

**Калашина Елена Геннадьевна**

педагог дополнительного образования

**Колыхалина Елена Александровна**

педагог дополнительного образования

МАУ ДО «ЦДО «Успех» Белгородского района

Белгородской области»

п. Дубовое, Белгородская область

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА ЗАНЯТИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ОПЫТ ПЕДАГОГОВ ЦЕНТРА «УСПЕХ» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

*Аннотация: в статье рассматриваются эффективные практики применения физкультминуток для повышения продуктивности и поддержания здоровья младших школьников на занятиях.*

*Ключевые слова:* физкультминутки, здоровье, работоспособность.

Физкультминутки – не просто перерыв, а неотъемлемая часть эффективного занятия с детьми от 7 до 10 лет, особенно в области декоративно-прикладного творчества. Педагоги центра дополнительного образования «Успех» рассматривают их как действенный инструмент для поддержания здоровья, внимания и высокой работоспособности учащихся.

Сохранение концентрации внимания и предупреждение переутомления – ключевые задачи физкультминуток. Смена деятельности позволяет мозгу отдохнуть и восстановить обмен веществ в активно задействованных областях. Энергичные движения стимулируют кровообращение, что способствует снижению усталости. Оптимальное время для проведения – середина занятия, когда появляются первые признаки утомления: зевота, рассеянность, нарушение осанки. Минздрав России и ФГБУ «НМИЦ ТПМ» МЗ РФ «Укрепление общественного здоровья и медицинская профилактика» по проводимым исследованиям обучающихся на протяжении нескольких лет, анализируя ситуацию, рекомендует

кратковременные упражнения, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную активность, расслабляют мышцы, успокаивают нервную систему и улучшают кровообращение.

Успех физкультминутки зависит от её грамотной организации. У педагогов создана картотека разнообразных упражнений, соответствующих тематике занятия и сопровождающихся стихами. Рекомендуется, чтобы текст физкультминутки был связан с темой занятия, обогащая его содержание. При произнесении текста детьми, важно следить за правильным дыханием, чтобы обеспечить успокаивающий эффект.

Авторы выбирают упражнения, основываясь на типе усталости, которую испытывают дети. Вот несколько примеров:

Двигательно-речевые: активизируют мозг, улучшают кровообращение и дыхание, развиваются координацию, речь, память, внимание и воображение. (Пример: «Солнце спит и небо спит...»).

Офтальмологические паузы: снимают напряжение с глаз с помощью специальных упражнений или электронных тренажеров.

1. Танцевальные: выполняются под музыку, развивая координацию и чувство ритма.
2. Физкультурно-спортивные: гимнастика, выполняемая под счет, укрепляет мышцы.
3. Подражательные: имитация движений животных или предметов развивает фантазию и поднимает настроение. (Пример: «Стрекоза»)
4. Пальчиковая гимнастика: расслабляет кисти рук, что важно для занятий, требующих мелкой моторики.
5. Упражнения для снятия общего и локального утомления.
6. Упражнения для коррекции осанки.
7. Дыхательная гимнастика.

*Практические примеры:*

Яблоня в моем саду

Гнется низко на ветру.

Наклонилась вправо, влево –  
Покачаться захотела.  
Ветки вниз и вверх качнула  
И вперед их протянула.  
А как стихнет ветерок,  
Моя яблонька заснет.

Исследования показывают, что смена деятельности каждые 20 минут является оптимальной для поддержания работоспособности учащихся.

*Упражнение на координацию и дыхание:*

Солнце спит и небо спит,  
(ладони к левой щеке, к правой щеке)  
Даже ветер не шумит.  
(качаем поднятыми вверх руками)  
Рано утром солнце встало,  
(подняли руки вверх, потянулись)  
Все лучи свои послало.  
(качаем поднятыми вверх руками)  
Вдруг повеял ветерок,  
(помахали руками вверх-вниз)  
Небо тучей заволок.  
(закрыли руками лицо)  
И деревья раскачал.  
(качание туловища влево – вправо)  
Дождь по крышам застучал,  
(прыжки на месте)  
Барабанит дождь по крышам  
(хлопки в ладоши)  
Солнце клонится все ниже.  
(наклоны вперед)  
Вот и спряталось за тучи,

(приседаем)

Ни один не виден лучик.

(встали, спрятали руки за спину)

«Разминка» (*упражнение на снятие общего утомления*):

Чтоб головка не болела,

Ей вращаем вправо – влево.

(вращение головой)

А теперь руками крутим –

И для них разминка будет.

(вращение рук вперед и назад)

Тянем наши ручки к небу,

В стороны разводим.

(руки вверх и в стороны)

Повороты вправо – влево,

Плавно производим.

(повороты влево и вправо)

Наклоняемся легко,

Достаем руками пол.

(наклоны вперед)

Потянули плечи, спинки

А теперь конец разминке.

(дети садятся на места)

«Стрекоза» (*подражательное упражнение на развитие воображения и координации*):

Утром стрекоза проснулась,

(потерли кулачками глаза)

Потянулась, улыбнулась.

(руки вверх, потянулись)

Раз – росой она умылась,

(потерли ладонями щеки)

Два – изящно покружилась,

(покружились на месте)

Три – нагнулась и присела

(присели)

На четыре – полетела

(помахали руками вверх-вниз)

У реки остановилась

(легкий бег на месте)

Над водою закружилась

(присели)

Очень важно чтобы движения были простыми, доступными и интересными, они не должны быть чрезмерными, вовлекать различные группы мышц. Своевременное выявление признаков утомления у детей – важная задача педагога.

Подводя итог, подчеркиваем, что физкультминутки – это не просто развлечение, это мощный инструмент для поддержания здоровья, развития речи и улучшения когнитивных способностей детей. Правильно организованная физкультминутка оказывает положительное влияние на мозг, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшает кровоснабжение внутренних органов и повышает работоспособность. В центре «Успех» они рассматриваются как обязательный элемент каждого занятия, способствующий активному и здоровому отдыху.

### ***Список литературы***

1. Иванов И.И. Физкультминутки в начальной школе: методическое пособие / И.И. Иванов. – М.: Просвещение, 2010. – 128 с.
2. Ткаченко Т.А. Развитие речи младших школьников через физкультминутки / Т.А. Ткаченко. – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 96 с.
3. Сидорова В.С. Двигательно-речевые физкультминутки: практическое руководство для педагогов / В.С. Сидорова. – Екатеринбург: Уральский педагогический университет, 2018.

4. Физминутки [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/12/16/fizminutki> (дата обращения: 09.12.2025).