Кереш

Башлангыч мәктәптә дәрес үткәрүнең төп шартларыннан берсе – физкультминутлар куллану. Ул укучыларның сәламәтлеген саклау һәм ныгыту буенча алып барылган эшчәнлекнең бер юнәлешен тәшкил итә. Шуңа күрә дәрестә физкультминутлар үткәрүгә җитди карарга кирәк.

Балалар уку эшчәнлегенә зур көч сарыф итә. Физкультминутның әһәмияте шунда: аның ярдәмендә укучыларны ял иттереп алсаң, игътибарлары кабат активлаша, яңа материалны кабул итү сәләте арта. Физкультминутлар балаларның кәефен күтәрә, дәрестә туган киеренкелекне юкка чыгара.

Физкультминут балалар тынычсызлана башлауның билгеләре барлыкка килү белән үткәрелә. Кече яшьтәге мәктәп балалары өчен ул, гадәттә, дәреснең 15–20 минуты. Аерым очракларда укытучы аны дәреснең оештыру моментында да, башка этапларында да эшләтә ала. Күнегүләр балаларны кызыксындырырлык, мавыктыргыч, эчтәлек һәм формасы буенча төрле, дәвамлылыгы 1,5–2 минут тирәсе булырга тиеш. Укучылар физкультминутны урыннарында утырган килеш, ике парта арасында, такта янында, әйләнә ясап, сибелеп басып эшли алалар. Физкультминут үткәрүнең төп шарты – уңай эмоцияле тон. Бүлмәнең җилләтелергә тиешлеген дә онытмаска кирәк.

Физкультминут 4–6 төрле күнегү комплексыннан торса әйбәт. Күнегүләр җыелмасы гәүдә, муен, арка мускуллары, җилкә, куллар арыганлыгын бетерү, күзләрне ял иттерү, сулышны тигезләүгә юнәлтелә. Укучы балаларның яшь үзенчәлекләренә, дәрескә, дәрес төренә, темага, материалның катлаулылыгына карап, физкультминутны укытучы үзе сайлый. Дөрес итеп сайланган физкультминут укучыларның сәламәтлеген ныгытырга булышлык итә, аның һәрьяклап үсешенә, аерым алганда, хәтерен, игътибарын, сөйләм телен үстерергә, уку эшчәнлеге өчен файдалы күнекмә һәм сыйфатлар булдырырга ярдәм итә. Биредә рифмага салынган физкультминутны куллануның әһәмиятен

әйтеп китү дә урынлы булыр. Шигырь эчтәлеге белән хәрәкәтләрне туры китереп эшләү балаларга бик ошый, аларның тагын да игътибарлы булуын таләп итә, сүз сизгерлеге тәрбияли, фикерләү сәләтен үстерүгә ярдәм итә.

К. Д. Ушинский дәрестә физкультминут үткәрүнең әһәмияте турында болай дигән: «Балага бераз хәрәкәтләнергә ирек бирсәгез, аның ун минут ныклы игътибарын җәлеп итә алырсыз, ә ун минут ныклы игътибар белән тыңлау нәтиҗәдә атнадан артык йокымсырап үткәргән шөгыльне алмаштырыр».

УҢ ҺӘМ СУЛ

Яңа укырга кергән балаларның барысы да уң һәм сул якларны дөрес билгели алмый. Белгән очракта да, уң һәм сул сүзләрен актив лексикага кертү максатыннан, түбәндәге физкультминутны ясатырга мөмкин. Тора-бара ул катлаулана. Әлеге физкультминут күзәтүчәнлек тәрбияли һәм фикерләүне үстерергә булышлык итә.

Уң кул ягында – уң як,
(сул кул – билдә, уң кул белән уң якны күрсәтү)
Сул кул ягында – сул як.
(уң кул – билдә, сул кул белән сул якны күрсәтү)
Уң як, сул як, уң як, сул як
(хәрәкәтләрне чиратлаштырып кабатлау)
Исемдә калсын ныграк.
Ишегебез уң якта,
(уң кулны билгә куеп, сул кул белән уң якны күрсәтү)
Тәрәзәләр сул якта.
(сул кулны билгә куеп, уң кул белән сул якны күрсәтү)
Әйләнеп баскан идек –
(сикереп, артка әйләнү)
Сул якта калды ишек.
(сул кулны билгә куеп, уң кул белән сул якны күрсәтү)
Шул арада уң як сулга
(уң кулны билгә кую, сул кулны уң якка сузып, уң якны күрсәтү, аннан соң уң кулны билгә кую, сул кулны уң якка сузып, уң якны күрсәтү)
Әйләнгән ничек итеп?
(аптыраган кыяфәттә, җилкәләрне иҗек саны кадәр сикертеп алу)

БЕР, ИКЕ – БЕЗ БАСТЫК

Физкультминутлар укытучыга дәрестә туган кыенлыкларны җиңәргә, балаларны тынычландырырга, психик киеренкелекне юкка чыгарырга ярдәм итә. Әлеге күнегү балаларның гомуми аруын бетерүгә юнәлдерелгән.

Бер, ике – без бастык.
(урыннарыннан торып басу)
Чап-чап итеп кул чаптык.
(иҗек санынча кул чабу)
Аякларны бер урында
Тып-тып-тып итеп бастык.
(ике юлдагы иҗек санынча тыпырдау)
Утырабыз, басабыз,
(урыннарга утыру, басу)
Утырабыз, басабыз.
(урыннарга утыру, басу)
Шулай бераз хәл алгач,
Рәхәтләнеп язабыз!
(урыннарга утыру)