



\*\*\*

Наконец, мы в лес пошли  
(шаги с высоким подниманием ног)

И в лесу грибы нашли,  
(размеренное приседание)  
Наклонялись, собирали,  
(наклоны вперёд)



По дороге растеряли,  
(ритмичное разведение рук в стор.)  
\*\*\*

А теперь мы по дорожке  
Скачем все на правой ножке.  
(Подскоки на правой ноге)

И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке.  
(Подскоки на левой ноге)

По тропинке побежим,  
До лужайки добежим.  
(Бег на месте)

На лужайке, на лужайке  
Мы попрыгаем как зайки.  
(Прыжки на месте на обеих ногах)

Стоп. Немного отдохнём.  
И обратно мы пойдём.  
\*\*\*

Ветер дует нам в лицо,  
(Дети машут руками на себя)  
Закачалось деревцо.

(Дети делают наклоны)  
Ветер тише, тише, тише,  
(Дети приседают)

Деревцо всё выше, выше.  
(Дети встают на носочки, тянутся вверх)  
\*\*\*

Встретили мы зайчиков.  
У заек, заек, заек шерстка-шерсточка  
езде.

У заек, заек, заек шерстка-шерсточка  
езде.  
(Хлопаем по всему телу ладонями).  
На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах,  
на коленях и носках.

(Пальцами дотрагиваемся до  
соответствующих частей тела).

Увидели лисичек.

А у лис-лисичек шерстка-шерсточка  
езде.

А у лис-лисичек шерстка-шерсточка  
езде.

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,  
На носках, на животах,  
на коленях и носках.

(Пальцами дотрагиваемся до  
соответствующих частей тела).



\*\*\*

(делается все по тексту)  
А теперь, придя домой, встали.  
Быстро руки вверх подняли,  
В стороны, вперёд, назад.  
Повернулись вправо, влево,  
(пауза)

Тихо сели, вновь за дело.



## ГИПОДИНАМИЯ



*Что жизнь - движение, каждый знает  
с детства,  
Так почему ж всё медленнее шаг?  
Мы Гиподинамией садим сердце,  
Она есть к долголетью главный враг.  
Станислав Пахтушкин*

**Гиподинамия** (пониженная подвижность, от греч. ύπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

- ♦ **Основной причиной** появления гиподинамии является малоподвижный образ жизни. Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.
- ♦ Нерациональный распорядок дня, чрезмерное увлечение компьютером, компьютерными и другими играми, связанными с сидячим образом жизни.



**К симптомам гиподинамии** относятся общее недомогание, вялость, снижение работоспособности, нарушения сна, эмоциональная нестабильность, быстрая утомляемость при небольших нагрузках, учащение сердцебиения, повышение артериального давления.

#### **Последствия у школьников:**

- ♦ Гиподинамия задерживает формирование организма.
- ♦ Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение.
- ♦ Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. А это в свою очередь может привести, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.
- ♦ Ожирение.

#### **Рекомендации по профилактике гиподинамии среди школьников:**

- ♦ Проводить физкультминутки на уроках не только у младших школьников, но и во всех классах.
- ♦ Чаше проводить уроки в форме экскурсий, учебных выходов.
- ♦ Организовать в школах зоны рекреации, где на переменах и после уроков учащиеся могут побегать, позаниматься на тренажерах, играть в подвижные игры (например, настольный теннис).
- ♦ Необходимо активно вести просветительскую работу по профилактике гиподинамии.
- ♦ Как можно чаще ходить пешком, посещать занятия фитнесом и спортом, следить за уровнем своей двигательной активности.

**Физкультминутка** - это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка и взрослого. В комплексы, помимо, физических упражнений, могут входить элементы массажа, пальчиковые и дыхательные гимнастики, упражнения для глаз.

**Цель физкультминуток** – активно изменить деятельность детей и взрослых, и этим ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить ребенка и себя на продолжение занятий.

**Физкультминутка необходима** на каждом уроке, как минутка, направленная на снятие усталости, напряжения, на восстановление умственной работоспособности, это необходимый элемент в здоровьесберегающей деятельности учителя.

#### **Основные задачи физкультминутки:**

1. снять усталость и напряжение;
2. внести эмоциональный заряд;
3. совершенствовать общую моторику;
4. выработать четкие координированные действия по взаимосвязи с речью;
5. тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.



Кроме того, веселые физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

#### **Комплекс физкультминуток для профилактики гиподинамии**

##### **В лесу**



*(все делается по тексту)*  
Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем...  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Отдыхают... Засыпают...  
Шея не напряжена  
И расслаблена...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
*(Пауза)*  
Мы спокойно отдыхаем...  
Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем.  
Их повыше поднимаем.  
Потянулись! Улынулись!  
Всем открыть глаза и встать!  
И пойдём мы в лес гулять!



\*\*\*  
*(делается все по тексту)*  
Мы проверили осанку  
И свели лопатки,  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
И как мишка косолапый,  
И как зайнька-трусишка,  
И как серый волк-волчишка.  
Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.