**Роль физминуток на уроках в 1-ом классе.**

 У детей младшего школьного возраста наглядно-образное мышление. Это всегда необходимо учитывать педагогу, работающему с учащимися начальных классов на всех этапах урока. Уже много делают педагоги при подготовке наглядного материала по темам уроков, используя современные инструменты, а на этапе физминуток чаще используют устные комментарии, т.к. наглядно выполнить это технически сложно и требуется много времени. Решить эту проблему можно введением готовых анимированных физминуток. Анимационная (от лат. апіта - душа; animatus - одушевле­ние) физминутка способна отвлечь ребёнка, переключить его внимание, снять усталость, восстановить силы и даже обучить основам здоровой жизни. А также для младшего школьника она интересна.

 Отдых действительно играет огромную роль, поскольку помогает получить новый заряд энергии. В современной школе уже пришли к пониманию правильной организации не только учебной части урока, но и своевременному и правильному восстановлению сил младшего школьника.

Проводить анимационные физминутки можно так же, как и обычные, т.е. на двадцатой минуте каждого урока. Если возникает необходимость, то и на 10 минуте. Комбинировать паузы, включая упражнения для глаз, спины, рук. Анимированные физминутки, представляют собой комплексы из 2-4 физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений. Здоровый и неутомленный ученик активен, расположен к общению, с удовольствием включается в работу, предложенную учителем, способен к более качественному усвоению знаний. Можно представить процесс восстановления сил ученика на уроке по следующей схеме:

 Цель: восстановление физических и духовных сил —› Средство достижения цели: физминутки —› Конечный результат: восстановление физических и духовных сил ученика.

Физминутки на уроках в 1-ом классе должны быть разнообразными: стихотворными и музыкальными. Для проведения музыкальных физминуток также можно использовать диски Е.Железновой ( например,«Забавные уроки»)

Пример музыкальной физминутки:

**Мы ногами топ-топ-топ.**

**Мы ногами топ-топ-топ**, *( топаем)*

**Мы в ладоши хлоп-хлоп-хлоп,** *( хлопаем)*

**И туда - и сюда повернёмся без труда**. *(выполняем полуобороты в одну и в другую сторону)*

**Мы головками кивнём*,***  *(киваем)* **дружно ручками махнём**, *( машем ручками*)

**И туда - и сюда повернёмся без труда.**  *( выполняем полуобороты в одну и в другую сторону)*

**Мы подпрыгнем высоко, прыгать вместе так легко**, *( прыгаем на месте)*

**И туда - и сюда повернёмся без труда**. (*выполняем полуобороты в одну и в другую сторону)*

Пример стихотворной физминутки:

**У оленя дом большой**

У оленя дом большой.

Он глядит в своё окно.

Заяц по лесу бежит

В дверь к нему стучится.

- Тук-тук дверь открой-

Там в лесу охотник злой!!!

- Заяц, заяц, забегай

Лапу мне давай!

***Пальчиковые игры.***

Пальчиковые игры дают возможность учителям начальных классов играть с учениками, радовать их и, вместе с тем развивать речь и мелкую моторику, помогают подготовить руки детей к письму.

Для проведения пальчиковой разминки можно использовать диски Е.Железновой «Пять поросят», «Десять мышек».

***Мальчик – пальчик***

**Мальчик –пальчик, где ты был?** *сгибание-разгибание большого пальца*

**Я на речке братьев мыл.** *«моем ручки»*

**С этим братцем в лес ходил** *сгибание-разгибание указательного пальца*

**С этим братцем щи варил** *сгибание-разгибание среднего пальца*

**С этим братцем кашу ел** *сгибание-разгибание безымянного пальца*

**С этим братцем песни пел** *сгибание-разгибание мизинчика*

**Стихотворные физминутки, собранные из различных источников.**

*Движения подбираются по своему усмотрению.*

|  |  |
| --- | --- |
| Пчелы в ульях сидят,И в окошко глядят.Порезвиться захотели-Друг за другом полетели. | Вышли мышки как-то раз Посмотреть: который час?Раз, два, три, четыре.Мышки дёрнули за гири.Вдруг раздался страшный звон-Убежали мышки вон. |
| Рыбки плавали, плескались.В чистом маленьком прудке.То сожмутся, разожмутся,То зароются в песке. | Раз, два, три, четыре, пять –Надо пальцы нам размять.В кулачки мы их сожмем,Быстро-быстро разожмем.А потом, а потом- Мы руками потрясем.И теперь нам опять Можно к делу приступать. |
| Два притопа, два прихлопа,Ёжики, ёжики,Наковальня, наковальня,Ножницы, ножницы.Бег на месте, бег на месте.Зайчики, зайчики.Ну-ка, вместе!Ну-ка, дружно!Сели, девочки, сели, мальчики. | Буратино потянулся, Раз- нагнулся,Два- прогнулся.Встрепенулся и пошел.Шел он, шел и в класс пришел. |
| Раз-два – выше голова,Три-четыре – руки шире,Пять-шесть – тихо сесть,Семь-восемь –лень отбросим. | Раз, два, три, четыре, пять.Вышли дети погулять.Остановились на лугу-Я вперед быстрей бегу.Лютики, ромашки,Розовые кашки.Собирал наш первый класс:Вот какой букет у нас. |
| Мы писали, мы писали.Наши пальчики устали.Мы немножко отдохнем И опять писать начнем. | Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем.Мы прыгаем, как зайцы.Теперь мы, как медведи…А теперь все тихо сели. |
| На зарядку солнышко Поднимает нас, Поднимаем руки мыПо команде: «Раз!»А над нами веселоШелестит листва.Опускаем руки мы По команде: «Два!» | Ветер дует нам в лицо,Закачалось деревцо.Ветер тише, тише, тише…Деревцо все выше, выше, выше! |
| Летит, летит по небу шар.По небу шар летит.Но знаем мы до неба шар-Никак не долетит. | Дима шел, шел, шел-Земляничку нашел!Ах, какая ягодка! |
| Вверх поднимем плечики-Прыгайте, кузнечики! Стоп!Присели, травку поели,Встали, поскакали, потихоньку сели! | Мы дружно трудились,Немножко устали:Быстро все сразуЗа партами встали.Руки поднимем,Потом разведем,И очень глубоко всей грудью вздохнем.И левую ногу поднимем вперед, И дальше пойдем мы в поход. |
| Медвежата в чаще жили,Головой всегда крутили – вот так!Медвежата мед искали,Дружно дерево качали- вот так!Вперевалочку ходилиИ из речки воду пили – вот так!А потом они плясали-Дружно лапы поднимали. Вот так! | У оленя дом большой,Он глядит в свое окно.Заяц по полю бежит,В дверь к нему стучит:«Тук-тук, дверь открой!Там в лесу охотник злой!»«Заяц, заяц! Забегай!Лапу мне давай!» |
| Вот помощники мои,Их как хочешь поверни.Раз, два, три, четыре, пять –Не сидится нам опять.Постучали, повертели И работать захотели. | Один, два, три, четыре, пять.Все умеем мы считать.Отдыхать умеем тоже:Руки за спину положим,Голову поднимем выше И легко-легко подышим!  |
| Руки вверх мы поднимаем,А потом их опускаем,А потом их разведем И к себе скорей прижмем.А потом быстрей, быстрей:Хлопай, хлопай веселей! | Я тетрадочку открою-И как надо положу.Я, друзья, от вас не скрою:Ручку вот как я держу!Сяду ровно, не согнусь,За работу я примусь.  |
| Мы писали, мы писали,А теперь все дружно встали.Ножками потопали, Ручками похлопали,Затем пальчики сожмем,Сядем и писать начнем.  | Гуси серые летелиНа лужайке тихо сели.Походили, поклевали,Потом быстро побежали. |
| С Вини-Пухом в лес шагаем,Выше ноги поднимаем,Дышим ровно, глубоко.Нам шагается легко.Вдруг мы видим у куста-Выпал птенчик из гнезда.Тихо птенчика беремИ назад в гнездо кладем.Впереди из-за кустаСмотрит хитрая лиса.Мы лисичку обхитримНа носочках убежим. | Чудеса у нас на свете:Стали карликами дети.А потом все дружно встали…Великанами мы стали.Мы становимся все выше,Достаем руками крыши.На два счета- потянулись,Три-четыре –руки вниз,Раз, два, три, четыре –делаем вперед наклон.Покачаемся, как слон… |
| Зайчик быстро скачет в поле.Очень весело на воле!Подражаем мы зайчишке,Непоседы-ребятишки.Только в лес мы пришли Появились комары.Руки вверх – хлопок над головой,Руки вниз- хлопок другой.Раз, два, три, четыре,Пять- хватит по лесу гулять.Нужно к делу приступать. |  |