**Физкультминутки на уроках**

В процессе учебной деятельности учащимся младших классов, и особенно детям шестилетнего возраста, на протяжении одного и нескольких уроков трудно постоянно удерживать активное внимание. Это связано со свойственным им повышением возбуждения коры головного мозга, недостаточностью активного торможения, неустойчивостью нервных процессов.

Снижение внимания проявляется в “двигательном беспокойстве”. Это поведение физиологически оправдано, так как различные движения руками, ногами, туловищем, головой препятствуют чрезмерному напряжению мышц. Излишняя подвижность может затем смениться вялостью, пассивностью, а главное – безразличием к учебному процессу. Проявление “двигательного беспокойства” одновременно служит сигналом для учителя, что учащиеся утомлены.

Для предупреждения утомления детям необходим отдых в виде физических упражнений, а физкультминутки являются непродолжительным активным отдыхом.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребенка путем двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние. Изучение влияния упражнений разного характера и интенсивности на физическое состояние и умственную работоспособность детей показало, что упражнения, включаемые в физкультминутки, должны вызывать у детей эмоциональность, быть интенсивными.

Выбор времени проведения физкультминутки на уроке зависит от физической подготовленности детей, их возраста, индивидуальных различий в пределах одного и того же возраста. Поэтому одним из важных критериев является наблюдение учителя не только за поведением детей и их двигательными неадекватными действиями, но и снижением внимания в процессе обучения.

Каждый комплекс физкультминуток состоит, как правило, из 3–4 упражнений. Варианты выполнения различны: сидя за партой, стоя около парты, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, упражнения с музыкальным сопровождением и т.д.).

Учитель должен использовать отведенное на уроке время для физкультминуток (1,5–3 мин) полностью.

В прилагаемой подборке использованы комплексы, предложенные Л.И. Пензулаевой, О.Г. Аракелян и Л.В. Кармановой

I. Стоя около парты

Комплекс 1

1. И.п. – основная стойка, руки на пояс.   
1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.   
1 – руки вверх; 2–3 – наклон вперед, хлопки по коленям; 4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – основная стойка, руки перед грудью. 1 – руки вверх; 2 – наклон вправо;   
3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.

5. И.п. – основная стойка, руки перед грудью. 1–4 – вращение кисти одной руки вокруг другой; 5–8 – в другую сторону.

Комплекс 2

1. И.п. – руки скрещены за спиной с захватом за предплечья (3–4-й классы), руки на пояс (1–2-й классы). 1–2 – подняться на носки; 3–4 – исходное положение.

2. И.п. – основная стойка, руки на пояс.   
1–3 – пружинистые полуприседания; 4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 – прыжком поворот вправо; 2 – исходное положение. То же с поворотом влево.

Комплекс 3

1. И.п. – основная стойка, руки вниз.   
1–4 – поднимая руки вверх, сжимать и разжимать пальцы; 5–8 – опуская руки вниз.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.   
1 – поворот вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – поднять согнутую в колене ногу, хлопнуть по колену (1–2-й классы), хлопнуть под коленом (3–4-й классы); 2 – исходное положение. То же другой ногой.

4. И.п. – стойка руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – исходное положение. Повторить 3–4 раза.

Комплекс 4

1. И.п. – стойка ноги вместе, кисти к плечам. 1 – руки вверх; 2 – руки в стороны;   
3 – руки вверх; 4 – исходное положение.

2. И.п. – основная стойка, руки вниз.   
1 – наклон вправо, руки на пояс; 2 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед, коснуться   
голени (1–2-й классы), коснуться носка   
(3–4-й классы); 2 – исходное положение.

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки к плечам; 2 – исходное положение.

Комплекс 5

1. И.п. – основная стойка, руки вниз.   
1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – опустить – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.   
1–2 – дугами руки вверх, наклон вправо;   
3 – наклон влево; 4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.   
1 – поворот вправо со свободным захлестом рук вокруг туловища; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – основная стойка, руки вверх   
(3–4-й классы), руки на пояс (1–2-й классы). 1–2 – присед, руки вперед; 3–4 – исходное положение.

Комплекс 6

1. И.п. – основная стойка, руки вниз.   
1 – поднять руки к плечам; 2 – руки вверх;   
3 – руки к плечам; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – основная стойка, руки на пояс.   
1 – правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

4. И.п.–основная стойка, руки на пояс.   
1 – наклон головы вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

Комплекс 7

1. И.п. – основная стойка, руки вниз.   
1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вперед, прогнуться, руки в стороны; 2 – руки вниз, хлопок перед собой;   
3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.   
1 – поворот вправо со свободным захлестом рук вокруг туловища; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – основная стойка, руки на пояс.   
1 – правую ногу назад на носок, руки к плечам; 2 – исходное положение. То же левой ногой.

Комплекс 8

1. И.п. – основная стойка. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же шаг влево.

2. И.п. – основная стойка, руки к плечам. 1 – согнуть правую ногу, левым локтем коснуться колена; 3–4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс (1–2-й классы), руки за голову (3–4-й классы). 1–4 – наклоняясь вперед, круговые движения туловищем вправо; 5–8 – то же влево.

Комплекс 9

1. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2 – правую ногу назад на носок, руки к плечам; 3–4 – исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–2 – два пружинящих наклона к правой ноге; 3–4 – исходное положение. То же к левой ноге.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1–4 – круговые движения туловища вправо; 5–8 – то же влево.

4. И.п. – основная стойка, руки на пояс.   
1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги в исходное положение. Повторить 4–5 раз.

Комплекс 10

1. И.п. – основная стойка, руки на пояс.   
1 – руки за голову; 2 – исходное положение.

2. И.п. – основная стойка, руки на пояс.   
1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопок под ней; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – наклон вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

4. И.п. – основная стойка. 1 – руки к плечам; 2 – подняться на носки; 3 – опуститься на всю ступню, руки к плечам; 4 – исходное положение.

II. Сидя за партой

Комплекс 1

1. И.п. – руки на парту вперед. 1–2 – поднять руки вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение.

2. И.п. – руки на край парты, согнуты и сжаты в кулаки. 1–4 – выпрямляя руки и разжимая пальцы, дотронуться до противоположного края парты; 5–8 – исходное положение.

3. И.п. – руки за голову, локти вперед.   
1–2 – развести локти в стороны; 3–4 – исходное положение.

4. И.п. – руки к плечам. 1–3 – локти в стороны; 4 – исходное положение.

Комплекс 2

1. И.п. – сидя за партой, руки за голову, локти свести. 1–2 – локти в стороны, прогнуться; 3–4 – расслабляя мышцы, принять исходное положение.

2. И.п. – сидя за партой, руки за голову. 1–2 – поворот вправо, руку в сторону, коснуться сзади стоящей парты; 3–4 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – сидя за партой, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 – руки вперед, пальцы разжать; 2 – исходное положение.

4. И.п. – стоя у парты, руки на пояс.   
1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – исходное положение.

Комплекс 3

1. И.п. – сидя за партой, руки к плечам, ноги расставлены. 1–2 – поворот туловища вправо, руки вверх; 3–4 – исходное положение.

2. И.п. – сидя за партой, руки за голову. 1–2 – поднять руки вверх, туловище держать прямо; 3–4 – исходное положение.

3. И.п. – стоя за партой, руки на парту.   
1–2 – сесть за парту; 3–4 – исходное положение.

4. И.п. – стоя за партой, руки на пояс;   
1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

Комплекс 4

1. И.п. – сидя за партой, руки за голову. 1–2 – руки вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение.

2. И.п. – сидя за партой, ноги на ширину плеч, руки на пояс. 1–2 – наклон вправо;   
3–4 – исходное положение. То же влево.

3. И.п. – сидя за партой. 1–2 – встать, выпрямиться; 3–4 – исходное положение.

4. И.п. – сидя за партой, руки к плечам. 1–2 – руки вверх; 3–4 – исходное положение.

Комплекс 5

1. И.п. – сидя за партой, руки на парту ладонями вниз. 1–4 – поочередное продвижение вперед то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.

2. И.п. – основная стойка у парты, руки к плечам. 1–4 – одновременные круговые движения вперед; 5–8 – назад. Повторить 3 раза.

3. И.п. – сидя за партой, руки за голову, пальцы “в замок”. 1–2 – руки вверх   
ладонями вверх; 3–4 – исходное положение. Темп средний.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево.

III. В игровом варианте

“Гуси серые”

Гуси серые летели (бег на месте или врассыпную, движения руками, как крыльями).  
Да, летели. Да, летели (продолжение бега).  
И присели, посидели (два приседа).  
Да и снова полетели (снова бег).  
А потом опять присели (присед).

Игровое упражнение повторить 2–3 раза.

“Мы топаем ногами”

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ (ходьба на месте).  
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши).  
Качаем головой (наклоны головы вправо, влево).  
Мы руки поднимаем (руки вверх).  
Мы руки опускаем (руки вниз).  
Мы руки разведем (руки в стороны).  
И побежим кругом (бег).

“Вышла мышка”

Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне).  
Поглядеть, который час (повороты влево, вправо, пальцы “трубочкой” перед глазами).  
Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладони).  
Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук – “дернули за гири”).  
Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).  
Убежали мышки вон (бег на месте или к своему месту).  
Игровое упражнение повторить 2–3 раза.

“Печка горяча”

Ча-ча-ча (три хлопка в ладоши).  
Печка очень горяча (четыре полуприседа).  
Чи-чи-чи (три хлопка над головой).  
Печет печка калачи (четыре прыжка на месте).

“Ровным кругом”

Ровным кругом  
Друг за другом  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте,  
Дружно вместе  
Сделаем вот так...

Играющие образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий (затейник) показывает какие-либо движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.

“У реки росла рябина”

У реки росла рябина (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).  
А река текла, рябила (повороты вправо и влево с плавными движениями рук).   
Посредине глубина (наклоны вперед, руки прямые).  
Там гуляла ры-би-на (приседы).  
Эта рыба – рыбий царь (прыжки).  
Называется – пескарь (ходьба на месте).

При проведении физкультминуток с игровыми упражнениями возможно использование также игр малой подвижности: “Летает –   
не летает”, “Великаны и гномы”, “Эхо”, “Хоровод”, “Угадай, чей голосок” и др.

# Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения и сплочения детей.

**Игра «Эхо»**

(Цель - настроить детей друг на друга, дать каждому ребёнку, почувствовать себя в центре внимания)

Педагог: Тот, кто сидит справа от меня, называет своё имя и прохлопывает его в ладоши, вот так: «Ва-ся, Ва-ся», а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем своё имя прохлопывает Васина соседка справа Ира, а мы снова повторяем. Таким образом все по очереди назовут и прохлопают своё имя.

**Упражнение «Солнечный зайчик».**

Педагог. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, руки, ноги… Он забрался на животик, погладь его там. Солнечный зайчик любит и ласкает вас, вы погладьте его и подружитесь с ним. (Звучит релаксационная музыка)

**Игра «Спаси птенца»**

Педагог. Представьте, что у вас в руках маленький, беспомощный птенец, Вытяните руки вперёд ладонями верх. А теперь согните руки в локтях и приблизьте их к себе. Медленно, по одному пальцу, сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая его своим ровным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что ваш птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите. Он ещё прилетит к вам. (Звучит релаксационная музыка)

**Игра «Ладушки»**

(Цель- развитие межполушарных взаимодействий.)

Напомните детям потешку:

Ладушки, ладушки!

Где были? – у бабушки.

Что ели? – Кашку.

Что пили? – Бражку.

Дети садятся друг против друга, образуя пары, и перекрёстно хлопают в ладоши, проговаривая слова потешки.

**Игра»Сорока-ворона»**

(Цель – снятие эмоционального напряжения).

Сорока-ворона кашу варила,

Сорока-ворона деток кормила.

Этому дала, и этому дала.

А самому маленькому

Из большой миски

Да большой ложкой.

Всех накормила!

Дети сидят в парах, проговаривают слова потешки и по очереди массируют друг другу пальчики правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг другу ладошки.

**Упражнение «Пальчики»**

(Цель- координация движений и развитие мелкой моторики, развитие памяти.)

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять!

Начинаем счёт опять.

Один, два, три, четыре пять!

Вот и кончили считать.

Дети складывают руки в замок и поочерёдно соединяют пальчики правой и левой рук, начиная с мизинцев.

**Игра «Морщинки»**

(Цель – снятие напряжения.)

Несколько раз вдохните и выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз – вдох-вдох. Отлично…Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица и шеи, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!

**Игра «Паровозик и именем»**

(Цель - настроить детей на совместную работу.)

Сейчас каждый из вас будет превращаться в паровоз. Когда «паровоз» будет ехать по кругу, он будет хлопать в ладоши и называть свой имя. Я начну: «Све-та, Све-та…». Я проехала целый круг, а теперь выру одного из вас, и он станет паровозиком вместо меня. Я выбираю Олю. Теперь она называет своё имя и хлопает в ладоши, а я стану её вагончиком, положу руки ей на плечи и вместе с ней буду повторять её имя…Поехали!

И так до тех пор, пока все дети не примут участие в игре.

**Упражнение «Клубочек»**

(Цель – сплочение группы.)

Педагог. У меня в руках клубочек. Сейчас мы его будем передавать по кругу, и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть своё имя и рассказывать нам о том, что он любит делать больше всего. Я начну, а продолжит тот, кто сидит справа от меня.

Итак, я – Света. Больше всего я люблю гулять в парке со своей собакой…

Далее по очереди высказываются дети.

**Упражнение «Я очень хороший»**

(Цель – создание положительного эмоционального фона, повышение уверенности.)

Педагог. Потренируемся, произнесём слово «Я» шёпотом, потом – обычным голосом, а затем прокричим его. Теперь таким же образом поступим со словами «очень» и «хороший».

И, наконец, дружно: «Я очень хороший (ая)!»

Молодцы. Теперь каждый, кто сидит справа от меня, скажет, как захочет – шёпотом, обычным голосом или прокричит, например: «Я – Наташа! Я очень хорошая!» или: «Я – Кирилл! Я очень хороший!»

Замечательно! Давайте встанем в круг, возьмёмся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» - сначала шёпотом, потом обычным голосом и прокричим.

(Желательно это упражнение можно использовать в конце занятия или урока с младшими школьниками)

Упражнение «Я рада тебя видеть!»

(Цель- создании положительного эмоционального фона)

(Цель – создание положительного эмоционального фона.)

Давайте поздороваемся друг с другом. Сейчас я повернусь к тому. Кто сидит справа от меня, назову его по имени и скажу, что я рада его видеть. Он повернётся к своему соседу справа и сделает то же самое, и так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует своего соседа…

Игра «Доброе животное»

(Цель – развитие чувства единства)

Возьмёмся за руки и представим, что мы одно доброе животное, Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох-выдох, вдох-выдох и ещё раз вдох-выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьётся его сердце. Тук – делаем шаг вперёд, тук – шаг назад. И ещё раз тук – шаг вперёд, тук – шаг назад.

**Упражнение «Повтори»**

«Цель – создание положительного эмоционального фона, настрой детей на совместную работу)

Давайте начнём наше занятие вот с чего. Пусть каждый из вас назовёт себя по имени и при этом выполнит какие-нибудь движения или действия. Например, я назову своё имя и прохлопаю его в ладоши. Можно потопать ногами или сделать что-то ещё, но так, чтобы все сидящие в кругу смогли повторить ваши действия.

**Мимическая гимнастика.**

Сядем поудобнее: ноги твёрдо стоят на полу, спинка прямая. Начинаем гимнастику, но она не простая, а мимическая. Мы с вами будем выполнять упражнения для лица.

Вдох-выдох, вдох-выдох, ещё раз вдох-выдох. Вытянули губы трубочкой. Произнесли звук «У». Растянули губы в стороны. Произнесли звук «Ы». Замечательно! Вдох-выдох. Расслабьте все мышцы лица и улыбнулись друг другу. Скажите глазами и улыбкой, что вы рады видеть друг друга.

**Упражнение «Приветствие»**

(Цель – создание положительного эмоционального фона)

Давайте представим себе, что мы разучились говорит, а можем только петь. Сейчас каждый из нас пропоёт своё имя, а мы все вместе будем повторять.

# Физкультминутка «Зимние игры» (с имитацией движений.)

 Вы любите зимой играть на улице?  
А как вы играете?

# Мы шагаем по сугробам, По сугробам крутолобым, Поднимай повыше ногу, Проложи другим дорогу.

# Не боимся мы пороши, Ловим снег — хлопок в ладоши, Размахнись рукой — бросок! Прямо в цель летит снежок.

**Упражнение «Медвежонок»**

Медвежонок потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,  
Лапы в стороны развел,  
Ах, какой чудесный стол!  
Он попрыгал, покрутился  
И затем остановился. *(Повторить 2—3 раза.)*

**Упражнение «Свечка»**

(Цель – снятие эмоционального напряжения, настрой на совместную работу.)

Сейчас мы будем передавать свечу по кругу. Сначала давайте посмотрим на неё. Видите, как колышется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете передавать свечу по кругу, почувствуйте тепло, которое от него исходит. Возьмите себе немного тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Миша, я рад тебя видеть!».

**Упражнение «У моря»**

(Цель – создание позитивного эмоционального фона.)

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь на берегу моря (музыкальное сопровождение, шум моря).Мы стоим на песке, а волны набегают на берег и хотят с нами заговорить. Они шепчут имя каждого из нас. Попытайтесь услышать, как вас зовут волны. Послушайте и пока ничего не говорите, начнёт тот, кто сидит справа от меня.

**Упражнение «Подарки»**

(Цель – создание положительного эмоционального фона.)

Все мы любим получать подарки, да и дарить их тоже приятно. Представим себе, что мы всё можем. Внимательно посмотрите на соседей справа, попробуйте угадать, что они хотят получить в подарок. А теперь по очереди подарим друг наши подарки. Кто получает подарок, не забывает говорить «Спасибо».

**Этюд «Игра с камешками»**

Сейчас мы с вами переместимся на берег моря. Закройте глазки. Мы летим, летим, не открывайте глазки, так, как вы можете испугаться, увидев, как высоко мы летим (музыкальное сопровождение).

Всё! Прилетели, можете открыть глаза, мы на берегу моря. Здесь светло, тепло и слышен шум моря (музыкальное сопровождение). Мы гуляем и радуемся солнцу своей самой счастливой улыбкой.

Давайте подойдём друг к другу, встанем в круг и улыбнёмся каждому доброй улыбкой. Я улыбнусь по очереди Диме, Насте, Саше…

Теперь ты, Дашенька, улыбнись всем своим друзьям, улыбнись как солнышко, «обогрей» всех своёй улыбкой, теперь ты Настя.

Как хорошо и тепло синее море. А на солнце жарко стоять, так припекает, так хочется поиграть с прохладной водичкой, побрызгаться. Наберём воду в ладошки, какая чистая вода! Как хорошо! Побрызгаемся! Теперь давайте выйдем из воды. Выходим.

Смотрите, под ногами лежат камешки. Смотрите, смотрите, какие они все разные, и серые, и зелёные, и квадратные, и круглые, как монетка. Наберём камушки, ловим, а теперь кинем далеко-далеко.

Как хорошо здесь: тепло, красиво. Но нам нужно путешествовать дальше, наденем шапочки, скажем слова, закроем глазки.

**Этюд «Что слышно»**

Педагог. Все устали работать и заниматься. Я так устала, давайте посидим на стульчиках, отдохнём, помолчим и послушаем тишину. Вам кажется, что когда мы молчим, наступает полная тишина, я вам предлагаю послушать, так ли это.

Всё, игра началась( 1/5 – 2 мин). Ребята, я слышу множество звуков: на улице слышен шум проезжающих машин, слышно, как капает вода на улице, в соседней комнате идёт занятие. А какие звуки слышите вы?

**Этюд «Скучно, скучно так сидеть»**

(Цель-развитие внимания, двигательной активности)

Дети садятся на стулья с одной стороны, а с противоположной так же стоят стулья. Дети должны быстро перебежать с одной стороны на другую, а педагог постоянно убирает по одному стулу. Перебегать надо после того, как педагог закончит говорить такие слова:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга всё глядеть, не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Проигрывает тот, кто остался без стула.

**Этюд «Четыре стихии»**

(Цель – развитие внимания)

Дети ходят вдоль класса. Когда звучит команда «земля», все опускают руки вниз. Когда «вода» - руки вытягиваются вперёд, «воздух» - руки вверх, «огонь» - вращении руками.

**Этюд «Цветок»**

Представьте, что вы маленькие семечки различных цветов. Сядьте на корточки, как маленькое семечко, обхватим руками колени, голова опущена вниз. И тут тёплый лучик солнца упал на землю и стал согревать в земле семечки, как стало тепло. Все почувствовали, как стало тепло? (Музыкальное сопровождение). Из каждого семечка проклюнулся росток, сначала поднимается голова, распрямляется корпус, туловище, руки поднимаются выше, выше к солнышку. Цветочки растут, растут, и вот уже появился бктончик, а солнышко всё теплее и теплее греет, и бутончик распускается. Вот какие красивые выросли цветочки. Погреем на солнышке каждый лепесток, погреем головку, улыбнёмся солнышку, другим цветам, погреем правую щёчку, теперь левую. Можно покружиться, мы же волшебные цветы. Как рады солнышку цветы! Улыбаются. Но вот солнышко пропало, её закрыла туча, загремел гром, засверкала молния. Как страшно! Поднялся страшный ветер. Голову опустим и втянем в плечи, лепестками накроем голову, можно присесть. Все трясутся от страха. Но вот снова выглянуло солнышко, цветочки обрадовались, улыбнулись.

**Упражнение «Путешествие»**

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в страну Трмляндию. В это путешествие мы отправимся на облаках, держитесь крепче, полетели.

Звучит грамзапись:

Мимо белого яблока луны,

Мимо красного яблока заката

Облака из неведомой страны

Всё плывут и бегут опять куда – то…

Понравилось ребята кататься на облаках? Что вы испытали при этом?(Радость, удовольствие)

В Трямляндии живут разные жители. Они любят разговаривать без слов, с помощью мимики, жестов, позы. Попробуем? Я буду читать стихотворении, а вы будете вместе со мной показывать содержание стихотворения:

Трям!Все жители проснулись,

Потянулись, улыбнулись

Побежали быстро в ванну,

Зубы чистить неустанно.

Причесались аккуратно,

Приоделись все опрятно,

Пуговицы застегнули,

Уголки все отогнули.

Стол накрыли не спеша,

Съели кашу. Хороша!

Промокнули рот салфеткой,

Отмахнули муху веткой,

Вымыли свою посуду,

Чисто вытерли повсюду,

А потом пошли гулять,

Чтоб скорее всё узнать.

Игра «Слушай команду»

Под музыку вы будете идти по классу, а когда музыка закончится, вы должны выполнить ту команду, которую я вам дам.

**ПАЛЬЧИКОВЫЙ ИГРОТРЕНИНГ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**ПОМОГАЕТ АДАПТАЦИИ**

Не секрет, что одной из главных проблем первоклассников является проблема адаптации к школе. Пальчиковый игротренинг — прекрасная возможность профилактики школьных неврозов у младших школьников.

Школьному психологу часто приходится слышать жалобы родителей на то, что ребенок неохотно идет в школу, не может найти контакт со сверстниками, стесняется что-то спросить у учительницы и т. п.

Так, например, мама Оли К. пришла на консультацию. Она объяснила, что ее дочь-второклассница часто плачет из-за незначительных (с точки зрения взрослых) неприятностей, отказывается идти в школу.

Второй класс занимался во вторую смену, и Оля приходила к психологу за час до начала уроков. Во время встреч ей предлагались такие игры, как «Лесенка» (кончики пальцев правой и левой руки поочередно ложатся друг на друга, образуя ступеньки; начинают большие пальцы, заканчивают мизинцы), «Кошка выпускает коготки» (подушечки пальцев поджимаются к верхней части ладони — звук «ш-ш-ш», затем пальцы быстро выпрямляются — звук «мяу!»), а также подобные им. Данные игры несложны по технике, но вызывают приятные эмоции у ребенка.

Настроение у девочки улучшалось от занятия к занятию (они проводились два раза в неделю). Приблизительно через месяц родители отметили, что ребенок пребывает в ровном, спокойном настроении не только в дни занятий с психологом, но и в другие, и в школу идет с удовольствием.

**ДЛЯ ТРУДНЫХ ШКОЛЬНИКОВ**

Дети из класса компенсирующего обучения (третий класс) в течение учебного года регулярно посещали занятия с психологом. Они отличались агрессивным поведением и неумением взаимодействовать друг с другом. Даже предложение поменяться местами вызывало негативную реакцию.

В этой группе пальчиковые игры применялись для развития моторики, памяти и внимания, а также для обучения навыкам совместной деятельности. В начале занятий некоторые дети отказывались от игр, которые у них не получались (когда, например, надо отвести вбок два прижатых друг к другу пальца: мизинец и безымянный — игра «Братцы»). В таких случаях учащимся предлагались два варианта: просто наблюдать и затем попытаться повторить движение дома; выполнять упрощенную версию игры, когда ладонь находится на ровной поверхности.

По мере того как осваивались игровые движения, отказов от игры становилось все меньше. Через два месяца после начала занятий стало возможно проводить групповые игры со сменным ведущим. Причем в этой роли хотели оказаться даже те дети, которые на первых занятиях наотрез отказывались от участия в любой игре при первой неудаче.

Пример игры со сменным ведущим — «Ригу-рагу». Ведущий трясет перед собой сжатыми кулаками, приговаривая: «Ригу-рагу, ригу-рагу», что по-литовски означает рога. Играющие повторяют движения и слова ведущего. Внезапно тот выставляет вперед указательные пальцы и мизинцы, быстро проговаривая: «Коза с рогами!», или, например: «Конь с рогами!» Если названо рогатое животное, все играющие должны отразить движение ведущего, быстро выставив пальцы-рога. Если названо животное без рогов, повторять движение ведущего не нужно. Тот, кто ошибся или выставил рога последним, выходит из игры.

Игры в парах с трудными школьниками выбирались такие, чтобы в них отсутствовал тактильный контакт. В противном случае дети становились слишком расторможенными и игра могла превратиться в драку. Постепенно дети сами научились устанавливать правила, регулирующие их отношения во время занятий. Так, например, нарушивший правила игры терял на этом занятии право быть ведущим. К концу учебного года успешно проходили любые варианты игр, предполагающие как парное, так и групповое взаимодействие; объем слуховой памяти, объем внимания и продуктивность у всех участников соответствовали норме и превышали ее у девяти детей из одиннадцати, образное мышление у всех было выше нормы, вербальное мышление — у пяти.

**НА УРОКЕ**

В работе учителя пальчиковые игры могут использоваться и на уроке.

**Игра «Письмо на ладони»**

Эта игра позволяет хорошо усвоить тему «Геометрические фигуры», «Виды углов». Ее можно проводить с целым классом. Дети встают в три ряда друг за другом, каждый заводит ладонь правой руки за спину. Последний игрок получает карточку с изображением геометрической фигуры и чертит фигуру пальцем на ладони предпоследнего игрока, тот на ладони впередистоящего и т. д., пока знак не дойдет до первого игрока. Первый молча рисует фигуру мелом на доске. Дойдет ли «письмо» до первого игрока неизмененным? Какой ряд победит? В классе можно проиграть несколько вариантов, каждый раз усложняя «письмо».

Эта игра может стать связующим звеном при переходе с одного вида деятельности на другой. После того как на доске появляются геометрические фигуры, учитель предлагает учебные задания на нахождение их площади или периметра и т. п.

**Игра «Встречные колечки»**

Ее можно использовать для концентрации внимания в начале урока. Правая рука: кончик мизинца встает на кончик большого пальца — это маленькое колечко. Левая рука: кончик округленного указательного пальца встает на кончик большого — это большое колечко. Колечки размыкаются. Новое колечко для правой руки строят кончики безымянного и большого пальцев, для левой — кончики среднего и большого пальцев. Оба движения производятся одновременно. Следующую пару колечек, опять же одновременно, строят большой со средним пальцы правой руки и большой с безымянным пальцы левой. Последняя пальцевая позиция становится зеркальным отражением первой

**Игра «Ладонь-кулак»**

Эта игра на концентрацию внимания. Правила ее таковы. Одна рука направлена вверх, ладонь выпрямлена. В основание ладони упираются кончики пальцев выпрямленной ладони другой руки. Это положение называется «ладонь». Одна рука сжата в кулак, в основание кулака упираются кончики пальцев ладони другой руки. Это положение называется «кулак». Ведущий командует, сопровождая слова соответствующими жестами: «Ладонь! Кулак! Ладонь! Кулак!» и т. д. С каждой командой меняется положение рук; то правая рука упирается в основание ладони левой, то наоборот. Играющие должны быстро выполнять команды. По мере освоения игры дети с удовольствием выполняют роль ведущего.

**Игра «Рожки да ножки»**

Она развивает координацию движений, позволяет размять пальцы перед письмом. «Рожки»: средний и безымянный пальцы обеих рук прижаты к ладони, придерживаются большим пальцем, указательный и мизинец вытянуты. «Ножки»: вытянуты средний и безымянный пальцы, указательный и мизинец прижаты к ладони и придерживаются большим. Одна рука показывает «рожки», вторая — «ножки». (рис. 1). Затем руки одновременно меняются ролями.



**рис. 1**

**Игра «Перекаты»**

Ее можно рекомендовать в качестве физкультминутки, особенно на тех уроках, где приходится много писать, чертить. В этой игре используются растяжки. Левая рука повернута ладонью к себе, правая — ладонью от себя, пальцы растопырены, кончик большого пальца правой руки встает на кончик мизинца левой (рис. 2). Руки слегка поворачиваются, сомкнутые пальцы расходятся, и тотчас же безымянный палец левой руки смыкается с указательным правой (рис. 3). Затем поочередно соединяются средние пальцы обеих рук (рис. 4), безымянный правой с указательным левой (рис. 5) и, наконец, мизинец правой с большим левой руки (рис. 6). Затем следует разворот рук вокруг сомкнутых пальцев, правая ладонь теперь повернута к себе, а левая — от себя (рис. 7). Движения продолжаются. Когда дети освоят игру, учитель может предложить повторить ее с закрытыми глазами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://psy.1september.ru/1999/hand16-2.gif  рис. 2 | http://psy.1september.ru/1999/hand16-3.gif  рис. 3 | http://psy.1september.ru/1999/hand16-4.gif  рис. 4 |
| http://psy.1september.ru/1999/hand16-5.gif  рис. 5 | http://psy.1september.ru/1999/hand16-6.gif  рис. 6 | http://psy.1september.ru/1999/hand16-7.gif  рис.7 |

Пальцевые игры можно использовать как знаковую систему для организации урока. С помощью детей вводятся пальцевые знаки «да», «нет», «не знаю» и др. Набор пальцевых жестов поднятой руки, заменив «универсальную» выпрямленную ладонь, позволяет детям молча, не отвлекая других, выразить свое понимание или непонимание темы, попросить новое задание, если старое уже выполнено. Создателями жестов выступают сами дети; первый день-два новый жест, конечно, вызывает ориентировочную реакцию, но затем становится привычным и начинает реально работать.

Детям очень нравится менять пальцевые знаки: например, сегодня «да» — сложенный из пальцев плюс, «нет» — минус из указательного пальца, «не знаю» — домик из указательных пальцев. На следующем уроке знаки заменяются новыми. Опросы с помощью пальцевых знаков с удовольствием проводят сами учащиеся, составляя утверждения по теме под руководством учителя.