

МКОУ Тюхтятская НОШ № 41

Информация о физкультурно – оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня

Утренняя гимнастика до уроков

1. «Лошадка». И. п. – руки на поясе. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.
2. «Силачи». И. п. – Стойка ноги врозь, 1-2 – сжимая руки в кулаки, силой согнуть локти (локти в стороны), 3-4-свободно опустить руки.
3. «Пружина». И. п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны. 1 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени 2 – встать, руки вниз.
4. «Насос». И. п. – широкая стойка, руки опущены. 1 – наклон в стороны, левая рука скользит по ноге вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу.
5. «Хлопушки». И. п. – ноги вместе, руки в стороны. 1-2 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой, 3-4 тоже правой.
6. «Кенгуру». И. п. – стойка с сомкнутыми, слегка согнутыми ногами, туловище слегка наклонено вперед, руки назад в стороны. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Гимнастика для глаз

Глазки

Глазки видят все вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазкам видеть все дано –
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг, погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5.
Повторить 4 – 5 раз.
Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4 – 5 раз.

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

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

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

Подвижная игра при нарушении осанки.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

Одного из играющих выбирают лисой, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы устраивают себе норки (чертят кружки или кладут обручи) В начале игры зайцы стоят в своих норах, лиса находится на противоположном конце площадки. Инструктор говорит:

Зайки скачут скок, скок, скок

На зеленый, на лужок.

Зайцы выпрыгивают из нор и разбегаются по площадке. Из оврага выходит лиса и бежит за зайцами, стараясь их поймать (коснуться). Зайцы убегают в любую нору. Лиса пытается занять одну из них. Бездомный заяц становится лисой.

Надо следить за тем, чтобы дети не делали норы близко друг от друга.

Физкультминутки 1-4 класс

1.Для позвоночника Для начала мы с тобой Для начала мы с тобой Крутим только головой. (Вращения головой.)	2.Для глаз Ах, как долго мы писали! Глазки у ребят устали (поморгать глазами) Посмотрите все в окно (посмотреть влево, вправо) Ах, как солнце высоко! (посмотреть вверх)
--	---

Корпусом вращаем тоже. Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.) Напоследок потянулись Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.) От разминки покраснелись И за парты снова сели.	Мы глаза сейчас закроем (закрывать глаза ладошками) В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдём (посмотреть по дуге вверх – вправо, вверх-влево) Вправо, влево повернём А потом скатимся вниз (посмотреть вниз) Жмурься сильно, но держись (зажмурить глаза, открыть и поморгать ими)
---	--

Сентябрь:

1. Зайцы – серые клубочки

Скачут, скачут во лесочке
 Зайцы – серые клубочки
 Руки возле груди, как лапки у зайцев;
 Прыжки: прыг-скок, прыг-скок
 Встал зайчонок на пенек
 Всех построил по порядку,
 Стал показывать зарядку.
 Раз! Шагают все на месте.
 Два! Руками машут вместе.
 Три! Присели, дружно встали.
 Все за ушком почесали.
 На четыре потянулись.
 Пять! Прогнулись и нагнулись.
 Шесть! Все встали снова в ряд,
 Зашагали как отряд.

2. Птицы:

Летели две птички,
 С собой невелички,
 Как они летели, все люди глядели.
 Как они садились, все люди дивились.
 Чайки жили у причала.
 Их река волной качала.
 Раз, два, три, четыре, пять,
 Помоги их сосчитать.

Октябрь

1. Полет :

А сейчас мы с вами, дети,
 Улетаем на ракете.
 На носки поднимись, а потом руки вниз.
 Раз, два, три, четыре –
 Вот летит ракета ввысь!
 Руки в стороны – в полет

Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре
Полетел наш самолет.
Руки ставим все вразлет,
Появился самолет,
Мах крылом – сюда,
Делай раз, делай два.
Руки в стороны держите,
Друг на друга посмотрите,
Раз и два, раз и два.
Опустите руки вниз,
И на место все садись.

2. Лесок:

На горе стоит лесок (круговые движения руками).
Он не низок не высок (сесть, руки на пояс; встать, руки вверх)
Удивительная птица подает нам голосок (глаза и руки вверх, потянуться).
По тропинке два туриста шли домой издалека (ходьба на месте).
Говорят: «Такого свиста, мы не слышали пока» (плечи поднять вверх).

Ноябрь:

1. Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Э-хе-хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок!
А теперь опять урок!

2. Приплыли тучки дождевые.

Приплыли тучки дождевые: лей, дождик, лей!
Дождинки пляшут, как живые: пей, земля, пей!
И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!
А дождь неутомонный: льёт, льёт, льёт.

И. п.: о.с. (основная стойка)

1-3 – руки через стороны вверх, потянуться, 2 хлопка над головой;

4 – и.п.

5-7 – три притопа.

8 – и.п.

Выполнить 2-3 раза, темп средний.

Декабрь

1. Мыши:

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час.
Раз, два, три, четыре – мыши дернули за гири.
Вдруг раздался страшный гром –
Убежали мыши вон.
Раз, два – выше голова
Три, четыре – руки шире.
Пять, шесть – всем присесть.
Семь, восемь – встать попросим.
Девять, десять – сядем вместе.
Раз – мы встали, распрямились.
Два – согнулись, наклонились.
Три – руками три хлопка.
А четыре – под бока.
Пять – руками помахать.
Шесть – на место сесть опять.