

на уроках в начальной школе

От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное утомление.

На уроках учащимся приходится много писать. Значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статистическом напряжении, мышцы кисти работающей руки.

Наиболее эффективно для отдыха детей в данных случаях проведение физкультурных минуток.

Вот некоторые из них, которые мы проводили с ребятами 4Б класса на различных уроках.

По морям, по волнам.

Все к походу мы
готовы,
По морям мы
поплывём.
Дружно руки мы
поднимем
А потом их разведём.
Вместе дружно мы
присядем
И кистями потрясём,
Быстро
выпрямимся, сядем
И к уроку перейдём.



Зарядка.

Выше руки,
шире плечи.
Раз-два-три-
дыши ровней!
От зарядки
станешь крепче,
Станешь крепче
и сильнее!



За партой.

Мы сегодня
рисовали,
Наши пальчики
устали.

Наши пальчики
встряхнём,
Рисовать опять
начнём.

Ноги вместе , ноги
врозь,
Заколачиваем
гвоздь.



Заряд бодрост и.

Мы работали отлично,
Отдохнуть не прочь
сейчас.

И зарядка к нам
привычно
На урок приходит в
класс.

Выше руки, вместе
пятки,

Улыбнись веселей.

Мы попрыгали, как
зайцы,

Стали сразу все бодрей

Потянулись и
вдохнули,

Отдохнули, отдохнули.



Разминк а.

Раз, два, три,
четыре
Руки вверх. Руки
шире.
Повернулись,
улыбнулись,
Все присели,
потянулись.
И готовы мы
опять
Все задания
выполнять.



Пружинки.

Все ребята дружно
встали

И на месте
зашагали.

На носочках
потянулись,

И друг к дружке
повернулись.

Как пружинки мы
присели

И тихонько разом
сели.

