***Физминутки на уроках русского языка и литературы***

**Рекомендации**

1.Не проводить физминутки с использованием КСО (помните о здоровьесберегаю-щих технологиях).

2.Свяжите физминутки с темой урока. Например, при изучении биографии писателя: закройте глаза, вспомните год рождения писателя, нарисуйте глазами эти цифры. При изучении правописания И,Ы после Ц: встаньте, учитель называет слова, если в слове пишется И, дети приседают, если слово вообще не на это правило, качать головой.

3.Не используйте одну и ту же физминутку на всех уроках (помните: дети, да и мы тоже, любят разнообразие)

**Активизируем органы** (массажируем подушечки пальцев – каждый палец связан с определенным органом)

Мизинец – активизируем сердце.

Большой палец – легкие и печень.

Средний палец – систему кровообращения.

Указательный палец – зону пищеварительного тракта.

Безымянный палец – нервную систему.

Ладонь — в середине ее находится точка повышения активности. Рекомендуется надавливать большим пальцем в центр левой ладони - сердцебиение.

**Физкультминутки** тоже могут способствовать развитию орфографической зоркости.

1.На доске запись: ***СОРНЯК, ГОЛОВА, СПАСАЕТ, БОРОДА, КОЛЮЧКИ, ГОРБЫ, ВОЛОСОК, ВОЛЧАТА, ТРОПА, ГОЛОСА, ПЛИТА, МОРЕ.***

Внимательно смотрите на доску. Если я назову слово с одной безударной в корне, вы сделаете поворот налево, руки в сторону. Если назову слово с 2 безударными, то делайте поворот направо, руки вдоль тела.

2.Я буду читать однокоренные слова к словам ЛЕС И САД. Если прозвучит слово с корнем ЛЕС, вы садитесь, если слово с корнем САД, встаете.

*САД, ЛЕС, ЛЕСНОЙ, САДОВЫЙ, САДОВНИК, ЛЕСНИК, ЛЕСОЧЕК, САДИК, ЗАЛЕСЬЕ, САДОЧЕК, ПОСАДКА, ЛЕСОВИК, ПЕРЕЛЕСОК.*

1. **Я играю**

Я люблю играть в футбол,  
Забивать в ворота гол. Имитация удара ногой по мячу.  
Я играю в баскетбол, Имитация броска по кольцу.  
И, конечно, в волейбол. Имитация паса в волейболе.

1. **Наоборот**

Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый:  
опустить руки - поднять;  
открыть рот - закрыть;  
согнуть руки - распрямить и т. д.

1. **"Деепричастие":**

По швам руки ОПУСКАЯ, Отдых наш - физкультминутка

Плечи вверх ПРИПОДНИМАЯ, занимай свои места:

Корпус влево НАКЛОНЯЯ, раз – присели, два – привстали.

Затем вправо ПРОГИБАЯ, Руки кверху все подняли.

Головою ПОМОТАВ, Сели, встали, сели, встали,

ПОКИВАВ и ПОВЗДЫХАВ... Ванькой-встанькой словно стали.

ОТДОХНУВ немного дружно,

Скажем: "Поработать нужно!"

Вы, наверное, устали?

Встали! Руки вверх подняли!

Потянулись высоко

И вздохнули глубоко!

Опустили плавно руки...

На уроке - не до скуки!

Теперь за парты сели дружно.

Конечно, поработать нужно!

## Вот мы руки развели, Словно удивились. И друг другу до земли В пояс поклонились! Наклонились, выпрямились, Наклонились, выпрямились. Ниже, ниже, не ленись, Поклонись и улыбнусь.

Мы все вместе улыбнемся,

Подмигнем слегка друг другу,

Вправо, влево повернемся ( повороты влево- вправо)

И кивнем затем по кругу. (наклоны влево-вправо)

Все идеи победили,

Вверх взметнулись наши руки. ( поднимают руки вверх- вниз)

Груз забот с себя стряхнули

И продолжим путь науки

|  |  |
| --- | --- |
| Мы сейчас покажем точку:  Раз, два, три – надули щёчки!  Дружно прыгнули на строчки –  Вот и показали точку! | (сделать глубокий вдох, задержать)  (дыхание на счёт 1-2-3) (прыжки на двух ногах 5-6 раз) |
| Спинку все согнули так,  Знак вопроса – нужный знак! Он идёт, как старый дед  Ста пятидесяти лет! | (наклоны вперёд 4-5 раз) (медленная ходьба, высоко)  (поднимая ноги) |

## Раз - подняться, потянуться

Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуть, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо сесть.

## Раз, два - встать пора

Раз, два - встать пора,  
Три, четыре - руки шире,  
Пять, шесть - тихо сесть,  
Семь, восемь - лень отбросим.

# Пальчиковая гимнастика

Пальцы делают зарядку,   
Чтобы меньше уставать.   
А потом они в тетрадке   
Будут буковки писать. (Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки. )

1. **Тренинг по снятию усталости глаз и улучшению зрения**
2. «День—ночь» На слово «ночь» – крепко зажмурить глаза на 5 сек., на слово «день» – открыть глаза на 5 сек. Повторить 5–8 раз.
3. «Сережки» Массировать мочки ушных раковин (зажать мочки уха большим и указательным пальцами).
4. «Буратино» Выполняется сидя. Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох. Наклонившись вперед, к стулу, – выдох. Повторить 5–10 раз.

\*\*\*Мы сидели и писали, Мышцы тела все устали. Потянулись и зевнули, спинки дружно все прогнули. Повернулись вправо, влево. Стало гибким наше тело. И на стуле скок, скок, скок. Ну как будто колобок! А теперь попляшут ножки, Побежали по дорожке Быстро, быстро, топ, топ, топ. И в ладоши хлоп, хлоп, хлоп. Ножки вытянем вперед. Влево, вправо поворот, Чтобы мышцы сильнее стали поработают суставы, Ножки выше поднимаем. И в коленочках сгибаем, головой все повращаем. И урок наш продолжаем.

1. ***Мозговая гимнастика***

«Ленивые восьмёрки» (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания): Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмёрки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

«Зоркие глазки» (упражнение служит для профилактики нарушений зрения): Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

Рисуй глазами треугольник

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни

Вершиной вниз.

И вновь глазами

ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы, наконец.

Зарядка окончилась.

Ты – молодец!

1. Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо,

Ветер тише, тише, тише,

Деревцо всё выше, выше, выше.

1. Топай, мишка,

Хлопай, мишка,

Приседай со мной, братишка,

Руки вверх, вперёд и вниз,

Улыбайся и садись.

1. Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся.

Руки в стороны развёл,

Видно, ключик не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

1. Руки подняли и покачали;

Это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули;

Ветер сбивает росу.

В стороны руки,

Плавно помашем.

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, даже покажем –

Руки сложили назад.

1. А теперь, ребята, встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Наклонитесь вправо, влево.

И берись смелей за дело.

1. Девочки и мальчики

Прыгают, как зайчики,

Ручками хлопают,

Ножками топают,

Глазками моргают,

После отдыхают. (Приседают, руки произвольно)

1. Самолёты загудели

(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),

Самолёты полетели

(руки в стороны, наклоны вправо, влево).

На поляну тихо сели

(приседают, руки на колени).

Да и снова полетели.

