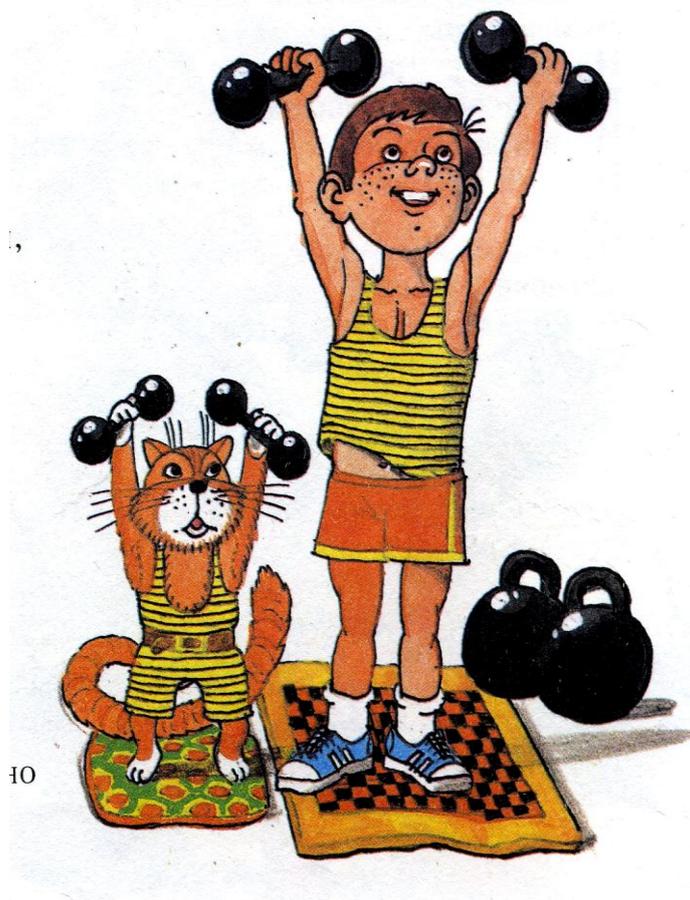


МКОУ Хреновская СШ № 1



Ю
М
З
М
И
Н
У
Т
К
И

с. Слобода
2007 год

На уроках русского языка

«Пальчики»

Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Вы скачите пальчики,
Как солнечные зайчики.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прискакали на лужок.
Ветер травушку качает,
Влево, вправо наклоняет.
вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке.

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Хочешь – эдак, хочешь так –
Не обидятся никак.

*/Руки вперед, пальцы выпрямить и сжать. Ладони вниз.
Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха./*

Наши алые цветки распустили лепестки.
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.
Наши алые цветки закрывают лепестки.
Тихо засыпают, головой качают.

Вот помощники мои,
Их как хочешь, поверни.
По дороге белой, гладкой
Скачут пальцы, как лошадки.
Чок-чок-чок. чок-чок-чок,
Скачет резвый табунок.

*/Дети сидят за партой, руки на парте ладонями вниз, поочередное движение
вперед то левой рукой, то правой рукой с одновременным сгибанием и
разгибанием пальцев/*



Дерево качается где-то в облаках.
Облака качаются на его руках.
Эти руки сильные рвутся в высоту,
Держат небо синее, звезды и луну.
/Руки вверх, покачивание, перебор пальчиками/

Дождик, песенку поет: кап – кап – кап – кап.
Только кто его поймет: кап – кап – кап – кап.
Не пойму ни я, ни ты: кап – кап – кап – кап.
Но зато поймут цветы: кап – кап – кап – кап.
И осенняя листва: кап – кап – кап – кап.
Пожелтевшая трава: кап – кап- кап- кап.
/Постукивание пальчиками/

Руки в сторону поставим,
(стоя ноги врозь, руки в сторону)
Правой левую достанем.
(Поворот влево, хлопок ладонями)
А потом наоборот
(Поворот вправо, хлопок ладонями)
Раз – хлопок, два – хлопок,
Повернись еще разок!
Раз – два – три – четыре,-
(Поворот с хлопками)
Плечи выше, руки шире!
(Поочередно в каждую сторону).
Опускаем руки вниз
И за парты вновь садись!

Дождик, дождик, лейся пуще!
Пусть растет пшеница гуще!
Лейся, лейся, как река!
Будет белая мука!
(Встряхивание руками).



На уроках математики

1,2,3,4,5 – все умеем мы считать
Раз! Подняться, потянуться.
Два! Согнуться, разогнуться.
Три! В ладоши три хлопка.
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – За парту тихо сесть.

Для проведения данных физкультминуток используются наглядные пособия

Сколько раз ударю в бубен,
Столько раз дрова нарубим,
Приседаем столько раз,
Сколько мячиков у нас.
Сколько покажу кружков,
Столько сделаем прыжков.
Сколько будет точек в круге,
Столько раз поднимем руки.
Сколько елочек зеленых,
Столько выполним наклонов,
И присядем столько раз,
Сколько уточек у нас.
На носочки встанем,
Потолок достанем.
И тихонько сядем.

Две сороконожки бежали по дорожке,
Бежали, бежали, друг друга догоняли.
Так крепко обнялись, что ели их разняли.
Поработали мы дружно,
А теперь поспать нам нужно



(Дети кладут голову на парту, закрывают глаза)

Тише, тише, тишина
В нашу комнату пришла
Умножали, умножали,
Очень, очень мы устали.



Хома, хома, хомячок,
Хома серенький бочок.
Хома с солнышком встает,
Моет лапки, чистит рот.
И, все, сделав по порядку,
Он идет на физзарядку.
1,2 – выше голова,
3,4 – руки шире,
5,6 – тихо сесть,
7,8 – лень отбросим.

(С использованием карточек с заданием)

Столько раз ногами топнем,
Столько раз руками хлопнем.
Мы присядем столько раз.
Мы наклонимся сейчас
Мы подпрыгнем ровно столько.
Ай да счет, игра, да только.

Медвежонок ловко прыгал,
На одной ноге скакал.
Сам медведь вертел веревку,
Волк внимательно считал.
Крути, крути веревочку, 1,2,3,
Скачи через веревочку 1,2,3.

На уроках литературы

Зарядка для глаз

- Вращение глазами влево – вверх – вправо – вниз.
- Руки вытянуть вперед, плавно поднимать вверх, опустить вниз, глаза следят за пальчиками, голова на месте.
- Руки на пояс. Голова вперед. Глазами поворот на левый локоть, на правый локоть.
- Рука вытянута вперед, указательный палец вверх.
- Глазами поочередно смотреть то на палец, то на доску.
- Пальчик на носу, на вытянутой руке.
- Посмотреть в окно вдоль, переместить взгляд на предмет на подоконник.
- Похлопать глазами. Заккрыть. Открыть.

Обезьянки

Лучшие качели гибкие лианы.
Это с колыбели знают обезьяны.
Кто весь век качается, да, да, да!
Тот не огорчается никогда!

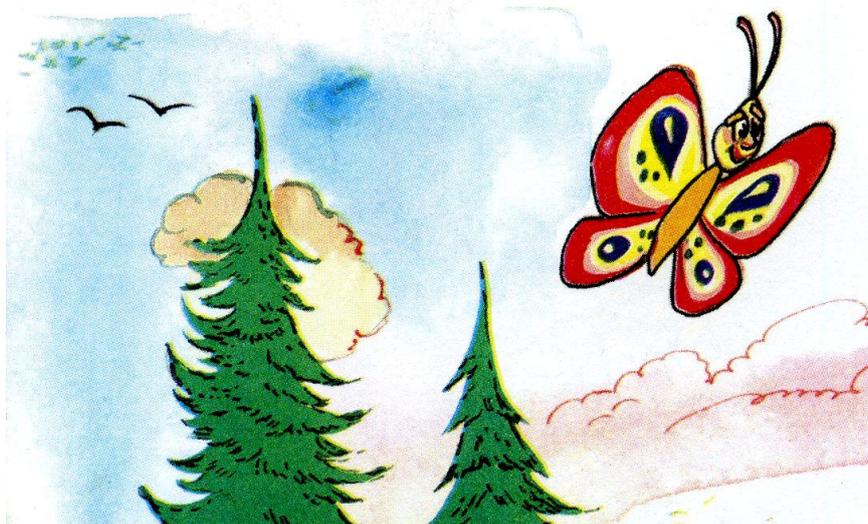
(Ученики слегка пружиняют в коленях с раскачиванием рук вперед – назад (качели), затем – хлопки; прыжки).

Кузнечики

Поднимайте плечики, прыгайте кузнечики,
Сели. Травушку покушаем. Тишину послушаем.
Тише. Тише. Высоко прыгай, на ногах легко.

Бабочка

Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась.
Раз – росой она умылась, два – изящно покружилась.
Три – нагнулась и присела, на четыре – улетела.



Шуточные номера о здоровье

Шуточная сценка «На приеме у врача»

- Ой, болит, болит, болит?
- Что болит?
- зуб болит.
- Вчера у меня были?
- Нет.
- Вот мой совет: возьмите ниточку, один конец привяжите к зубу, а другой к ручке двери. Пусть кто-нибудь откроет дверь. Завтра придете.

- Ой, болит, болит, болит!
- Что болит?
- зуб болит.
- Вчера у меня были?
- Да.
- Как мой совет?
- Оторвало.
- Что оторвало?
- Ручку от двери.
- Вот другой совет: возьмите веревку, один конец привяжите к зубу, а другой к ножке стола и пусть кто-нибудь отодвинет стол на полметра. Завтра придете.

-
- Ой, болит, болит, болит!
- Что болит?
- зуб болит.
- Вчера у меня были?
- Да.
- Как мой совет?
- Оторвало.
- Что оторвало?
- Ножку от стола.
- Вот другой совет: возьмите толстый канат, один конец привяжите к зубу, а другой к вагону поезда. Завтра придете.

- Не болит, не болит!
- Что не болит?
- зуб не болит.
- Вчера у меня были?
- Да.
- Ну как мой совет?
- Оторвало.
- Вагон от состава.
- А где же зуб?
- Начальник станции выбил!

Частушки

Шире, улица, раздайся
Мы с ребятами идем.
И веселые частушки
От души сейчас споем.

Лида в круг вбежала смело,
Завертелась, как юла,
И под музыку запела
Про знакомые дела.

Подружился Витя с Валею,
Стал ходить за ней, как тень.
Вале оспу прививали –
Витя охал целый день.

Мы в поход вчера ходили,
Там из лужи напились.
В животе у нашей Лили
Три лягушки завелись.

Чистота – залог здоровья,
Помним это мы всегда.
Часто кончик носа моем,
Но и уши иногда.

У неряхи – растеряхи
Все не этак и не так!
И рубашка нараспашку,
И без пуговиц пиджак!

Пять часов сидела Лиза,
Нос уткнувши в телевизор.
Кто его так много смотрит,
Скоро зрение испортит.



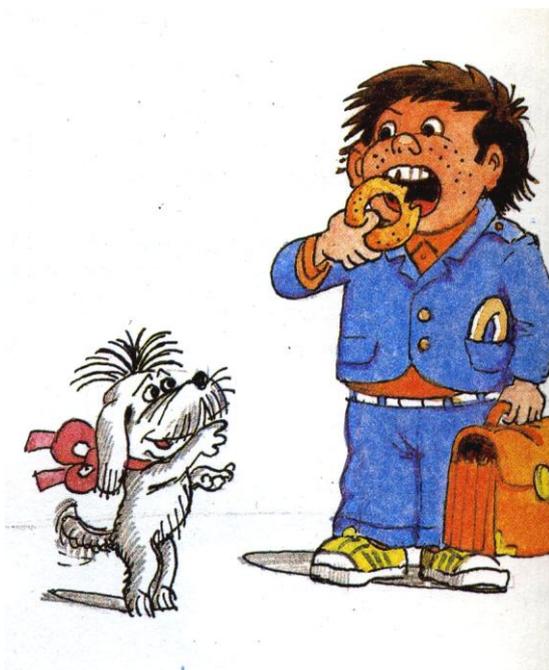
Я под краном руки мыла,
А лицо помыть забыла.
Увидал меня Трезор
Зарычал: «Какой позор!»

Мальчик Петя поздно встал –
Просыпаться тяжело.
Умываться он не стал –
Он ведь замарашка.

Папа Вовика спросил:
- Ты под краном руки мыл?
А у Вовика ответ:
- Лицо мыл, а руки нет.

Не любит Вова есть обед.
Аппетита вечно нет.
Кричит: - Купите жвачку,
Да не одну, а пачку!
Физкультура, физкультура,
До чего ж полезна ты.
Я от бешеной собаки
Убежал за полверсты.

Прыгать, бегать и играть
Физкультура учит.
Может кто-нибудь из нас
И медаль получит.
Мы всегда, везде такие –
Утром, вечером и днем.
Потому, что мы частушки
Развеселые поем!



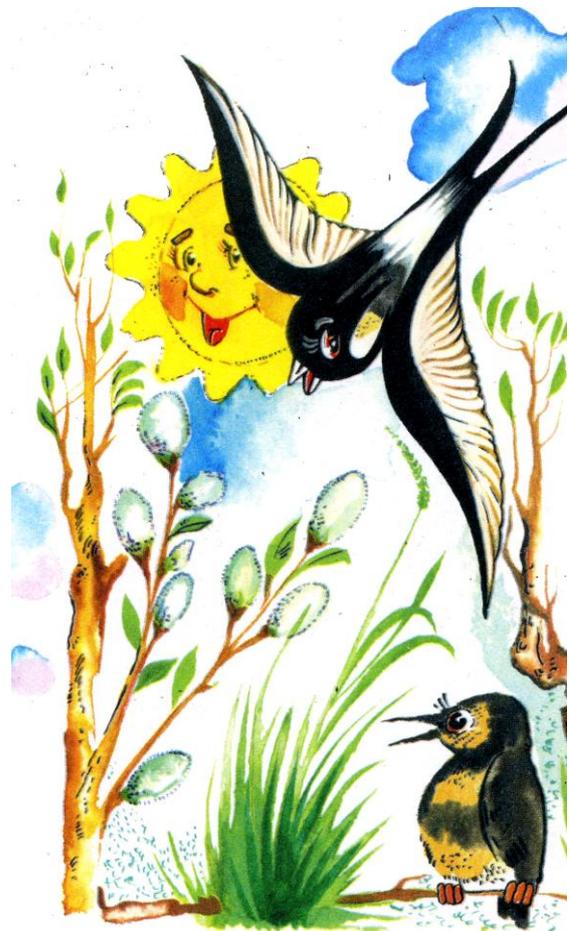
На уроках природоведения

Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали.
Вверх на солнце посмотрели
Их лучики согрели.
Бабочки летали, крыльями махали.
Дружно хлопаем, ножками мы топаем!
Хорошо мы погуляли и немножечко устали.

Спал цветок и вдруг проснулся
(Туловище вправо, влево)
Больше спать не захотел
(Туловище вперед, назад).
шевельнулся, потянулся
(Руки вверх, потянуться).
Взвился вверх и полетел
(Руки вверх, влево, вправо).
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.
(Покружиться).

Руки подняли и покачали –
Это деревья в лесу
Руки согнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
В сторону руки, плавно помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они тихо садятся
Покажем – крылья сложим назад.

Совушка – сова, большая голова
На суку сидит, головой вертит.
Крыльями хлоп – хлоп.
Ножками топ – топ.



Побежали скорее в лес
Там послушаем рассказ.
Помахали мы крылами,
Покружились над полями
А теперь мы стали львами,
Покачали головами.
Зарычали друг на друга,
Замолчали от испуга.

Зайчик беленький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так,
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть -
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок – скок, скок – скок –
Надо зайке поскакать.

На зарядку солнышко поднимает нас.
Поднимаем руки мы по команде: «Раз!»
А над нами весело шелестит листва,
Опускаем руки мы по команде: «Два!»

Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.



Комплекс упражнений физкультурных минуток

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I степени на уроках с элементами письма

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4-6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2-3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

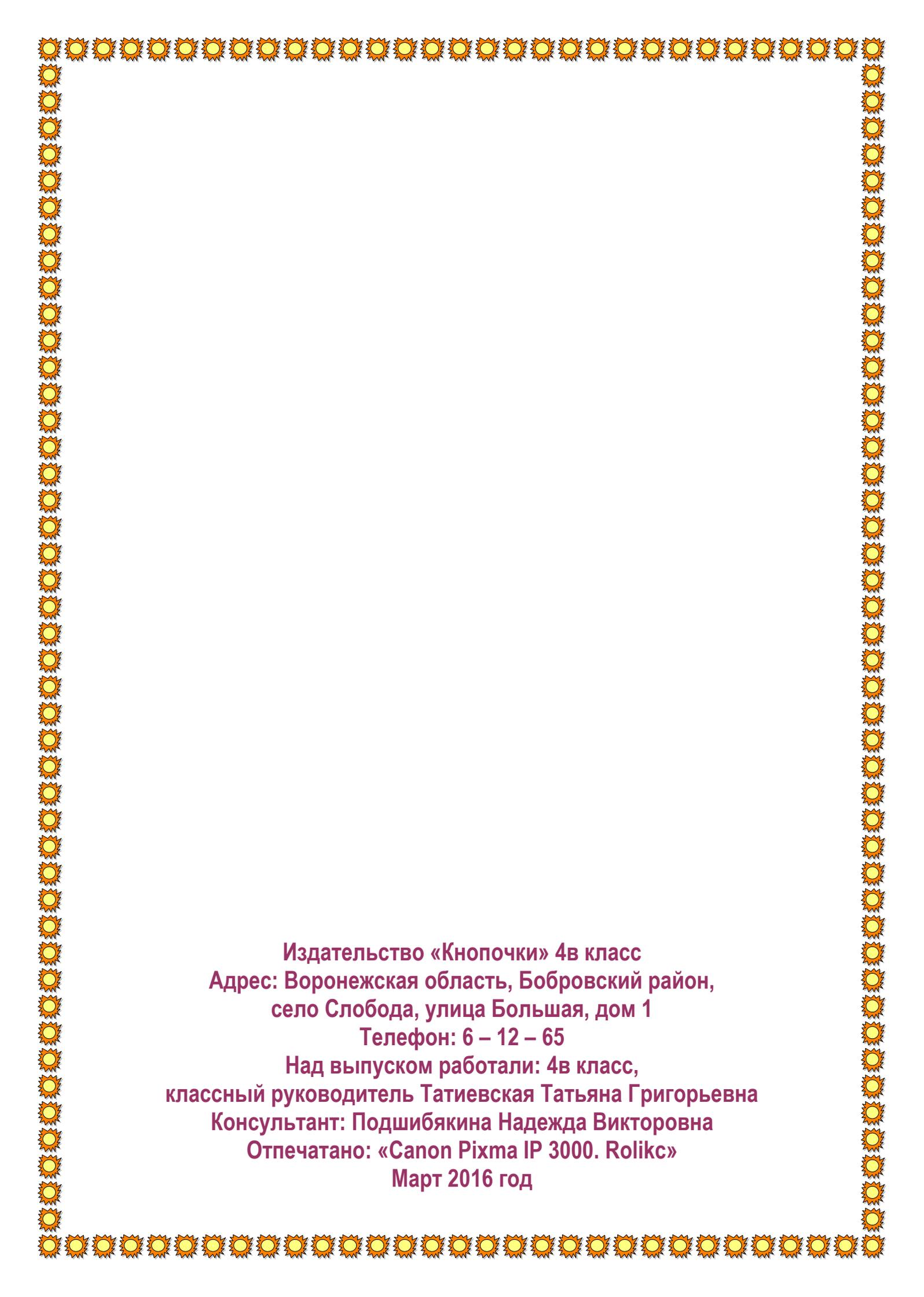
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторить 4-5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.





**Издательство «Кнопочки» 4в класс
Адрес: Воронежская область, Бобровский район,
село Слобода, улица Большая, дом 1
Телефон: 6 – 12 – 65**

**Над выпуском работали: 4в класс,
классный руководитель Татиевская Татьяна Григорьевна
Консультант: Подшибякина Надежда Викторовна
Отпечатано: «Canon Pixma IP 3000. Rolікс»
Март 2016 год**