



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«ОТ ДВИЖЕНИЯ К ОБРАЗУ»

Музыкально-пластические физкультминутки патриотической
направленности для учащихся 1–4 классов

Автор: Плиско Ольга Геннадьевна

Должность: учитель начальных классов

Образовательная организация: МАОУ

СОШ № 16 г. Томска

Муниципальное образование: город

Томск, Томская область

Томск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультминутка является привычной частью образовательного процесса в начальной школе. Её основное назначение — снять статическое напряжение, переключить внимание учащихся и создать условия для дальнейшей продуктивной работы. Однако сегодня возникает возможность посмотреть на эту небольшую часть урока несколько шире.

Современные дети воспринимают музыку не только как фон. Она вызывает эмоциональный отклик, помогает создавать образы, запоминать последовательность действий и включаться в совместную деятельность. Поэтому музыкальное сопровождение физкультминутки может выполнять не только ритмическую, но и развивающую и воспитательную функцию.

В традиционной практике физкультминутки нередко строятся по одинаковому принципу: педагог показывает несколько простых упражнений, учащиеся синхронно их повторяют, после чего возвращаются к учебной деятельности. Такой формат эффективен для кратковременной двигательной разгрузки, однако его возможности значительно шире.

Особенно это актуально для младших школьников, для которых движение тесно связано с игрой, воображением, эмоциональным восприятием и подражанием. Если ребёнку предложить не просто выполнить наклон или поднять руки, а представить себя деревом, которое тянется к солнцу, рекой, движущейся между берегами, птицей, совершающей полёт, или ростком, пробивающимся из земли, привычное упражнение приобретает для него новый смысл.

На этой основе в настоящей методической разработке предлагается рассматривать физкультминутку как небольшую музыкально-пластическую композицию, в которой движение становится способом выражения определённого образа.

Особое место в разработке занимает музыкальная композиция Татьяны Куртуковой «Матушка Земля». Её образное содержание позволяет обратиться к понятиям родной земли, природы, дома, связи человека с окружающим миром. Музыкальный материал создаёт эмоциональную основу для двигательных заданий и позволяет выстроить физкультминутку не как механическую последовательность упражнений, а как небольшую историю, которую дети проживают через движение.

При этом патриотическая направленность в предлагаемой системе не сводится к прямому объяснению понятий и нравоучительным формулировкам. Она раскрывается через понятные младшему школьнику образы: землю, природу, родной край, дом, совместное действие, заботу и чувство принадлежности к общему пространству.

Таким образом, физкультминутка становится одновременно двигательной паузой, эмоциональной разгрузкой, элементом игровой деятельности и небольшой воспитательной практикой.

Проблематика

Проблема, на решение которой направлена разработка, заключается в необходимости найти такие формы проведения физкультминуток, которые соответствовали бы возрастным особенностям современных младших школьников, сохраняли своё основное оздоровительное назначение и одновременно создавали дополнительные возможности для развития эмоциональной, творческой и коммуникативной активности детей.

Обычная физкультминутка занимает всего несколько минут, поэтому кажется незначительной частью урока. Однако именно её краткость позволяет использовать необычные формы без существенного изменения структуры занятия.

Возникает педагогическая возможность превратить несколько минут двигательной активности в пространство, где ребёнок может:

- переключиться с учебной задачи на двигательную;
- услышать и почувствовать музыку;
- представить определённый образ;
- выразить его посредством движения;
- взаимодействовать с одноклассниками;
- получить положительный эмоциональный опыт;
- постепенно осмысливать содержание таких понятий, как родная земля, природа, дом и единство.

Следовательно, проблема заключается не в отказе от традиционных физических упражнений, а в **расширении содержания физкультминутки за счёт музыкального образа, игровой ситуации и творческого движения.**

Идея методической разработки

Основная идея разработки выражена в принципе:

«Не движение ради движения, а движение ради образа». В предлагаемой системе каждое упражнение получает образное содержание. Ребёнок не просто выполняет приседание — он может представить себя маленьким семенем. Не просто выпрямляется — превращается в растущий росток. Не просто поднимает руки — тянется к солнцу. Не просто наклоняется из

стороны в сторону — изображает дерево, которое качает ветер. Не просто двигает руками — показывает течение реки. Не просто работает в паре — создаёт вместе с другим ребёнком единый образ.

Такой подход позволяет соединить физическую активность с воображением и эмоциональным восприятием. При этом педагог не стремится создать сложную танцевальную постановку. Движения должны оставаться доступными каждому ребёнку независимо от уровня его физической подготовки и хореографического опыта.

Цель методической разработки

Разработать и представить систему музыкально-пластических физкультминуток для учащихся 1–4 классов, направленных на снятие физического и эмоционального напряжения, развитие двигательной координации, внимания и творческой активности детей, а также создание условий для ненавязчивого патриотического воспитания через музыкальные и пластические образы.

Задачи методической разработки

Оздоровительные задачи:

- снижать статическое напряжение во время учебного занятия;
- активизировать двигательную деятельность учащихся;
- способствовать переключению организма с одного вида деятельности на другой;
- поддерживать работоспособность младших школьников;
- развивать координацию и двигательную активность.

Развивающие задачи:

- развивать чувство ритма;
- совершенствовать координацию движений;
- развивать пространственную ориентацию;
- формировать двигательную память;
- развивать внимание и способность действовать по музыкальному сигналу;
- стимулировать воображение и творческое самовыражение;
- формировать способность создавать образ посредством движения.

Воспитательные задачи:

- формировать эмоционально положительное отношение к образам родной природы и родного края;

- создавать условия для развития чувства сопричастности к своей стране;
- воспитывать умение действовать совместно;
- развивать уважительное отношение к результатам деятельности других детей;
- формировать опыт коллективного переживания музыкального и двигательного образа.

Методические задачи:

- разработать доступные варианты физкультминуток для учащихся 1–4 классов;
- определить способы постепенного усложнения двигательных заданий в зависимости от возраста;
- предложить игровые и творческие приёмы организации физкультминуток;
- создать универсальный «конструктор» музыкально-пластической физкультминутки, который педагог сможет адаптировать под содержание конкретного урока.

Объект и предмет разработки

Объект: организация двигательной активности учащихся начальной школы в ходе образовательного процесса.

Предмет: музыкально-пластические физкультминутки как форма двигательной, эмоциональной и воспитательной активности младших школьников.

Целевая аудитория

Методическая разработка предназначена для учащихся **1–4 классов общеобразовательной школы.**

Предлагаемые упражнения могут использоваться: на уроках русского языка; литературного чтения; математики; окружающего мира; изобразительного искусства; технологии; музыки; на классных часах; во внеурочной деятельности.

Особенно эффективно использование физкультминуток в моменты, когда учащиеся длительное время сохраняли статическое положение или выполняли однотипные учебные действия.

Новизна разработки

Новизна предлагаемого подхода заключается в переосмыслении традиционной физкультминутки как краткого элемента урока.

В разработке предлагается объединить четыре компонента: **движение + музыка + образ + воспитательный смысл.**

При этом музыкально-пластическая деятельность не требует от ребёнка выполнения сложных танцевальных элементов. Основой становятся естественные движения: шаги, наклоны, приседания, потягивания, повороты, движения руками, прыжки, перемещения в пространстве.

Новым элементом является **образное программирование движения**: педагог предлагает ребёнку определённый образ, а движение становится способом его выражения.

Кроме того, система предполагает возрастную динамику:

1 класс — повторяю → 2 класс — выбираю → 3 класс — создаю → 4 класс — объединяюсь и создаю композицию.

Таким образом, к концу начальной школы ребёнок постепенно переходит от простого воспроизведения движений к самостоятельному двигательному творчеству.

Ожидаемые результаты

В результате систематического использования музыкально-пластических физкультминуток предполагается:

Для учащихся: снижение физического и эмоционального напряжения; повышение двигательной активности; улучшение переключения внимания; развитие чувства ритма и координации; развитие воображения; повышение интереса к двигательной деятельности; формирование опыта совместного творчества; развитие способности выражать образ посредством движения; появление эмоционально положительного отношения к образам родной природы и родного края.

Для педагога: расширение набора средств организации двигательной паузы; возможность разнообразить структуру урока; использование одной музыкальной композиции в различных вариантах; возможность адаптировать физкультминутку под содержание конкретного урока; создание условий для интеграции физического, музыкального, игрового и воспитательного компонентов.

Практическая значимость разработки заключается в том, что предложенные физкультминутки не требуют специального оборудования, спортивного инвентаря или отдельного помещения.

Большинство упражнений может проводиться непосредственно в учебном кабинете при соблюдении требований безопасности и достаточного пространства между учащимися.

Разработка может быть использована как отдельным учителем начальных классов, так и в рамках методической работы образовательной организации.

Предлагаемый «конструктор» позволяет педагогу самостоятельно создавать новые варианты физкультминуток, выбирая сочетание музыкального образа, движения и формы взаимодействия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Физкультминутка как элемент современного урока

Учебная деятельность младшего школьника связана с постоянным чередованием различных видов активности. Ребёнку необходимо не только воспринимать и запоминать учебный материал, но и длительное время сохранять внимание, работать в определённом темпе, выполнять письменные и устные задания.

Поэтому короткая двигательная пауза является естественным элементом организации урока. Её задача заключается не в том, чтобы дать ребёнку полноценную физическую нагрузку, а в том, чтобы своевременно изменить характер деятельности, снять излишнее напряжение и подготовить учащихся к продолжению работы.

При этом эффективность физкультминутки во многом зависит от того, насколько она соответствует возрасту детей. Для младшего школьника простого указания «встать и выполнить несколько упражнений» может быть недостаточно. Движение становится более привлекательным, если оно связано с игрой, музыкой, воображаемой ситуацией или возможностью самостоятельно что-либо придумать.

Именно поэтому в настоящей разработке физкультминутка рассматривается как **короткая педагогически организованная двигательная ситуация**, в которой одновременно решаются двигательные, эмоциональные, развивающие и воспитательные задачи.

2. Значение музыки в двигательной активности младших школьников

Музыка обладает естественной способностью организовывать движение. Темп, ритм, динамика и характер музыкального произведения помогают ребёнку регулировать скорость и амплитуду движений, удерживать последовательность действий и эмоционально включаться в предлагаемую деятельность.

В физкультминутке музыка может выполнять сразу несколько функций.

Ритмическая функция

Музыкальный ритм помогает организовать последовательность движений. Ребёнку легче выполнять действие, если оно связано с понятным музыкальным рисунком.

Эмоциональная функция

Музыка создаёт настроение и помогает быстро переключиться с учебной деятельности на двигательную.

Организирующая функция

Начало и завершение музыкального фрагмента могут служить естественными сигналами для начала и окончания физкультминутки.

Образная функция

Музыка позволяет создать определённую ситуацию: движение ветра, течение реки, рост дерева, полёт птицы и другие образы.

Именно последняя функция имеет особое значение для данной разработки.

Вместо того чтобы использовать музыку только как фон для выполнения заранее заданного комплекса упражнений, предлагается сделать её **основой для создания двигательного образа.**

3. Музыкально-пластическая физкультминутка

Под музыкально-пластической физкультминуткой понимается краткая двигательная деятельность учащихся, организованная на основе музыкального произведения и предполагающая выражение его эмоционального или образного содержания посредством доступных физических движений.

Её структура может включать пять основных компонентов:

1. Музыкальный стимул.

Ребёнок слышит определённый музыкальный фрагмент.

2. Образ.

Педагог предлагает представить конкретное явление, предмет или ситуацию.

3. Движение.

Учащийся выражает образ посредством движения.

4. Взаимодействие.

При необходимости дети выполняют движения в парах, группах или всем классом.

5. Завершение.

Музыкальный фрагмент и двигательная композиция заканчиваются, после чего учащиеся возвращаются к учебной деятельности.

4. Воспитательный потенциал музыкально-пластических физкультминуток

Воспитательная составляющая разработки строится на принципе естественности.

Физкультминутка не должна превращаться в мини-лекцию о патриотизме. Ребёнку не обязательно в течение нескольких минут давать определения и объяснять сложные общественные понятия.

Для младшего школьника гораздо понятнее конкретные образы. **Земля. Дом. Природа. Река. Поле. Лес. Родной край. Люди рядом. Общее движение.**

Через такие образы постепенно формируется эмоциональная связь с тем, что ребёнок воспринимает как близкое и родное.

Например, в физкультминутке «Сильное дерево» ребёнок может представить дерево, которое растёт на родной земле. В упражнении «Река» дети создают коллективное движение, напоминающее течение воды. В композиции «Мы вместе» несколько детей объединяют свои движения в единое целое.

Таким образом, воспитательный компонент проявляется **через действие и эмоциональный опыт**, а не через прямое назидание.

5. Использование современной музыки

Одной из особенностей разработки является обращение к современной музыкальной культуре.

Использование актуальной композиции позволяет избежать ощущения, что физкультминутка является обязательным и однообразным элементом урока. Музыкальный материал должен вызывать у детей эмоциональный отклик и помогать создать образ.

В качестве центрального музыкального произведения разработки выбрана композиция Татьяны Куртуковой «**Матушка Земля**».

Выбор данного произведения обусловлен его образным характером и возможностью построить на его основе пластические композиции, связанные с понятиями земли, природы, родного пространства и человека.

При этом музыкальное произведение не рассматривается как единственный возможный вариант сопровождения. Методика сохраняет вариативность и может применяться с другими композициями, если они соответствуют возрасту учащихся, образовательной ситуации и выбранному образу.

6. Возрастная адаптация

Система музыкально-пластических физкультминуток рассчитана на учащихся 1–4 классов, однако содержание и степень самостоятельности детей должны изменяться в

зависимости от возраста. В 1 классе основное внимание уделяется простым движениям, которые ребёнок может легко повторить за педагогом. Используются потягивания, наклоны, приседания, подъёмы рук, повороты и шаги на месте. Движения связываются с понятными образами: ростком, деревом, солнцем, ветром, птицей. Во 2 классе педагог постепенно уменьшает количество прямых показов и предлагает детям самостоятельно подобрать движение к предложенному образу. Например, учитель называет «ветер», «реку» или «птицу», а учащиеся показывают их движением. В 3 классе увеличивается доля творческих заданий: дети самостоятельно придумывают отдельные движения и небольшие последовательности, учатся изменять их в соответствии с темпом и характером музыки. В 4 классе основное внимание переносится на самостоятельное создание и выполнение небольших групповых композиций. Учащиеся могут распределять роли, выбирать движения, изменять направление и темп, объединять отдельные элементы в общую композицию. Таким образом, усложнение происходит постепенно: от повторения движений к их самостоятельному выбору, затем к созданию индивидуальных элементов и, наконец, к совместной пластической композиции.

7. Конструктор музыкально-пластической физкультминутки

Для самостоятельного создания новых вариантов физкультминуток предлагается использовать простой конструктор, включающий четыре элемента: образ, движение, форму взаимодействия и музыкальный фрагмент. Сначала определяется образ, который дети должны выразить: дерево, река, поле, птица, ветер, солнце, дом, родная земля или единство. Затем подбирается доступное движение или их последовательность: наклон, приседание, потягивание, подъём, поворот, шаг, прыжок или движение руками. После этого определяется форма работы: индивидуально, в парах, небольших группах или всем классом. Завершающим элементом становится музыкальный фрагмент, характер которого должен соответствовать выбранному движению и образу. Например, сочетание «река — плавные движения руками — две линии — спокойный музыкальный фрагмент» позволяет создать коллективную композицию, напоминающую течение воды. Такой подход позволяет педагогу быстро изменять содержание физкультминутки, не меняя её общей структуры.

8. Методические приёмы организации физкультминуток

Для повышения интереса учащихся рекомендуется использовать приёмы «оживления образа», «движения по сигналу», «зеркала», «передачи движения», «замри», «продолжи движение» и «создай свой образ». Приём «оживление образа» предполагает превращение

ребёнка в выбранный объект или природное явление. При использовании «зеркала» один ребёнок или педагог выполняет движения, а остальные повторяют их. В упражнении «передача движения» движение последовательно переходит от одного ребёнка к другому, создавая эффект волны. Приём «замри» предполагает остановку движения после прекращения музыкального фрагмента. «Продолжи движение» используется для развития двигательной памяти: один ребёнок начинает последовательность, а остальные её продолжают. В 3–4 классах можно применять приём «создай свой образ», при котором дети самостоятельно придумывают движение и предлагают его классу. Выбор приёма зависит от возраста учащихся, содержания физкультминутки и имеющегося пространства.

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Музыкально-пластическая физкультминутка «Матушка Земля»

Музыкально-пластическая физкультминутка «Матушка Земля» является центральной разработкой практической части. В её основе лежит идея последовательного раскрытия образов родной земли через движение. Физкультминутка не требует от учащихся специальной хореографической подготовки и может проводиться непосредственно в учебном кабинете. Основными движениями являются приседания, потягивания, наклоны, повороты, движения руками, шаги и лёгкие перемещения.

Перед началом педагог предлагает детям небольшую игровую установку: «Сейчас мы попробуем рассказать небольшую историю без слов. Нам поможет музыка, а рассказывать её мы будем движениями. Представьте землю, на которой появляется маленький росток, он растёт, встречает солнце и ветер, вокруг него оживает природа, а затем все мы объединяемся в одно движение». После короткой инструкции включается выбранный музыкальный фрагмент.

В начале композиции учащиеся принимают положение «семечка»: приседают, слегка наклоняют голову и располагают руки перед собой. На первых звуках дети постепенно начинают подниматься. Сначала выпрямляется корпус, затем расправляются плечи, руки медленно поднимаются вверх. Это движение символизирует появление ростка и его стремление к свету. После полного выпрямления дети вытягиваются вверх, поднимаясь на носки.

Затем появляется образ дерева. Учащиеся ставят ноги на ширине плеч, руки поднимают вверх и слегка разводят в стороны. Под воздействием воображаемого ветра тело начинает плавно покачиваться вправо и влево. Амплитуда движения сначала небольшая, затем увеличивается. Важно, чтобы дети не выполняли резких наклонов: движение должно быть мягким и свободным.

Следующий этап — «солнце». Дети останавливаются, выпрямляются и поднимают руки вверх. Затем медленно раскрывают их в стороны, делают глубокий вдох и опускают руки. Движение повторяется два-три раза в соответствии с музыкальным фрагментом. После этого педагог может сказать: «Солнце согревает всё вокруг. Посмотрите, как оживает наша земля».

Далее дети переходят к образу природы. Руки становятся «ветвями», а корпус выполняет плавные движения вправо и влево. Несколько шагов вперёд могут обозначать движение по полю. Затем дети возвращаются на свои места и выполняют движения руками, напоминающие течение реки: ладони плавно перемещаются из стороны в сторону, а затем движение постепенно передаётся от одного ребёнка к другому.

В кульминационной части физкультминутки дети объединяются в общий рисунок. Они выполняют несколько синхронных движений: шаг вправо, шаг влево, руки вверх, руки к сердцу, руки в стороны. В 3–4 классах можно добавить поворот вокруг себя и изменение направления движения. В финале все учащиеся одновременно останавливаются, кладут ладонь на грудь и на несколько секунд сохраняют неподвижность. Затем спокойно опускают руки и возвращаются к учебной деятельности.

Для учащихся 1–2 классов педагог преимущественно показывает движения и сопровождает их короткими образными инструкциями. Для учащихся 3–4 классов рекомендуется уменьшить количество подсказок и предоставить возможность самостоятельно интерпретировать отдельные образы. Например, педагог может сказать только: «Появился ветер» или «Покажите реку», после чего дети самостоятельно выбирают характер движения.

Основная методическая ценность данной физкультминутки заключается в том, что все движения объединены единым сюжетом. Ребёнок не запоминает разрозненный комплекс упражнений, а последовательно проживает историю: «семечко — росток — дерево — солнце — природа — река — единство». Это облегчает запоминание и делает физическую активность эмоционально осмысленной.

3.2. Физкультминутка «Росток»

Физкультминутка «Росток» строится вокруг образа растения, которое постепенно появляется из земли и тянется к свету. Она особенно подходит для учащихся 1–2 классов и может использоваться в спокойной части урока, когда необходимо снять напряжение без высокой двигательной нагрузки.

В начале дети приседают и принимают компактное положение, изображая семя. По сигналу педагога или с началом музыки они начинают медленно подниматься. Сначала выпрямляется спина, затем поднимается голова, после чего руки постепенно вытягиваются вверх. В верхней точке дети становятся на носки, стараясь максимально вытянуться. Затем руки плавно опускаются, и движение повторяется.

После нескольких повторений педагог вводит образ ветра. Дети сохраняют положение стоя и выполняют небольшие наклоны вправо и влево. При слове «ветер усиливается» амплитуда увеличивается, а при слове «ветер стихает» движения снова становятся едва заметными.

Для учащихся 3–4 классов упражнение можно усложнить: дети самостоятельно определяют, как будет двигаться росток на разных этапах — во время дождя, под солнечным

светом и при сильном ветре. В завершение каждый ребёнок принимает положение «сильного дерева», устойчиво стоит на ногах и поднимает руки вверх.

Физкультминутка развивает координацию, равновесие, гибкость и воображение, а образ роста может быть использован как метафора развития самого ребёнка.

3.3. Физкультминутка «Ветер»

Основой физкультминутки является изменение силы ветра. Дети учатся изменять амплитуду и темп движений в зависимости от инструкции и музыкального характера.

В начале педагог говорит: «Представьте, что мы оказались в тихом лесу. Воздух почти неподвижен». Дети стоят прямо, руки свободно опущены. Затем появляется лёгкий ветер — руки начинают медленно двигаться из стороны в сторону. Ветер усиливается — движения становятся шире, добавляются наклоны корпуса. При сильном ветре дети выполняют более выраженные, но контролируемые наклоны, сохраняя устойчивое положение ног.

После этого педагог говорит: «Ветер проходит». Движения постепенно замедляются и заканчиваются полной остановкой.

Для 1–2 классов основным заданием является изменение силы движения по команде педагога. В 3–4 классах можно отказаться от прямых команд и предложить детям самостоятельно определить, как музыка показывает изменение силы ветра.

Физкультминутка способствует развитию координации, внимания, чувства ритма и способности контролировать интенсивность собственных движений.

3.4. Физкультминутка «Река»

Физкультминутка «Река» может проводиться как индивидуально, так и всем классом. Её отличительной особенностью является постепенная передача движения от одного ребёнка к другому.

В начале учащиеся располагаются в две линии. Педагог предлагает представить спокойную реку. Дети выполняют плавные движения руками перед собой, словно вода медленно движется вперёд. Затем движение становится более широким: руки разводятся в стороны и возвращаются к центру.

После освоения движения педагог предлагает создать «волну». Первый ребёнок начинает движение руками, через короткий промежуток времени его повторяет следующий, затем следующий. Таким образом, движение проходит через весь ряд. После нескольких повторений все учащиеся выполняют движение одновременно.

В 1–2 классах достаточно выполнять простую последовательность движений руками. В 3–4 классах можно добавить шаги и изменение направления движения. Группа может самостоятельно придумать, как показать спокойную и быструю реку.

Основная задача физкультминутки заключается не только в двигательной активности, но и в формировании чувства общего ритма: результат зависит от согласованности действий всех участников.

3.5. Физкультминутка «Поле»

Физкультминутка «Поле» основана на смене трёх образов: земля, ростки и ветер. В начале дети выполняют небольшой присед и касаются ладонями коленей или направляют руки вниз, обозначая землю. Затем медленно поднимаются, вытягивают руки вверх и становятся на носки, изображая растущие растения.

После этого педагог предлагает представить, что над полем появился ветер. Дети начинают выполнять плавные наклоны вправо и влево, сохраняя ноги устойчивыми. В зависимости от характера музыки ветер может быть лёгким или сильным.

Для групповой работы учащиеся могут расположиться в несколько рядов. Первый ряд начинает движение немного раньше, затем к нему присоединяется второй, третий и последующие ряды. В результате создаётся эффект движущегося поля.

Для учащихся 1–2 классов используется простая последовательность «земля — росток — ветер». Для 3–4 классов можно добавить самостоятельное создание движения и работу с пространством.

Физкультминутка развивает гибкость, координацию, чувство ритма и способность синхронизировать собственные действия с действиями группы.

3.6. Физкультминутка «Птица»

Физкультминутка «Птица» строится на движениях рук и перемещениях по пространству. Педагог предлагает детям представить птицу, которая сначала находится на земле, затем расправляет крылья и отправляется в полёт.

В начале дети выполняют небольшой присед. Затем медленно выпрямляются и разводят руки в стороны. Несколько раз выполняют плавные движения руками вверх и вниз. После этого добавляются шаги вперёд. При усилении музыки дети могут сделать несколько более широких шагов, сохраняя безопасную дистанцию друг от друга.

Следующий этап — «птица поднимается выше». Дети поднимают руки вверх и выполняют несколько шагов на носках. Затем постепенно опускают руки и возвращаются на свои места.

Для 3–4 классов можно предложить детям самостоятельно определить траекторию полёта: прямо, по дуге или по кругу. При этом перемещение должно выполняться только после предварительного освобождения пространства и объяснения правил безопасности.

Завершить упражнение можно образом посадки: дети сгибают колени, опускают руки и возвращаются в спокойное положение.

3.7. Физкультминутка «Солнце»

Физкультминутка «Солнце» предназначена преимущественно для восстановления после длительной статической работы. Она включает потягивания и движения, направленные на мягкое расслабление мышц.

Педагог предлагает детям представить, что над ними появляется солнце. Учащиеся медленно поднимают руки вверх, тянутся к воображаемому свету, затем раскрывают руки в стороны и опускают их. Движение выполняется несколько раз.

После этого дети выполняют потягивание вверх сначала двумя руками, затем поочерёдно правой и левой рукой. Затем добавляются лёгкие наклоны в стороны. В завершение учащиеся опускают руки, делают спокойный вдох и возвращаются в исходное положение.

В 3–4 классах можно предложить детям самим подобрать движения, которые, по их мнению, соответствуют появлению солнца, его движению по небу и наступлению вечера.

3.8 Физкультминутка «Мы вместе»

«Мы вместе» является коллективной физкультминуткой, направленной на сочетание двигательной активности и взаимодействия учащихся.

Дети становятся парами друг напротив друга. На первый музыкальный фрагмент каждый выполняет простое движение самостоятельно. Затем партнёры одновременно делают шаг навстречу друг другу и выполняют одинаковое движение руками. После этого делают шаг назад и повторяют движение.

На следующем этапе пары объединяются в небольшие группы. Каждая группа выполняет одно общее движение, после чего все группы одновременно повторяют его.

Для 1–2 классов используются простые шаги и движения руками. Для 3–4 классов детям можно предложить самостоятельно придумать одно движение, которое затем должна повторить вся группа.

Завершается физкультминутка общим движением: дети располагаются полукругом или кругом и одновременно поднимают руки вверх, после чего возвращаются в исходное положение.

Основная особенность упражнения заключается в переходе от индивидуального действия к совместному: сначала ребёнок действует сам, затем с партнёром, а в конце становится частью общей композиции.

3.9 Физкультминутка «Сердце»

Физкультминутка «Сердце» представляет собой спокойную пластическую композицию, которую можно использовать в конце двигательной паузы или перед возвращением к учебной деятельности.

В начале дети кладут ладони на грудь. Затем делают шаг вперёд и раскрывают руки в стороны. После этого возвращают ладони к груди. Движение повторяется в соответствии с музыкальным ритмом.

Следующий этап выполняется всем классом. Дети одновременно раскрывают руки в стороны, затем поворачиваются вправо и влево, словно обращаясь к окружающим их людям. После этого снова кладут руки на грудь.

Для 1–2 классов достаточно простой последовательности «сердце — руки в стороны — сердце». В 3–4 классах можно добавить работу в парах и создать композицию, в которой движение передаётся от одного ребёнка к другому.

Финальным движением становится положение стоя с ладонями на груди. После короткой паузы дети опускают руки и возвращаются к учебной деятельности.

3.10 Физкультминутка «Мы — единое целое»

Данная композиция является наиболее сложным вариантом и рекомендуется преимущественно для учащихся 3–4 классов. Её можно использовать как демонстрационный вариант на открытом занятии или конкурсе.

Класс делится на четыре группы. Каждая получает собственный образ: «лес», «река», «поле» и «птицы». В первой части музыкального фрагмента каждая группа выполняет своё движение. «Лес» изображается плавными движениями рук вверх и в стороны, «река» —

волнообразными движениями, «поле» — наклонами, «птицы» — движениями рук, напоминающими крылья.

Затем группы постепенно объединяются. Сначала к первой группе присоединяется вторая, затем третья и четвёртая. Каждый следующий этап сохраняет элементы предыдущего движения. В финале все учащиеся выполняют одну общую последовательность.

Заключительным движением становится одновременное поднятие рук вверх, после чего дети опускают их к груди. На несколько секунд устанавливается неподвижность.

Методическая ценность композиции заключается в том, что каждый ребёнок сначала представляет отдельный образ, а затем становится частью общего движения. Таким образом, физкультминутка позволяет одновременно решать задачи двигательной активности, творческого самовыражения и коллективного взаимодействия.

3.11 Варианты усложнения физкультминуток

Усложнение физкультминуток осуществляется не за счёт увеличения количества упражнений, а за счёт изменения характера задания. Для учащихся 1–2 классов педагог преимущественно использует показ и повторение. Для 3 класса вводятся задания на самостоятельный выбор движения и изменение его в соответствии с музыкой. В 4 классе учащиеся могут самостоятельно создавать небольшие композиции, работать в группах и передавать движение от одного участника к другому.

Одну и ту же физкультминутку можно проводить несколько раз, каждый раз меняя методическую задачу. Например, при первом выполнении дети повторяют движения за педагогом, при втором самостоятельно выполняют знакомую последовательность, а при третьем получают возможность изменить отдельные элементы. Такой подход позволяет избежать однообразия и постепенно увеличивать самостоятельность учащихся.

3.12 Сценарий открытого конкурсного занятия «Матушка Земля»

Для демонстрации методики на конкурсе целесообразно использовать не отдельное упражнение, а небольшую целостную композицию продолжительностью 5–7 минут. Важно показать членам жюри, что физкультминутка может быть одновременно двигательной, музыкальной, игровой и воспитательной, при этом не превращаясь в обычный танцевальный номер.

Учитель обращается к детям: «Сегодня мы попробуем рассказать небольшую историю без слов. Нам помогут музыка, движения и наша фантазия. Представьте, что мы начинаем с маленького семечка, которое лежит в земле».

Дети приседают, обхватывают колени руками и замирают. С началом музыкального фрагмента постепенно «просыпается» земля: дети медленно поднимают голову, затем распрямляют спину, вытягивают руки вверх. Движения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды.

Следующий образ — росток. Дети поднимаются выше, тянутся руками кверху, затем раскрывают ладони. Учитель предлагает: «Росток тянется к солнцу». Дети самостоятельно выбирают небольшое движение, показывающее рост.

После этого появляется образ дерева. Ноги остаются устойчивыми, руки становятся «ветвями». Под воздействием ветра дети плавно наклоняются вправо и влево. Можно предложить детям самим определить, каким будет ветер: лёгким, сильным или почти незаметным. Это позволяет использовать один и тот же музыкальный фрагмент несколько раз по-разному.

Затем пространство класса превращается в реку. Дети выполняют плавные движения руками, постепенно соединяя их с движениями корпуса. Можно построить «волну»: первый ребёнок начинает движение, второй повторяет его через несколько секунд, затем третий и так далее. В результате движение проходит через весь класс.

Следующий образ — птицы. Дети выпрямляются, выполняют несколько плавных движений руками, имитируя крылья, затем делают небольшой шаг вперёд, «летят» и возвращаются на свои места. Важно отказаться от высоких прыжков и резких движений, чтобы сохранить безопасность и возможность проведения физкультминутки непосредственно в классе.

Финальный образ — «мы вместе». Дети объединяют ранее использованные движения: росток, дерево, ветер, реку и птицу. Каждый ребёнок выбирает понравившийся образ и выполняет соответствующее движение. В завершение все одновременно поднимают руки вверх, раскрывают их в стороны, а затем прикладывают ладонь к груди.

Учитель завершает композицию словами: «У каждого из нас своё движение, но вместе у нас получилась одна история».

Такой финал является принципиально важным: дети не просто повторяют движения за педагогом, а понимают, что индивидуальные действия могут объединяться в общее движение. Именно это позволяет соединить физкультминутку с идеей единства, взаимопомощи и бережного отношения к родной земле.

3.13 Оценка эффективности методики

Эффективность музыкально-пластических физкультминуток может оцениваться не только по физической активности детей, но и по их эмоциональному состоянию, вниманию и степени самостоятельности.

В качестве простых критериев педагог может использовать следующие показатели: дети активно включаются в выполнение движений; сохраняют интерес к заданию на протяжении всей физкультминутки; способны переключаться между различными видами деятельности; понимают и передают предложенный образ через движение; взаимодействуют с одноклассниками; самостоятельно предлагают варианты движений.

Для наблюдения достаточно использовать условную трёхуровневую оценку. Высокий уровень характеризуется активным участием, самостоятельностью и устойчивым интересом. Средний уровень предполагает выполнение задания преимущественно после подсказки учителя. Низкий уровень проявляется в пассивности, затруднениях при выполнении движений или отсутствии интереса к предложенной деятельности.

Дополнительным показателем является обратная связь самих детей. После выполнения композиции можно задать один короткий вопрос: «Какой образ вам хотелось бы повторить?» или «Какое движение было самым интересным?». Для младших школьников этого достаточно, чтобы определить наиболее эмоционально привлекательные элементы и при необходимости скорректировать последующие занятия.

Разработанная система может использоваться не только на уроках физической культуры. Музыкально-пластические физкультминутки подходят для уроков русского языка, литературного чтения, окружающего мира, изобразительного искусства, классных часов и внеурочных занятий.

Методика также может применяться при проведении тематических недель, школьных праздников, открытых занятий и мероприятий. При этом не требуется превращать физкультминутку в отдельный концертный номер. Её основная ценность заключается в возможности органично включить короткий двигательный эпизод в обычный учебный процесс.

Выбранная песня «Матушка Земля» Татьяны Куртуковой может выступать одним из центральных музыкальных примеров, однако сама методика не ограничивается одной композицией. При сохранении принципа «образ — движение — взаимодействие — музыка» педагог может подбирать другие современные музыкальные произведения, соответствующие возрасту детей, содержанию занятия и поставленной воспитательной задаче.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физкультминутка в начальной школе может быть значительно больше, чем короткий набор привычных упражнений. Если основой становится музыка, образ и игровая ситуация, несколько минут двигательной активности превращаются в возможность одновременно восстановить работоспособность ребёнка, переключить внимание, вызвать положительные эмоции и создать условия для творческого взаимодействия.

В данной методической разработке предложен подход, при котором движение связывается с конкретным образом: ростком, деревом, рекой, ветром, птицей, солнцем, родным домом. Благодаря этому ребёнок не просто выполняет упражнение, а представляет, что именно он изображает и зачем совершает определённое движение.

Особое место занимает музыкальная композиция «Матушка Земля» Татьяны Куртуковой. Её использование позволяет обратиться к понятным младшим школьникам образам природы, родной земли, дома и единства. При этом воспитательная составляющая реализуется ненавязчиво — через эмоциональное восприятие, творчество и совместную деятельность, а не через прямое нравовучение.

Практическая ценность разработанной методики заключается в её вариативности. Один и тот же музыкальный материал может использоваться в разных классах и с разной степенью самостоятельности учащихся. В первом классе ребёнок преимущественно повторяет движение за педагогом, а к четвёртому классу способен самостоятельно создавать образ и участвовать в формировании общей пластической композиции.

Главный методический принцип разработки можно выразить одной фразой: **«Не движение ради движения, а движение ради образа».**

Именно образ помогает сделать физкультминутку эмоционально понятной ребёнку, музыка задаёт её настроение, движение обеспечивает необходимую физическую активность, а совместное выполнение объединяет детей в единое пространство взаимодействия.

Таким образом, музыкально-пластические физкультминутки могут стать простым и доступным инструментом современного начального образования, который не требует сложного оборудования или специальной хореографической подготовки, но позволяет сделать привычную часть урока более содержательной, интересной и запоминающейся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286. — Москва, 2021.
2. Федеральная образовательная программа начального общего образования: утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372. — Москва, 2023.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. — Москва: Просвещение, 2023.
4. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы. — Москва: Просвещение, 2022.
5. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. — Москва: Академия, 2006.
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. — Москва: Мозаика-Синтез, 2020.
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. — Москва: Мозаика-Синтез, 2020.
8. Выготский Л. С. Психология развития ребёнка. — Москва: Эксмо, 2004.
9. Эльконин Д. Б. Психология игры. — Москва: Владос, 1999.
10. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. — Москва: ТЦ «Сфера», 2001.
11. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников и младших школьников: учебное пособие. — Москва: АРКТИ, 2003.
12. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. — Москва: Концептуал, 2018.
13. Куртукова Т. Исполнительские и музыкальные материалы: песня «Матушка Земля». — Музыкальная композиция, использованная в качестве практического примера методической разработки.
14. Министерство просвещения Российской Федерации. Официальный сайт. — Электронный ресурс.
15. Единое содержание общего образования. Официальный государственный информационный ресурс. — Электронный ресурс.