***Мои физминутки на уроках музыки***

***/Из опыта работы/***

***Козлов Олег Филиппович, учитель музыки высшей категории, МБОУ Стегримовская основная общеобразовательная школа, Монастырщинский район, Смоленская область.***

***Физминутки я применяю на каждом уроке для реализации здоровьесберегающих образовательных технологий в соответствии с требованиями ФГОС***.

1. **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ /под музыку «Над окошком месяц.» Баян.**
2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. *Повторить 4 - 5 раз.*
3. Крепко зажмурить глаза, считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). *Повторить 4 - 5 раз.*
4. 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.*
5. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет

1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6.

*Повторить 4 - 5 раз.*

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

***Упражнение для формирования правильного дыхания.***Правильное дыхание - носовое, при котором вдох должен быть короче выдоха в два раза. Такое дыхание легко формировать, когда дети делают носом вдох, а на выдохе произносят следующие слова:

Петь «корова» нелегко.

Дает корова молоко,

Она пасется на лугу,

Мы слышим громкое «му-му».

Вдох - носом, на выдохе:

Мы за коровой последим,

Подышим носом, помычим:

«М-м-м-м-м».

**Вдох - носом, на выдохе**:

Тебе, корова, помогу:

Хорошей травки я нарву.

Ты будешь нас благодарить

И молоком парным поить.

***Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.***

Проговаривая   текст,   дети пальцами производят вращательные движения по часовой стрелке по 8-9 раз на каждой точке.

**У нас на теле точки есть -**

**Столько много, что не счесть.**

**Очень плавно, по спирали**

**Эти точки мы нажали.**

**Пальчик в ямку опустился**

**И немного покрутился**.

(Дети массируют точку в яремной ямке, расположенной между ключицами.)

Под губой и над губой

Помассируем с тобой.

А теперь два пальца сразу

Из носа выгонят заразу.

(Указательными пальцами дети массируют точки с наружной стороны ноздрей, затем тщательно растирают крылья носа .)

**Руки в кулачки сожмем,**

**Крылья носа разотрем.**

**Точка есть и в центре лба -**

**Помассируй для ума.**

**Возле уха и внутри**

**Точки хорошо потри.**

(Дети делают массаж точек с обеих сторон ушной раковины и внутри.)

**Большим пальцем вниз пойдем**

**И ангину уберем.**

(Большими пальцами дети делают плавные движения под подбородком.)

**Эти точки, без сомнения, -**

**От простуды избавление.**

***Комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.***

 Данные упражнения способствуют укреплению органов дыхания, формированию у детей правильного, носового, дыхания, а также диафрагмального. Для проведения упражнений нужно вырезать из бумаги по одному цветку для каждого ребенка**.**

**Раз, два, три, четыре, пять -**

**Вместе мы пойдем гулять.**

**На опушке возле ели**

**На пенечек дети сели.**

(Дети выполняют ходьбу по кругу, затем садятся на корточки.)

***Посидели, отдохнули,***

***Ручки к солнцу потянули.***

***Опустили их опять,***

***Можно ими помахать***.

(Дети поднимаются на носочках, потягиваются, опуска ют руки, делают махи. Дыхание при этом - свободное носовое. Выделенные жирным шрифтом строки дети проговаривают на выдохе.)

Снова к солнцу потянулись

И друг другу улыбнулись.

**Хорошо нам здесь гулять,**

**Чистым воздухом дышать.**

Вы букашек не спугните,

Тихо носиком дышите.

**Раз, два, три, четыре, пять -**

Дети учатся дышать.