**Первый раз**

**в первый класс**

**на урок**

**физической культуры**



**Учитель физической культуры**

**Школы-лицея «Дарын»**

***Юркевич Евгения Александровна***

**г. Петропавловск**

**Первый раз в первый класс на урок**

**физической культуры**

Физическая культура – одна из основ нашего здоровья. Именно на уроках надо помочь ребятам избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развить у них силу, быстроту, гибкость, ловкость. Школьникам необходим полноценный урок физической культуры – предельно активный, хорошо оснащенный современными техническими средствами.

 Физическая культура – это не только умение метко бить ногой по мячу или быстро бегать, это сила и энергия, настроение детей, при которых и учеба легко дается и работается с огоньком, это - здоровье ребенка, которое складывается из очень многого – правильного режима дня и питания, рационального досуга.

Проблемой выросшей в наши дни до глобальных размеров, является недостаточная двигательная активность детей. Отсюда берут начало многие болезни, отсюда идут многие беды школьной физкультуры. Далеко не все школьники достаточно физически развиты, не все готовы вступать в единоборство со своими сверстниками.

Ребенок дошкольного возраста двигается почти непрерывно. С поступлением же в школу эта активность сокращается почти вдвое. Уроки, домашние задания, телевизор, компьютер забирают все дневное время. Исследования показывают, что младший возраст – самый благоприятный для формирования основных двигательных умений, развития двигательных функций, для воспитания интереса к физической культуре.

 Собираясь на первый урок физической культуры в первом классе важно правильно выбрать форму, в которой ребёнку было бы удобно заниматься. Занятия физической культуры проходят на улице и в зале. Для занятий на улице в тёплую погоду и в зале подойдёт футболка с коротким рукавом, спортивный костюм, носки, шорты (девочкам - велосипедки, лосины), спортивная обувь на не скользкой подошве- кроссовки или спортивные тапочки на шнурках или липучках. В случае прохладной погоды: утепленный, ветрозащитный костюм, перчатки, спортивная шапочка.

Чтобы ребенку было интересно, он должен уметь: завязывать шнурки, быстро переодеваться, аккуратно складывать свои вещи. Что зависит от родителей: правильный подбор спортивной одежды и обуви, проверять всю ли форму взял ребенок (часто носки теряются по дороге, а они очень нужны. Ребенок без носок может натереть ноги). Форма должна быть чистая и аккуратно сложенная на каждый урок. С изнаночной стороны нужно подписать форму, тогда не придется ее разыскивать по всей школе. Очень удобно если на футболке подписано имя ребенка.

 У первоклассников наблюдается неустойчивость стереотипа правильной осанки, недостаточно хорошо сформирован мышечный «корсет», часто отмечается уплощение стоп, очень чувствителен к учебной нагрузке зрительный анализатор. Поэтому учителю физической культуры и классному руководителю необходимо на уроках и активных переменах проводить игры и упражнения по формированию правильной осанки и сводов стопы, зрительного аппарата первоклассников.

**Физминутки для учащихся первых классов:**

***Физминутка «Тюша-толстячок»***

Тюша-Плюша, толстячок

Спрятал шапку в сундучок.

В сундуке проснулась мышка

Мышка – серая глупышка.

Только шапку увидала –

Сразу в обморок упала.

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены; 1 – руки на пояс; 2 – к плечам; 3-вверх; 4 – через стороны вниз в и.п. (4 раза, темп средний).

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону на носок; 2-3 – держать; 5-6 – и.п., то же самое с правой ногой (6 раз, темп средний).

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; 1 – наклон туловища назад; 2-4 – держать; 5-6 – и.п. (4 раза, темп медленный).

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены; 1 – наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 – и.п. (4 раза, темп медленный).

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены; 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3-4 – поворот головы налево; 4 – и.п.; 5 – руки через стороны вверх; 6 – и.п. (4 раза, темп медленный).

6. И.п. – о.с. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 секунд. В и.п. – глаза открыть.

***Физминутка «Солнечный зайчик»***

Игроки встают из-за парт и принимают положение правильной осанки, руки на пояс (за голову, локти в сторону), спина прямая. Вместе с учителем произносят слова:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладошки,

Очень рады солнышку.

Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой. Затем учитель зеркальцем пускает «зайчика» и говорит:

Скачут побегайчики,

Солнечные зайчики.

Мы зовем их – не идут,

Были тут и нет их тут.

Дети следят глазами за лучиком и на вопрос учителя «Где зайка?» показывают рукой.

Эта игра способствует закреплению стереотипа правильной осанки и тренирует зрительный аппарат (прямые и косые мышцы глаз, а также внутренние цилиарные мышцы).

***Физминутка «Радуга»***

Дети вместе с учителем произносят:

Радуга-дуга-дуга,

Унеси меня в луга,

На травушку шелковую,

На речку бирюзовую,

На желтенький песок.

Одновременно дети закрывают глаза, представляют летний пейзаж и выполняют покачивание туловищем из стороны в сторону, руки над головой. Глаза открывают и снова закрывают, садятся за парты и расслабляются. Учитель называет цвет, играющие стремятся с закрытыми глазами «увидеть» заданный цвет. По истечении 3-5 секунд учитель спрашивает у одного из игроков, что он видел. Продолжительность всей игры 30 секунд.

Эта игра на воображение. Как созерцание, так и представление различных цветов радуги оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка. Так, синий цвет положительно влияет на зрение и слух, желтый – на желудочно-кишечный тракт, кровяное давление; зеленый – на сердечно-сосудистую систему. Красным цветом нельзя злоупотреблять: он возбуждает нервную систему.

***Физминутка «Одуванчик»***

Дети сидят за партами, на столах у них лежат по несколько фишек: желтые, синие, красные, белые, оранжевые. Дети внимательно смотрят и запоминают их расположение. Затем открывают глаза. Учитель говорит:

В желтой шапочке стоит,

Словно солнышко горит.

Вот проходит день за днем –

Желтой шапки нет на нем.

Очень тихо учитель меняет желтую фишку на белую у нескольких учеников. Дети открывают глаза и пытаются обнаружить произошедшие изменения. Учитель спрашивает: «У кого из вас созрел одуванчик?». Игра снова повторяется. Ее общая продолжительность 20-30 секунд. Для формирования стереотипа правильной осанки, сидя за партой, дети принимают положение: руки за спину, пальцы переплетены, плечи разведены.

***Физминутка «Будильник»***

Мой будильник по утру

Сам гуляет по двору.

А когда вставать мне нужно,

В школу мне идти пора,

Мой будильник непослушный

Убегает со двора.

1. И.п. – о.с., руки отвести назад, ладонями вперед; 2-3 – держать; 4 – и.п. (4-6 раз, темп средний).

2. И.п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре сзади. 1 – принять положение «угол»; 2-3 – держать; 4 – и.п. (4 раза, темп медленный).

3. И.п. – сидя за партой, руки на столе. Попеременные движения ног: пятка, носок (15-20 секунд, темп средний).

4. И.п. – сидя на стуле, руки на поясе, локти в стороны, пятки вместе, носки врозь. Имитация загребания песка стопами. Можно «нарисовать» стопами букву «Ф» (6 раз, темп медленный).

***Физминутка «Утята»***

Возле речки пять утят.

В ряд на камешке сидят,

В воду пять утят глядят,

А купаться не хотят.

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Имитация плавания стилем «брасс» на груди, затем на спине (20 секунд, темп медленный).

2. И.п. – о.с., имитация ныряния «солдатиком» (присяд – руки через стороны вверх) (20 секунд, темп средний).

3. И.п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре, держаться за сиденье стула. Имитация плавания стилем «брасс» ногами (20 секунд, темп средний).

***Физминутка «Гости»***

Как-то вечером к медведю

На пирог пришли соседи:

Еж, барсук, енот, «косой»,

Волк с плутовкою лисой.

А медведь никак не мог

Разделить на всех пирог.

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки за спину, согнутые в локтях. 1 – глаза зажмурить; 2-3 – держать; 4 – глаза открыть (4-6 раз, темп средний).

2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон туловища вперед, руки на затылок, локти в стороны; 2 – и.п. (4-6 раз).

3. И.п. – о.с., отвести левую ногу назад на носок, руки на пояс; 2 – и.п.; 3-4 – то же, правую назад на носок (4-6 раз).

4. И.п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре за сиденье стула. Имитация движений «велосипед» (30 секунд, темп средний).

5. И.п. – о.с., ходьба на месте на внешнем своде стопы. Руки за спину, пальцы переплетены; руки через стороны вверх – вдох; и.п. – выдох (20 секунд, темп средний).