***ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И ШКОЛЬНИКОВ***

Физминутка - это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребёнка и взрослого.  
Цель физминуток - активно изменить деятельность детей, ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить ребенка на продолжение занятий.

Основные задачи:  
1) снять усталость и напряжение;  
2) внести эмоциональный заряд;  
3) совершенствовать общую моторику;  
4) вырабатывать четкие координированные действия по взаимосвязью с речью;  
5) тренировка скоростных навыков и выполнения мыслительных операций.

***ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ***

*Помахали мы крылами,*

*Покружились над полями,*

*А теперь мы стали львами,*

*Покачали головами;*

*Зарычали друг на друга,*

*Замолчали от испуга.*

*\*\*\**

*1,2- стоит ракета, 3,4 — самолет.*

*1,2- хлопок в ладоши, а потом на каждый счет.*

*1,2,3,4- руки выше, плечи шире.*

*1, 2, 3,4 — и на месте походили.*

*Как солдаты на параде,*

*Мы шагаем ряд за рядом.*

*Левой — раз, правой — два,*

*Посмотрите все на нас!*

*\*\*\**

*Мы писали, мы писали,*

*А теперь мы тихо встали.*

*Ножками потопаем,*

*Ручками похлопаем,*

*Теперь пальчики сожмем*

*И опять писать начнем.*

*\*\*\**

*1, 2, 3, 4, 5 — все умеем мы считать.*

*Раз! Подняться, потянуться.*

*Два! Согнуться, разогнуться.*

*Три! В ладоши три хлопка, головою три кивка.*

*На четыре — руки шире.*

*Пять — руками помахать.*

*Шесть — за парту тихо сесть.*

*\*\*\**

*Влево наклонись, вправо наклонись,*

*Вниз опустись — вверх поднимись.*

*А теперь чуть-чуть попрыгай:*

*Влево, вправо наклонись*

*И тихонечко садись.*

*\*\*\**

*Дети по лесу гуляли,*

*За природой наблюдали,*

*Вверх на солнце посмотрели,*

*И их лучики согрели.*

*\*\*\**

*Поднимайте плечики,*

*Прыгайте, кузнечики,*

*Прыг-скок, прыг-скок,*

*Сели травушку покушали,*

*Тишину послушали.*

*\*\*\**

*Я на уроке сижу, (два наклона сидя в сторону)*

*Я читаю и пою, (руки вверх)*

*Считаю: раз, два, (руки вверх)*

*Я пою, учу слова, (руки вниз)*

***ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ НАСТОЛЬНЫХ ИГР***

– ***Физминутка «Зарядка»***

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.*

*Наклонилась сперва*

*Книзу наша голова (наклон вперед)*

*Вправо - влево мы с тобой*

*Покачаем головой, (наклоны в стороны)*

*Руки за голову, вместе*

*Начинаем бег на месте, (имитация бега)*

*Уберем и я, и вы*

*Руки из-за головы.*

– ***Физминутка «Маша-растеряша»***

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.*

*Ищет вещи Маша, (поворот в одну сторону)*

*Маша-растеряша. (поворот в другую сторону, в исходное положение)*

*И на стуле нет, (руки вперед, в стороны)*

*И под стулом нет, (присесть, развести руки в стороны)*

*На кровати нет,*

*(руки опустили)*

*(наклоны головы влево - вправо, «погрозить» указательным пальцем)*

*Маша-растеряша!*

– ***Физминутка «Прыжки»***

*Движения выполняются по ходу стихотворения.*

*Поднимайтесь, девочки, Поднимайтесь, мальчики! Прыгайте, как зайчики! Прыгайте, как мячики! Прыг-скок, прыг-скок, На травку присядем: Тишину послушаем, Морковочку покушаем. Немного отдохнем и Дальше пойдем. Выше-выше, Прыгай высоко! Не ленись, попрыгай На носочках легко! Прыгай высоко!*

– ***Физминутка «Как мячики»***

*Движения выполняются по ходу стихотворения.*

*Девочки и мальчики Прыгают, как мячики,*

*Ножками топают, Ручками хлопают, Головой кивают, Все вместе отдыхают.*

– ***Физминутка «Лес»***

*Движения выполняются по ходу стихотворения.*

*Однажды дети в лес пошли, Всю поляну обошли, К старой ели подошли, Там огромный гриб нашли. Так были рады наши ребята! И домой бегом обратно.*

– ***Физминутка «Зайка»***

*Движения выполняются по ходу стихотворения.*

*Зайке холодно сидеть, Нужно лапочки погреть. Лапки вверх, лапки вниз. На носочках подтянись, Лапки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем вприсядку, Чтоб не мерзли лапки. Прыгать заинька горазд, Он подпрыгнул десять раз.*

– ***Физминутка «Часы»***

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.*

*Тик-так, тик-так,*

*Все часы идут вот так.*

*Тик-так, тик-так. (наклоны головы к плечам)*

*Смотри скорей, который час.*

*Тик-так, тик-так. (раскачивания туловища)*

*Налево - раз, направо - раз,*

*Тик-так, тик-так. (наклоны туловища влево - вправо)*

*Мы тоже можем так.*

– ***Физминутка «Части тела»***

*Дети должны показывать части тела в соответствии с текстом стихотворения.*

*Вот со звуком [л] слова: Лоб, затылок, голова, Кулаки, ладошки, локти, Звука [л] нет в слове «ногти». Глазки, тело и лопатки, Звука [л] нет в слове «пятки».*

– ***Физминутка «Утренняя зарядка»***

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.*

*Мы - веселые ребята, Мы - ребята-дошколята, (ходят по кругу)*

*Спортом занимаемся, С болезнями не знаемся.*

*Раз - два, два - раз, Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)*

*Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз) Полюбуйтесь-ка на нас!*

*Раз - два, не зевай! Вместе с нами приседай! (приседания)*

*Раз - прыжок, два - прыжок! Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)*

*Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)*

*Физминутки для занятий по изобразительной деятельности*

*Текст произносится во время выполнения упражнений. Все движения выполняются сидя.*

– ***ФИЗМИНУТКА «ПАЛЬЧИКИ»***

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.*

***1 вариант.***

*Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали. (активное сгибание и разгибание пальцев)*

*Пусть немного отдохнут, Снова рисовать начнут. (встряхнуть руками перед собой)*

*Дружно локти отведем, (энергично отвести локти назад)*

*Снова рисовать начнем.*

***2 вариант.***

*Мы сегодня рисовали, Наши пальчики устали, Наши пальчики встряхнем, Рисовать опять начнем, (плавно поднять руки перед собой, встряхнуть кистями)*

*Ноги вместе, ноги врозь, Заколачиваем гвоздь, (разводить и сводить ноги, притоптывая)*

***3 вариант.***

*Долго, долго мы лепили, Наши пальцы утомили, (встряхивание кистями перед собой) Пусть немного отдохнут, И опять лепить начнут. Дружно руки разведем И опять лепить начнем, (отвести руки назад - вниз, отклонившись на спинку стула)*

***4 вариант.***

*В прятки пальчики играли И головки убирали, (сжимание и разжимание кистей)*

*Вот так, вот так, Так головки убирали, (сгибание и разгибание 1 и 2 фаланг пальцев)*

***ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО МАТЕМАТИКЕ.***

*Текст произносится до начала выполнения упражнений.*

– *До пяти считаем, гири выжимаем, (и. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки поднять медленно вверх - в стороны, пальцы сжаты в кулак (4-5 раз))*

– *Сколько точек будет в круге, Столько раз поднимем руки (на доске - круг с точками. Взрослый указывает на них, а дети считают, сколько раз надо поднять руки)*

– *Сколько раз ударю в бубен, Столько раз дрова разрубим, (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх резкие наклоны вперед - вниз)*

– *Сколько елочек зеленых, Столько выполним наклонов, (и. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполняются наклоны)*

– *Сколько клеток до черты, Столько раз подпрыгни ты (3 по 5 раз), (на доске изображено 5 клеток. Взрослый указывает на них, дети прыгают)*

– *Приседаем столько раз, Сколько бабочек у нас (и. п. - стоя, ноги слегка расставить. Во время приседаний руки вперед)*

– *На носочки встанем, Потолок достанем (и. п. - основная стойка, руки на поясе. Поднимаясь на носки, руки вверх - в стороны, потянуться)*

– *Сколько черточек до точки, Столько встанем на носочки (4-5 раз), (и. п. - основная стойка. При подъеме на носках руки в стороны - вверх, ладони ниже уровня плеч)*

– *Наклонились столько раз, Сколько уточек у нас. (и. п. - стоя, ноги врозь, При наклонах ноги не сгибать)*

– *Будем считать, Грибы собирать (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед (имитация сбора грибов)*

– *Сколько покажу кружков, Столько выполнишь прыжков (5 по 3 раза), (и. п. - стоя, руки на поясе, прыжки на носках)*

– *Ягоды считаем, Дружно приседаем, (и. п. - основная стойка, руки на поясе. Голову не опускать, спина прямая.*

***Физкультминутки лучше всего систематизировать:***

***1.ОЗДОРОВИТЕЛЬНО- ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ***

*Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.*  *На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.*

***2.ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ***

*Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.*

***3.ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ***

*Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.*

***4.ПОДРАЖАТЕЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ***

*Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.*

***5.ДВИГАТЕЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ***

*Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.*

***ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ***

*Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.*

***Первое упражнение.****На раз - поднять глаза вверх, на два - смотреть прямо, на три - потупить взор книзу, на четыре - смотреть прямо,8 раз.*

***Второе упражнение****. На раз - смотреть на переносицу, на два - прямо.Повторить 8 раз.*

***Третье упражнение****. На раз - смотреть влево, на два - прямо, на три -смотреть вправо, на четыре - перед собой. Повторить 8 раз.*

***Четвёртое упражнение****. Круговые обороты глазами - 4 раза влево, четыре вправо.*

***Пятое упражнение****. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз. После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз.****Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.*** *Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.  
” Сделать девять главных движений по часовой стрелке и девять против неё.  
” Провести мизинцем по кромке глазной впадине снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.  
” Сделать три аналогичных движений в противоположную сторону - три раза.  
” Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. 9 раз.  
После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками.  
Постараться ощутить тепло, которое выходят из ваших ладоней (1-2мин).*

***Эти упражнения и массаж можно показывать не только детям, а и взрослым***

***Если так делать систематически, то ощутим быстрый результат.***

*Для всех учителей физкультминутка должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья ученика.*

*Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени.****Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.***  *Глазки видят всё вокруг,   
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.*

*Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.*

*Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.*

*Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.*

*Посмотреть на указательный палец вытянутый руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.*

*В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.*

***ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ***

*Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае?*  *1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.  
2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”  
3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.  
4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.*

**Физминутка необходима и важна, это- «минутка» активного и здорового отдыха. Физминутка- это весело, интересно и полезно!**