**Физминутки.**

Одним из обязательных условий организации урока являются физминутки.

Физминутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? 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.**

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутый руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ**

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – 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 лошади.

**Стихотворные упражнения, которые помогают расслабить кисти рук:**

Вот помощники мои (Руки вперед).

Их как хочешь поверни.

Покрутили, повертели

И работать захотели.

Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы писать,

Отдыхать умеем тоже,

Руки за спину положим,

На носочках выше, выше,

И спокойнее подышим.

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

Кран - откройся,

Нос – умойся,

Лейся – чистая водица,

Ручки тоже любят мыться.

Мою шею, мою уши

Потом вытремся посуше.

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**

**«Бабочки»**

Мы шагаем друг за другом.

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре.

Полетели, закружились.

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже.

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко – легко подышим.

Мы считали и устали,

Дружно все мы тихо встали.

Ручками похлопали: раз, два, три,

Ножками потопали: раз, два, три.

Сели, встали, встали, сели,

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнем,

И опять считать начнем.

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.

По дорожке шли, шли,

Много камешков нашли.

Присели, собрали

И дальше пошли.

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки

*Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.*

Прыг – скок, прыг – скок –

Встал зайчонок на пенек

*Прыжки вперед – назад*

Всех построил по порядку,

стал показывать зарядку.

Раз! Шагают все на месте.

Два! Руками машут вместе.

Три! Присели, дружно встали.

Все за ушком почесали.

На четыре потянулись.

Пять! Прогнулись и нагнулись.

Шесть! Все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд.

Мы маленькие зайки

Скакали на полянке.

Прыгали, скакали,

В школу прибежали.

За парты тихо скок

И продолжим наш урок.

**У ОЛЕНЯ ДОМ БОЛЬШОЙ**

У оленя дом большой.

Не пройти дом стороной. Заяц по лесу бежит, В дверь к оленю постучит. Тук, тук — дверь открой. Там в лесу охотник злой. Зайка,зайка,забегай, Лапу мне скорей давай.

**РЫБКИ**

Рыбки весело плескались В чистой свеженькой воде. То согнутся, разогнутся. То зароются в песке. Приседаем столько раз Сколько рыбок здесь у нас. Сколько чаек у нас9 Столько мы подпрыгнем раз.

**Медвежата**

Медвежата в чаше жили.

Нежно, радостно дружили.

Вот так, вот так Медвежата те дружили.

Мишки фрукты собирали.

Дружно яблоньку качали,

Вот так, вот так

Дружно яблоньку качали

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

Эти мишки воду пили.

А потом они плясали,

К солнцу лапы поднимали.

Вот так, вот так

К солнцу лапы поднимали.

**ЛАДОШКИ**

Где ладошки? Тут?

Тут.

На ладошках пруд?

Пруд.

Этот палец большой —

Гусь молодой.

Указател ьн ый пой мал,

Средний палец ощипал,

Этот палец печь топил.

Этот палец суп варил.

Полетел гусь в рот.

А попал в живот.

- Вот!

Поднимайте плечики. Прыгайте, кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели.

Травку покушали, Тишину послушали Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко.

**ВЕЛИКАНЫ ИЛИ ГНОМЫ**

Великаны. (Дети вытягивают руки вверх)

Гномы! (Все приседают).

Великаны! (Все встают, а учитель приседает).

**ДУБ**

Перед нами дуб широкий, (Руки в стороны)

А над нами дуб высокий. (Руки вверх)

Вдруг над нами сосны, ели (Наклоны головой)

Головами зашумели (Хлопки)

Грянул гром, сосна упала, (Присели)

Только ветками качала. (Встали, покачали головой)

**ЗАЙКА**

Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так, И ушами шевелит. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Надоело зайке спать, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так, Надо зайке поскакать.

**КАК ЖИВЕШЬ?**

Как живешь? (Вот так)

Как идешь?

Как бежишь?

Ночью спишь?

Как даешь?

Как берешь?

Как шалишь? (Надуть щеки)

Как грозишь?

Учитель: Руки подняли и помахали.

Дети: Это деревья шумят.

Учитель: В стороны руки и помахали.

Дети: Это к нам птицы летят.

Учитель: Быстро присели, руки сложили.

Дети: В норке зверюшки сидят.

Учитель: Встали и тихо за парты все сели.

Дети: Дети учиться хотят.

Пошли в лесок,

Нашли грибок:

Один грибок, второй грибок,

Вот и полный кузовок.

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

Встали, дети, скажем тихо:

«Раз, два, три, четыре, пять»

Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать.

На носочки поднялись,

Ручки опустили,

А теперь присели.

Коленки обхватили.

Снова встали — ноги вместе

И уже сидим на месте