**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 мы  По команде: «Раз!»  А над нами весело  Шелестит 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 сразу  За 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 ходили  И 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 летели  На 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 берем  И назад в гнездо кладем.  Впереди из-за куста  Смотрит хитрая лиса.  Мы лисичку обхитрим  На 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. |  |