**Полезные физкультминутки.**

 Физкультминутки нужны на каждом уроке, чтобы снять напряжение, подвигаться, отдохнуть, но иногда они сбивают ход урока. Ученикам трудно потом переключиться, настроиться на рабочий лад, поэтому предлагаю физкультминутки, которые позволят и отдохнуть, и, не прерывая ход урока, продолжить выполнять учебную задачу.

**Гимнастика для глаз.**

 Больше половины всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем в целях профилактики нарушений зрения. Специалистами по охране зрения разработаны различные упражнения. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

**1. Вверх-вниз, влево-вправо.**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

 **2. Круг.**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелке.

 **3**. **Покорчим рожи.**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей. Гримасочка ёжика-губки вытянуты вперёд - влево – вправо – вверх – вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону.

 **4**. **Буратино.**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно считает до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счётом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носа.

 **5. Расширение поля зрения.**

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причём за каждым пальцем следит свой глаз. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их и направить в противоположные стороны на чужие места, но каждый глаз следит за своим пальчиком. Вернуться на свои места.

 **7. Рисование носом.**

Дети закрывают глаза. Представляют себе, что нос стал длинным и рисуют предложенный учителем предмет, букву и т.д.

**Физкультминутки для уроков математики:**

1. Если число чётное, подпрыгни (присядь, нагнись) 2 раза, если начётное – один раз.
2. Покажи с помощью пальцев треугольник, квадрат, овал, ромб, прямоугольник.
3. Изобрази при помощи рук прямой угол, острый, тупой.
4. Напиши в воздухе цифры двумя руками.
5. Если число делится на два, то сделай два кивка, на три – 3 раза присеять, на 4 – 4 маха руками, на 5 – 5 круговых движений предплечьями, на 6 – 6 поднимись на носки, на 7-7 прыгни на двух ногах, на 8 – опиши восьмёрку глазами, на 9 – 9 раз подними руки вверх, помаши.

**Упражнения для снятия общего или локального утомления.**

В процессе освоения письма школьники пишут не рукой, а «всем телом». В практике начальной школы используются физминутки под стихотворные тексты.

 ***Солнечные зайчики.***

 Мы писали, мы писали,

 Наши пальчики устали.

 Вы скачите, пальчики,

 Как солнечные зайчики.

 Прыг-скок, прыг-скок,

 Прискакали на лужок.

 Ветер травушку качает,

 Влево, вправо наклоняет.

 Вы не бойтесь ветра, зайки,

 Веселитесь на лужайке.

***Мышонок.***

1. мышонок крадётся (движение на цыпочках);
2. мышонок бежит (выполняется движение с пятки на носок);
3. мышонок танцует (различные танцевальные движения).

 ***Лягушки. Снежинки.***

 Наболоте две подружки, Мы снежинки, мы пушинки,

 Две зелёные лягушки, Покружиться мы не прочь.

 Утром рано умывались, Мы снежинки-балеринки,

 Полотенцем расстилались. Мы танцуем день и ночь.

 Ножками топали. Мы деревья побелили,

 Ручками хлопали. Крыши пухом замели,

 Вправо, влево наклонялись Землю бархатом укрыли

 И обратно возвращались. И от стужи сберегли.

 Вот здоровья в чём секрет.

 Всем друзьям физкультпривет!

***Дыхательная гимнастика.***

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, окне.

***Чудо – нос.***

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

 Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо,

 Как угодно.

 Выполню задание,

 Задержу дыхание…

 Раз, два, три, четыре –

 Снова дышим: глубже, шире.

**Ныряние.**

Нужно два раза глубоко вдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребёнок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

**Шарик.**

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счёт -1, 2, 3, 4 – дети делают 4 глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают.

**Скороговорки.**

Музыкальные.

После глубокого вдоха поётся любой слог. Важно стараться петь на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью заканчивается.

Каша кипит.

Вдыхаем через нос, на выдохе произносится слово «пых». Повторить 8 раз.

Ветерок.

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок). Можно взять полоску бумаги и дуть на неё легонько.

**Упражнения для кистей рук.**

 При работе с учащимися младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для развития координированных движений кистей рук

**Лесная история.**

 Выбежали зайки на поляну. Прыг-скок, прыг-скок. Отрывистыми движениями дети барабанят подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков.

 Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно.Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты.

 Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвостом она заметала следы.Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону.

 Зайцы увидели её и бросились врассыпную. Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки*.*

**Моем руки.**

Дети повторяют знакомые движения, совершаемые при мытье рук.

**Волны.**

Пальцы сцеплены в замок. Поочерёдно открывая и закрывая ладонь, дети имитируют движение волны.

**Семья.**

Пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Локти стоят на столе. Начиная с мизинца, дети одновременно раскрывают оба кулачка, поднимая по одному пальчику.

 Этот пальчик – бабушка.

 Этот пальчик – дедушка.

 Этот пальчик - папа.

 Этот пальчик – мама.

 Этот пальчик – я.

 Вот и вся моя семья.