две сестрички».

Две сестрички, две руки,
Рубят, строят, роют,
Рвут на грядке сорняки
И друг дружку моют.
Месят тесто две руки –
Левая и правая,
Воду моря и реки
Загребают, плавая.

Встряхивание кистями рук

Изображаем в движении слова текста

«Теремок»

Стоит в поле теремок.
На двери висит замок.
Открывает его волк-
Дёрг-дёрг, дёрг-дёрг.
вправо

Ладони обеих рук соединены под углом

Пальцы сжаты в замок

Руки, сжатые в замок, движутся вперёд - назад, влево -

Пришёл Петя-петушок
«теремок»

Пальцы разжать и соединить друг с другом, образуя

И ключом открыл замок.

«В лесу» (выполняется в соответствии со словами педагога)

Руки подняли и покачали -

Это деревья в лесу,

Вниз опустили,

Кисти встряхнули –

Листья роняют росу.

В стороны руки,

Плавнo помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – тоже покажем,

Крылья сложили назад.

Разминка (выполняется в соответствии со словами педагога)

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки вверх подняли,

В стороны,

Вперёд, назад.

Повернулись влево, вправо,

Тихо сели...

Вновь за дело.

Пальчиковая гимнастика.

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, креативных

способностей, расслабление и тренировка мышц глаз, синхронизация полушарий головного мозга. Сюда можно отнести упражнения:

“Ленивые восьмерки” – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки.

“Двойные рисунки” – рисуем двумя руками одинаковые удивительные формы.

“Постукивание пальчиками” – имитация игры на пианино,

“Пальчики замерзли” – растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно.

“Салюттик” – пальчики сжаты в кулачок, резким движением их расправляем, “Замочек”,

“Здравствуй, пальчик” – большой пальчик левой руки здоровается с большим пальчиком правой руки, с соседними пальчиками, с ладошкой, также указательный, средний, безымянный и мизинчик; письмо букв и цифр в воздухе.

III. Физкультминутки для глаз

«Гимнастика для глаз» (выполняется сидя в соответствии со словами педагога)

А сейчас, а сейчас

Всем гимнастика для глаз.

Глаза крепко закрываем,

Дружно вместе открываем.

Снова крепко закрываем

И опять их открываем.

Смело можем показать,

Как умеем мы моргать.

Головою не верти,

Влево посмотри,

Вправо погляди.

Глазки влево, глазки вправо -

Упражнение на славу.

Глазки вверх, глазки вниз,

Поработай, не ленись!

И по кругу посмотрите.

Прямо, ровно посидите.

Посидите ровно, прямо,

А глаза закрой руками

«Мы так долго рисовали...»

Мы так долго рисовали.

Сидя, потереть ладонями лицо

Ох, глаза наши устали,

Слегка прикрыть глаза веками

Надо глазкам отдых дать,

Будем быстро мы моргать.

Быстро моргать

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем быстро мы моргать.

А теперь глаза закроем,

(Выполнять упражнения в соответствии с текстом)

Широко опять откроем.

Раз – закроем, два – откроем,

Три – закроем, на четыре вновь откроем.

Раз, два, три, четыре, пять

Не устанем закрывать.

И ладошками глаза

Мы закроем не спеша,

Посидим в темноте.

Краска чёрная везде.

А теперь представим сразу,

Чёрную от сажи вазу.

Всё черным-черно кругом:
Чёрно небо, чёрен дом.
Снова мы глаза откроем,
На работу их настроим.

«Ёжик» (выполняется стоя)

Ходил ёжик по полянке	<i>Ходьба на месте</i>
Он искал грибы опятки.	<i>Повороты головы вправо и влево</i>
Глазки щурил и моргал,	<i>Сильно прищуриться и широко открыть глаза</i>
Но грибов не увидел.	<i>Развести руки в стороны</i>
Вверх смотрел он,	<i>Поднять голову, посмотреть вверх</i>
Вниз глядел,	<i>Опустить голову, посмотреть вниз</i>
Сам тихонечко пыхтел.	<i>Произнести "ных", "ных", "ных"</i>
Смотрел влево,	<i>Голова неподвижна, посмотреть влево</i>
Смотрел вправо,	<i>Голова неподвижна, посмотреть вправо</i>
Вдруг увидел гриб на славу!	<i>Плотно закрыть и широко открыть глаза</i>
Оглянулся он ещё	<i>Руки спрятать за спину</i>
Через левое плечо,	<i>Повернуть голову влево, посмотреть назад</i>
Через правое ещё.	<i>Повернуть голову вправо, посмотреть назад</i>
Ёж затопал по тропинке	<i>Ходьба на месте, высоко поднимая ноги</i>
И грибок унёс на спинке.	

Тренинг по снятию усталости глаз и улучшению зрения

«День—ночь» На слово «ночь» – крепко зажмурить глаза на 5 сек., на слово «день» – открыть глаза на 5 сек. Повторить 5–8 раз.

«Сережки» Массировать мочки ушных раковин (большим и указательным пальцами).

«Буратино» Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох. Наклонившись вперед, к стулу, – выдох. Повторить 5–10 раз.

«Сова» – релаксационное упражнение на снятие напряжения со зрительного аппарата и мышц шеи.

И.п.– захватите и сожмите мышцу левого плеча правой рукой, поверните голову и посмотрите через плечо. Изображаем сову, хлопаем глазками, делаем вдох, на выдохе произносим “ух”.

При выполнении этого упражнения происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, восстановление голосовых связок и снятие утомления со зрительного аппарата.

Педагог-организатор
Монахова Татьяна Дмитриевна