# Упражнения для физкультминуток.

Детям-дошкольникам и первоклассникам свойственны неустойчивость стереотипа правильной осанки, недостаточно хорошо сформированный мышечный «корсет», уплощение стоп, высокая чувствительность к учебной нагрузке зрительного анализатора. Поэтому под особым контролем должны быть формирование правильной осанки и сводов стоп, укрепление зрительного аппарата младших школьников. Упражнения-физкультминутки надо проводить на всех уроках и во время активных перемен.

Упражнения для укрепления зрительного анализатора отмечены звёздочкой.

**Комплекс 1.**

*Физкультминутка «Тюша-толстячокк».Рекомендуется показать детям плюшевую игрушку-зверюшку.*

Тюшка-Плюшка толстячок спрятал шапку в сундучок.В сундуке проснулась мышка,

Мышка-серая глупышка.

Только шапку увидала-сразу в обморок упала.

1.И.п-стойка ноги врозь,руки опущены.1-руки на пояс;2-руки к плечам;3-руки вверх;4-руки через стороны вниз и т.п.4 раза,темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону - на носок; 2 - 3 - держать; 5 - 6 - и.п.; то же правой ногой. 6 раз, темп средний.   
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон туловища назад; 2 - 4 - держать; 5 - 6 - и.п. 4 раза, темп медленный.   
4. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1 - наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 - и .п. 4 раза, темп средний.   
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1- поворот головы направо; 2 - и.п.; 3 - 4 - поворот головы налево; 5 - и.п.; 6 - руки через стороны вверх; 7 - и.п. 4 раза, темп медленный.  
6. И.п. - о.с. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 с. В и.п. - глаза открыть.

Массируя веки,нельзя сильно давить на глазные яблоки.

*Игра «Солнечный зайчик».*Игроки встают из-за парт и принимают положение правильной осанки,руки на поя(или руки за голову),локти в стороны,спина прямая.Вместе с учителем произносят слова:

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку.

Мы похлопаем в ладошки - очень рады солнышку.

Одновременно выполняют хлопки в ладоши над головой.Затем учитель зеркальце пускает зайчика и говорит:

Скачут побегайчики, солнечные зайчики,

Мы зовём их - не идут.

Были тут и нет их тут.

\*Дети следят глазами за лучиком и на вопрос учителя: «Где зайка?» говорят и показывают рукой.

Игра способствует закреплению стереотипа правильной осанки и тренирует зрительный аппарат.