**МБОУ «Октябрьская основная общеобразовательная школа №1»**

***Физминутки для учащихся начальной школы***

**Филимонова А.А.**

**учитель начальных классов**

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ КОМПЛЕКСА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.
Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.
Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводиться не реже 1 раза в две недели.
Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.Во время контрольных и некоторых практических уроках (труд, физкультура, ритмика и др.) физкультминутку не проводят.

**Физкультминутки лучше всего систематизировать:**

**1.Оздоровительно- гигиенические физкультминутки**

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.
На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

**2.Танцевальные физкультминутки**

Они выполняются обычно под музыку популярных детских песен. Все движения произвольны, танцуют, кто как умеет. Они выполняются под музыку, но отличаются более четким исполнением элементов.

**3.Физкультурно-спортивные физкультминутки**

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

**4.Подражательные физкультминутки**

Зависят от фантазии и творчества учителя. Можно имитировать движения и звуки машин, паровозиков, животных, движения лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчел. Эти физкультминутки помогают детям переключиться и поднять настроение.

**6.Двигательно-речевые физкультминутки**

Дети коллективно читают небольшие веселые стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы, инсценируя их.

1.

Трава маленькая-маленькая. (Делают приседания.)

Деревья высокие-высокие. (Поднимают руки вверх.)

Ветер деревья качает-качает. (Вращаются.)

То направо, то налево наклоняет. (Наклоняются вправо, влево.)

То вверх, то назад. (Потягиваются вверх, назад.)

То вниз сгибает. (Наклоняется вперед.)

Птицы летят-улетают. (Машут руками-«крыльями».)

Ученики тихонько за парты садятся. (Садятся за парты.)

2.

Все подняли руки - раз!

На носках стоит весь класс,

Два присели, руки вниз,

На соседа посмотри.

Раз! - И вверх,

Два! - И вниз,

На соседа посмотри.

Будем дружно мы вставать,

Чтобы ногам работу дать.

Раз - присели, два - поднялись.

Пусть мужает ваше тело.

Кто старался приседать,

Может уже и отдыхать

3.

В речевое сопровождение учителя дети выполняют упражнения (4 раза)

«Раз» - поднять руки вверх,

«Два» - нагнуться до земли,

Не сгибайте, дети, ноги,

Когда касаетесь вы пола.

«Три-четыре» - прямо стать,

Будем снова начинать.

4.

На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде «раз»,

А над ними весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде «два».

Пошагать придётся нам – выше голова!

Мы шагаем весело в ногу «раз» и «два».

Наблюдай за птичками, головой верти.

Вот зарядка кончилась.

Сядь и отдохни.

5.

Мы пошли с тобой в лесок

И увидели грибок.

Раз грибок, два грибок

И набрали кузовок.

А как птичка-то поёт!

Восхищается народ.

Вон река неглубока.

Мы поплаваем пока.

Брасом, кролем. Хорошо!

Вот и день уже прошёл

6.

Раз, два – наклонилися слегка.

3, 4 – руки в боки, будем делать многоскоки.

5, 6 – на лесенку надо влезть.

7, 8 – пробежаться вас попросим.

9, 10 – вот и всё.

Скоро встретимся ещё.

7.

Раз, 2, 3, 4, 5 – начинаем в мяч играть.

Правой, левой набиваем

И в ворота забиваем.

Чтоб в ворота мяч забить,

Надо очень ловким быть.

8.

С добрым утром, детвора!

Просыпаться всем пора!

Потянулись – потянулись.

Вот уже почти проснулись.

Руки в стороны, вперёд,

А теперь наоборот.

Наклонились до носочков,

Пробежались на мысочках.

Прыгай дружно прыг да скок.

Продолжаем свой урок.

9.

Бабочка-красавица

Всем нам очень нравится!

Раз – росинкою умылась,

2 – к цветочку наклонилась,

3 – почистила сапожки,

4, 5 – махнула мошке,

6 – лапками подрыгала,

7 – быстренько попрыгала,

8 – платьице расправила,

9 – причёсочку поправила,

10 – полетела.

10.

Лист на веточке сидел.

Во все стороны глядел:

Так глядел и так глядел.

Потом взял и полетел.

Вправо, влево,

Вверх и вниз,

И на кустике повис.

11.

Раз – потопали немножко,

2 – похлопали в ладошки,

3 – головкой повертели,

На 4 – тихо сели.

12.

Улыбнулось солнышко.

Поманило лучиком.

- Выбегайте быстренько.

На улице лучше.

Посмотри на солнышко.

Посмотри на веточку.

Полюбуйся бабочкой

И её расцветочкой.

Наклонись к цветочкам,

Рассмотри букашку.

И не рви гвоздику,

И не рви ромашку.

Вот уже и солнышко

С нами, друг, прощается.

Солнце наработалось

И спать отправляется.

[**Разминки для пальцев**](http://pedsovet.org/component/option%2Ccom_mtree/task%2Cviewlink/link_id%2C15133/)

1.Чтоб красиво всем писать

Надо пальцы нам размять.

Кулачки все крепко сжали

И немного подержали.

Подержали и разжали.

Мне ладошки показали.

Делай быстро, детвора.

За письмо теперь пора.

2. Пальчики в замок сцепили,

Вправо, влево покрутили.

Кисти вниз, потом подняли.

Так недолго помахали.

Каждый пальчик на руке

Помассировать в руке.

Пальцы в кулачки сомкнули,

Кисти рук слегка стряхнули.

3.Трём ладони, милый друг,

Закрывая пальцы рук.

Вот ладошки встретились,

А теперь разъехались.

Закрываем в кулачки

Друг за другом пальчики.

4. Пальцы вместе, пальцы врозь

Пальцы вытянули дружно,

А теперь сцепить их нужно.

Мяч в ладошки быстро взяли

И в ладошках повращали.

5. Встали прямо и прогнулись,

А теперь легко согнулись.

Головою вправо, влево,

Чтобы шея не болела.

Вверх ладони отвели.

Крепко сжали в кулачки.

Руки в стороны взметнули.

|  |  |
| --- | --- |
| 6. На горе стоит лесок (круговые движения руками)Он не низок не высок(сесть, встать, руки вверх)Удивительная птица подает нам голосок(глаза и руки вверх, потянуться)  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 7. Раз - подняться, подтянуться, Два - согнуться, разогнуться,Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.На четыре - ноги шире.Пять - руками помахать,Шесть – на место сесть опять.  |  |
| 8. Руки вверх поднимем Раз - выше носа, выше глаз.Прямо руки вверх держать,Не качаться, не дрожать.Три - опустили руки вниз, Стой на месте не вертись. Вверх раз, два, три, четыре, вниз!Повторяем, не ленись!Будем делать повороты,Выполняйте все с охотой. Раз - налево поворот, Два - теперь наоборот. Так, ничуть, не торопясь, Повторяем 8 раз. |  |  |
| 9.Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног) И в лесу грибы нашли (размеренное приседание), Наклонялись, собирали (наклоны вперёд), По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны). 10. Мы, листики осенние, на веточках сидели. Дунул ветер - полетели.  |  |

Полетели, полетели и на землю сели.
Ветер снова набежал и листочки все поднял,
Повертел их, покрутил и на землю опустил.

11. 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.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ТАНЦУЙТЕ СИДЯ»
Упражнение 1:**
Руки на пояс поставьте вначале
Влево и вправо качайте плечами.
Выполнить по 5 наклонов в каждую сторону.
**Упражнение 2:**
Вы дотянитесь мизинцем до пятки,
Если достали – все в полном порядке.
Выполнить по три раза.
А напоследок должны вы мяукнуть,
Крякнуть, проквакать, залаять и хрюкнуть!

Мы можем весело шагать
По тропе волшебной.
На двух ногах
И на одной скакать,
Руками весело махать,
Смотреть по сторонам кругом,
С друзьями побежать бегом
И отдохнуть потом.

**Упражнение 3:**

Великаны. (Дети вытягивают руки вверх)

Гномы! (Все приседают).

Великаны! (Все встают, а учитель приседает).

**Упражнение 4:**

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)

**Упражнение 5:**

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.

**Упражнение 6:**

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.

**Упражнение 7:**

Пчелы в ульях сидят

И в окошко глядят

Порезвиться захотели,

Друг за другом полетели.

**Упражнение 8:**

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы умеем отдыхать.

Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать (Читать).

**Упражнение 9:**

Мы по лесу идем,

Листья сыплются дождем,

 Ветер поднимается,

Листья опускаются.

Мы шагаем, мы шагаем,

Никогда не отстаем,

Руки кверху поднимаем,

Приседаем и встаем.

**Упражнение 10:**

Мы шли, мы шли,

Белый гриб нашли.

Раз — грибок, два — грибок -

Положили в кузовок.

Мы походим на носках,

 А потом на пятках.

 Вот проверили осанку И

 свели лопатки.

**Упражнение 11:**

Раз, два — стоит ракета (Руки вверх)

Три, четыре — самолет (Руки в стороны),

Раз, два — хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили.

**Упражнение 12:**

Тик-так, тик-так,

Целый день вот так. (Руки на пояс, наклоны в сторону).

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.

**Упражнение 13:**

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли дети погулять.

Разбежались по лугу

Рвать лютики, ромашки,

Розовые кашки!

**Упражнение 14:**

Дружно рвал весь первый класс,

 Вот какой букет у нас.

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

**Упражнение 15:**

Встали, дети, скажем тихо:

«Раз, два, три, четыре, пять»

Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать.

**Упражнение 16:**

 На носочки поднялись,

Ручки опустили,

А теперь присели.

Коленки обхватили.

Снова встали — ноги вместе

И уже сидим на месте

**Упражнение 17:**

 Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Желтый, красный, голубой —

Не угнаться за тобой!

**Упражнение 18:**

Прилетели птички,

Птички — невелички,

 Весело скакали,

Зернышки клевали.

**Упражнение 19:**

Дружным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Ну-ка вместе сделаем

Вот гак!

**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.

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.
3. 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.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутый руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
5. 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 лошадок.

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!

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.

- А теперь все тихо встали…
- А сейчас мы в лес пойдём…
- А теперь все тихо встали,
Дружно руки вверх подняли,
В стороны, вперёд, назад,
Повернулись вправо, влево
Тихо сели, вновь за дело.
Мы маленькие зайки
Скакали на полянке.
Прыгали, скакали,
В школу прибежали.
За парты тихо скок
И продолжим наш урок.

По дорожке шли, шли,
Много камешков нашли.
Присели, собрали
И дальше пошли.