**Физкультминутки в начальной школе.**

Ученики начальной школы очень любят физкультминутки. Им приходятся по душе и стихотворения и прибаутки, знакомые еще с детского сада. Оптимально, если каждый урок разбавлен таким подвижным перерывом. Причем, в зависимости от интенсивности и напряженности урока следует применять физкультминутки, посвященные работе с разными частями тела: руки, ноги, спина, шея.  
 С позиции здоровьесберегающих технологий польза от простого выполнения нескольких упражнений минимальна, если при этом не учитывается 3 условия:

1. Состав упражнений должен зависеть от особенностей урока, какой это предмет, в какой вид деятельности включены учащиеся до этого, какого их состояние.

2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций учащихся может быть различной: от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.

3. Учителю необходимо выработать 2-3 условных вербально - поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.

**Физкультминутки в стихах**

1. Ча, ча, ча

Ча, ча, ча *(3 хлопка по бедрам)*

Печка очень горяча *(4 прыжка на двух ногах)*

Чи, чи, чи *(3 хлопка над головой)*

Печет печка калачи *(4 приседания)*

Чу, чу, чу *(3 хлопка за спиной)*

1. Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

1. 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.

1. Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг

Кря, кря, кря.

Полетел зеленый жук

Ж - ж - ж.

Гуси шеи выгибали

Клювом перья расправляли.

Зашумел в пруду камыш

Ш - ш - ш

И опять настала тишь.

1. Раз, два - встать пора

Три, четыре - руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть,

Семь, восемь - лень отбросим.

1. Раз, два, три, четыре, пять

Вышел зайка поиграть

Прыгать серенький гаразд

Он подпрыгнул 300 раз.

1. Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут буковки писать.

*(Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки).*

1. 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.)*

1. 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.)*

1. 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.)*

1. Птицы на юг улетают - *(маховые движение руками из-за головы вперёд)*   
   Гуси, грачи, журавли. (*круговые движения кистями перед грудью)*  
   Вот уж последняя стая -   
   Крыльями машет вдали. *(движения руками имитируют махи крыльев)*