[Физминутки.](http://www.selezneva-lichnost.ru/metodicheskaya-kopilka/fizminutki.html)

Одним из обязательных условий организации занятия являются физминутки.

Физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе занятия? На эти вопросы должен ответить учитель прежде, чем предложить детям проведение физминутки.

**ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

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.

Гимнастика для глаз по методике Э.С.Аветисова

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

*Упражнение 1.* Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

*Упражнение 2*. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

*Упражнение 3.* Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

*Упражнение 4.* Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4раза.

*Упражнение 5.*Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа вторая (для укрепления мышц)

*Упражнение 1.* Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

*Упражнение 2.* Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

*Упражнение 3.* Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

*Упражнение 4.* Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Группа третья (для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

*Упражнение 1.* Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

*Упражнение 2.* Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

*Упражнение 3.*В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

**ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ**

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку, карандаши, кисть для рисования – 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.

Также есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук:

Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.
Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.
Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.
Этот – указательный, пальчик замечательный.
Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,
Каждый пальчик разомнём.
Раз, два, три, четыре, пять
Мы начнём опять писать.

Чтоб красиво написать
Надо пальчики размять
Раз, два, три, четыре, пять
За письмо получим пять!

**ФИЗМИНУТКИ ОБЫКНОВЕННЫЕ**

Зайчик беленький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит.

Утром встал гусак на лапки
Приготовился к зарядке
Повернулся влево, вправо,
Приседанья сделал справно
Клювиком почистил пух
И опять за парту - плюх!

В огороде рос подсолнух
Вот такой, вот такой!
В огороде рос подсолнух
С ярко-жёлтой головой.
Головою он вертел,
Всё увидеть сам хотел.
Что подсолнух видел там
Он сейчас расскажет нам.

- А теперь все тихо встали…
- А сейчас мы в лес пойдём…
- А теперь все тихо встали,
Дружно руки вверх подняли,
В стороны, вперёд, назад,
Повернулись вправо, влево
Тихо сели, вновь за дело.
Мы маленькие зайки
Скакали на полянке.
Прыгали, скакали,
В школу прибежали.
За парты тихо скок
И продолжим наш урок.

По дорожке шли, шли,
Много камешков нашли.
Присели, собрали
И дальше пошли.

**ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ**

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп,
А потом прыг-скок
И ещё разок.
А потом вприсядку,
А потом вприсядку,
А потом вприсядку,
И снова - по порядку.
Побежим мы по дорожке
Раз, два, три!
И похлопаем в ладошки
Раз, два, три!
И покрутим головами
Раз, два, три!
Все танцуйте вместе с нами
Раз, два, три!

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

 Пальчиковая гимнастика

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

Ёжик топал по дорожке
 И грибочки нёс в лукошке.
 Чтоб грибочки сосчитать,
 Нужно пальцы загибать.
 (Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулаки.)

Две весёлые лягушки
 Ни минуты не сидят.
 Ловко прыгают подружки,
 Только брызги вверх летят.
 (Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.)

 Дружно пальчики сгибаем,
 Крепко кулачки сжимаем.
 Раз, два, три, четыре, пять –
 Начинаем разгибать.
 (Вытянуть руки вперёд, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать.)

Только уставать начнём,
 Сразу пальцы разожмём,
 Мы пошире их раздвинем,
 Посильнее напряжём.
 (Вытянуть руки вперёд, растопырить пальцы, напрячь их как можно сильнее, а затем расслабить, опустить руки и слегка потрясти ими.)

Наши пальчики сплетём
 И соединим ладошки.
 А потом как только можно
 Крепко-накрепко сожмём.
 (Сплести пальцы рук, соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее. Потом опустить руки и слегка потрясти ими.)

Пальцы вытянулись дружно,
 А теперь сцепить их нужно.
 Кто из пальчиков сильнее?
 Кто других сожмёт быстрее?
 (Сцепить выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими.)