**Физкультминутки**

Физкультминутки на общеобразовательных уроках и во время самоподготовки представляют собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания учащихся и повышение их способности к более эффективному восприятию учебного материала. Поэтому каждый педагог должен считать своим долгом, в ходе уроков, обязательно использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья учащихся и продуктивность занятий.

Физкультурные минутки необходимо проводить на каждом уроке. Время проведения физкультурных минуток определяет учитель по внешним признакам утомления.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ РУК

Практически доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Даже несущественная дисфункция двигательной сферы в коре головного мозга, особенно в области мелкой, тонкой моторики, приводит к вторичному недоразви­тию действий, необходимых для рисования, письма, конструирования, что ведет к нарушениям речевой сферы коры головного мозга.

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом», — это выска­зывание Иммануила Канта прозвучало еще задолго до того, как была доказана физиологическая значимость развития тонкой моторики. Человек — универсальное «мыслящее тело», классический пример этой универсальности — движущая рука человека (Э.В. Ильенков). Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет фор­мирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет особое значение.

**Задачи:**

—стимуляция развития речи у детей раннего возраста;

— подготовка руки к письму у старших дошкольников и младших школьников;

— тренировка внимания;

— координация движений;

— адаптация маленьких левшей в мире праворуких.

**Условия проведения**. Комплекс упражнений гимнастики для пальчи­ков рук проводят в течение 6—8 минут. Он включает в себя 6—8 упраж­нений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Волшебные пальчики

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать расхотели. (Дети отдельно массируют каждый пальчик той руки, которой пи­шут, приговаривая при этом слова.)

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик прыг в кровать.

Этот рядом прикорнул.

Этот пальчи к уж уснул.

А другой давненько спит.

Кто у нас еще шумит? (Далее каждой строчке соответствует движение, о котором в ней говорится.)

Тише, тише, не шумите. Пальчики не разбудите. Утро ясное придет, Солнце красное взойдет. Станут птички распевать, Станут пальчики вставать. Просыпайся детвора! В школу пальчикам пора!

Вот все пальчики мои

Вот все пальчики мои, (Повороты кистей рук.)

Их, как хочешь, поверни -(Хлопок перед собой, легкий хлопок по столу, повторить повороты кистей рук.)

И вот этак, и вот так, (Руки перед грудью, пальцы в «замок».)

Не обидятся никак. (Руки вперед, ладони вперед.)

Раз, два, три, четыре, пять, (Круговые движения кистями, пальцы в «замок» («моторчик»).)

Не сидится им опять. (Встряхивающее движение кистями рук.)

Постучали, (Постучать пальцами друг о друга.)

Повертели (Повороты кистей рук.)

И работать захотели. (Встряхивающее движение кистями рук.)

Дали ручкам отдохнуть, (Встряхивающие движения согнутыми руками.)

А теперь обратно в путь. (Положить руки на стол.)

Вот помощники мои

Вот помощники мои. (Показать пальцы.)

Их, как хочешь, поверни. (Повернуть кисти ладонями кверху и книзу.)

По дорожке белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки. (Пальцами провести по другой руке.)

Чок, чок, чок,

Чок, чок, чок — (Два пальца одной руки «скачут» по другой руке.)

Скачет резвый табунок. (Повторить с другой руки.)

В прятки мы играть хотим

Десять, девять, (Хлопаем в ладоши.)

Восемь, семь, (Шлепаем о колени.)

Шесть, пять, (Хлопаем в ладоши.)

Четыре, три, (Шлепаем о колени.)

Два, один. (Хлопаем в ладоши.)

В прятки мы играть хотим. (Закрываем глаза то внутренней, то тыльной стороной ладоней.)

Только надо нам узнать: (Хлопаем на каждое слово.)

Кто из нас пойдет искать. (Топаем на каждое слово. Приседаем.)

Вышел дождик погулять

Раз, два, три, четыре, пять! (Хлопки на счет.)

Вышел дождик погулять. (Руки вверх-вниз.)

Шел неслышно, по привычке, (Движемся по кругу туда-обратно.)

А зачем ему спешить? (Кисти рук вверх.)

Вдруг читает на табличке: (Кисти скрещиваем — «ножницы».)

«По газонам не ходить!» (Руки плавно вытянуть вверх.)

Дождь вздохнул тихонько: «Ох!» (Плавно опустить.)

И ушел. Газон засох. (Присесть. Закрыть голову ладошками.)

**Апельсин**

Мы делили апельсин. (Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)

Много нас, а он один. (Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, пря­мым остается только большой палец каждой руки.)

Эта долька - для ежа,

Эта долька — для стрижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька - для бобра. (Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.)

А для волка... кожура.

Он сердит на нас - беда!

Разбегайтесь кто куда. (Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)

Бинокли

Составление из пальцев овалов.

(Учитель говорит детям, что бинокли бывают разные. Поочередно каждый палец на руке соприкасается подушечкой с большим пальцем — по­лучается овал. Дети смотрят в образовавшиеся бинокли.)

Волны

Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывая и закрывая ла­донь, дети имитируют движение волны.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

**Задачи:**

—способствовать оздоровительному эффекту в процессе исполь­зования предлагаемых упражнений;

— предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников.

**Условия проведения**: Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3-5 минут. Он включает в себя до 5 уп­ражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привы­кания к комплексу в него включаются новые упражнения или услож­няются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

Ах, как долго мы писали

Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)

Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упраж­нения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» - мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево.

Игра «Дрессированная муха»

Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | X |  |  |
|  |  |  |  |

1. Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз... Где, в каком домике наша муха?

2. Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.

3. Управляем мухой молча. (Направление задает учитель движе­ниями рук.)

Руки за спинку, головки назад

Руки за спинку, головки назад. (Закрыть глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят. (Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим — на парту гляди.

(Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит?

(Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее. (По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

Комплекс упражнений «На море»

(Под медленную спокойную музыку.) /. «Горизонт»

1—4— чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают дви­жение, голова прямо.

5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

2. «Лодочка»

1-4 - чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

3. «Радуга»

1 —4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

4. «Солнышко»

1-8. «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5. «Пловец плывет к берегу»

1—4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5-8 - медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6. «Яркое солнышко»

1-8 — зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

Бабочка

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавли­вая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся, (Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел, (Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся, (Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел. (Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

**Волшебный сон**

Реснички опускаются... Глазки закрываются... Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... Дышится легко... ровно... глубоко... Наши руки отдыхают... Отдыхают... Засыпают... Шея не напряжена И рас-сла-бле-на... Губы чуть приоткрываются... Все чудесно расслабляется... Дышится легко... ровно... глубоко...

(Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем... Сном волшебным засыпаем... (Громче, быстрей, энергичней.)

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулачки сжимаем. Их повыше поднимаем. Потянулись! Улыбнулись! Всем открыть глаза и встать!

УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Статические дыхательные уп­ражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а ди­намические - сопровождаются движениями.

Правила дыхания при выполнении упражнений

- Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад - делаем вдох.

- Свели руки перед грудью и опустили вниз - выдох.

- Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.

- Выпрямляем или прогибаем туловище назад - вдох.

- Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох.

— Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.

- Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

Дыхательная медитация

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух про­сачивается наружу. Вдох. Выдох.

Дышим глубже

Носом — вдох, (Поднимание рук - на вдохе.)

А выдох — ртом, (Свободное опускание рук — на выдохе.)

Дышим глубже,

А потом — Марш на месте, Не спеша,

Коль погода хороша!

Завели машину

Завели машину,

(Вдох.)

Ш-ш-ш-ш,

(Выдох.)

Накачали шину,

(Вдох.)

Ш-ш-ш-ш,

(Выдох.)

Улыбнулись веселей И поехали быстрей,

(Вдох.)

Ш-ш-ш-ш-ш-ш.

(Выдох.)

Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как?»

1. Как пыхтит тесто? «Пых-пых-пых...»

2. Как паровоз выпускает пар? «Из-из-из...»

3. Как шипит гусь? «Ш-ш-ш...»

4. Как мы смеемся? «Ха-ха-ха...»

5. Как воздух выходит из шарика? «С-С-С...»

6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони. «Ф-ф-ф...»

**Птичка**

Птичка крылышками замахала

И тихонько пропищала: «Пи-пи-пи».

(Вдох. Выдох.)

Руки к солнцу поднимаю

Руки к солнцу поднимаю,

И вздыхаю, и вздыхаю,

Опускаю руки вниз,

Выдох - паровоза свист.

На четыре — вдох глубокий,

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре. (Упражнение на дыхание в положении стоя или сидя (требуют дози­ровки). На четыре счета — вдох, на четыре счета — выдох.)

Филин

Сидит филин на суку И кричит: «Бу-бу-бу-бу». (Вдох. Выдох со звуком.)

(Вдох.) (Выдох.)

(Вдох.)

(Выдох.)

(Вдох.)

(Выдох.)

(Вдох.)

(Выдох.)

(Вдох.)

Ветер

Ветер сверху набежал,

Ветку дерева сломал: «В-в-в-в!»

Дул он долго, зло ворчал

И деревья все качал: «Ф-ф-ф-ф» (Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.)

Гудок паровоза

Через нос с шумом вдох, задержав дыхание на 1 -2 с, с шумом выдох через рот, губы сложены трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Учимся дышать в темпе 3-6. Вдох короче 1—3 счета. Задержка дыхания, выдох длинный (1—6 счетов).

**Литература:**

Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007. -2008 с. - (Мастерская учителя)