**Сочинять физкультминутки может каждый**

Недостаточно высокий уровень здоровья некоторых учащихся, поступающих в начальные классы, самым неблагоприятным образом сказывается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, влияя на успешность обучения и являясь причиной ухудшения ,как их здоровья, так и успеваемости. «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

 От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…» - писал замечательный педагог В.А.Сухомлинский. Следует особо отметить, что поступление в школу вызывает дополнительное напряжение функциональных систем организма ребенка и может привести к истощению психоэмоциональных ресурсов.

О пользе физкультминуток знают все, но как их проводить, чтобы ребятам было интересно?

Вот я и предложила своим ученикам принять участие в проекте «Сочиняем физкультминутки сами». Ребята сочиняли физкультминутки на разные темы: о космосе, о временах года, о животных, о школе и т. д. Учащиеся не только их сочиняли, но и проводили их сами с классом. В классе нашлись и застенчивые ребята, они испытывали в общении с людьми скованность, неловкость, боязнь начать или поддержать разговор.

Я поощряла выступление замкнутых детей перед большим количеством людей . Старалась развивать в них качества лидера, которому нужно владеть умением говорить с аудиторией без стеснения, настраивала на успех в больших и малых делах. Одному советовала потренироваться дома, другому , как нужно говорить – громче или тише, куда ему следует смотреть. Как же приятно было видеть, что к концу учебного года стеснительный Артем и робкая Светочка забыли про свои страхи и уверенно проводили свои физкультминутки у доски, на глазах всего класса! Это была настоящая победа!

 К концу 1 класса у нас получился целый сборник физкультминуток.

Я хочу предложить материал, который позволит внести в них некоторое разнообразие в уроки и вместе с тем, поможет детям снять мышечное напряжение, восстановить эмоциональное равновесие и проявить активность в общении со сверстниками.

*1)Буквы в Петиной тетрадке (шаги на месте)*

*Ловко делают зарядку.*

*Буква* ***Г*** *крючком согнулась,(наклон вперёд)*

*Влево, вправо повернулась. ( повороты)*

***М*** *плавно встала на носочки (потягивание)*

***И*** *запрыгала по кочкам. (прыжки)*

***Ф*** *как бабочка порхала,*

*Нежно крыльями махала. (взмахи руками)*

*Только мягкий знак сидел,*

*На всех внимательно смотрел. (садятся на место ) (Катя К.)*

2)Осень по двору шагает, ( шагают на месте )

Урожай весь собирает. ( складывают урожай в корзинку )

Лист осинки и рябинки ( качают головами )

Есть у осени в корзинке.

Тут же прячутся опята- ( приседают )

Очень дружные ребята.

Кабачки и огурцы – ( хлопают в ладоши )

Ловко прыгать удальцы. ( прыгают)

Вот корзина уж полна

Хватит до весны добра. ( повороты туловища влево- вправо )

Осень ручками взмахнула, ( вдох- выдох )

Улыбнулась и вздохнула.

-« Мне пора, дела не ждут, ( машут рукой )

Через год опять приду!» ( садятся за парты ) (Таня Ф.)

3)-Эй вы, овощи на грядке, ( машут руками )

Выходите на зарядку. ( шагают на месте )

Раз, два, три, четыре, ( прыжки )

Руки выше, ноги шире. ( движения руками и ногами )

Ты, морковка, длинный хвост ( потягиваются, встают на носочки )

Потянись-ка во весь рост.

А картофель - круглый бок ( прыжки )

Вверх- вниз, прыг-скок.

Все присели, дружно встали ( приседают )

И на завтрак побежали. (бег на месте ) (Максим К.)

*4)Как-то я по лесу шла (шаги на месте )*

*Подосиновик нашла ( наклон вперёд )*

*Я присела, наклонилась, ( присесть, наклониться )*

*Гриб тихонько сорвала.*

*На опушке у пенька (повороты влево, вправо )*

*Я нашла два василька.*

*Вот между травами сморчки ( покачивание головой )*

*Поднимают колпачки. (потягивание )*

*Я подальше забрела,*

*Там лисичек набрала. ( развести руки широко в стороны )*

*Вот теперь домой несу,*

*Хорошо у нас в лесу! ( шаги на месте )*

*5)На аллее возле парка, ( покачивание головой )*

*Все деревья в ряд стоят. ( наклон вперёд )*

*Начинается зарядка, ( шаги на месте )*

*Для деревьев и ребят!*

*Ива встала на носочки ( встают на носочки, потягиваются )*

*Чуть дрожат её листочки, ( повороты кистями рук )*

*Сосна прогнулась влево - вправо, (наклоны влево – вправо )*

*Берёза потянулась вверх. ( потянутся )*

*Рябина покружилась славно. ( покружится )*

*Лишь здоровых ждёт успех! ( вдох – выдох ) (Таня Ф.)*

*6)Каждый день на физзарядку*

*Собираются зверятки.*

*Мишки, зайчики и свинки*

*Поднимаются с перинки,*

*Музыку быстрей включают*

*И задорно приседают.*

*А потом бегут кругами,*

*Быстро двигая ногами.*

*Пробегают так три круга,*

*А потом лиса подруга*

*Им покажет упражненье,*

*Чтоб улучшить настроенье.*

*Под конец на пруд лесной*

*Все веселою толпой*

*Умываться прибегают*

*И, визжа, туда ныряют.**(Миша Н.)*

7)К нам приехал автокран. (шаги на месте)

Зря он время не терял,

Быстро ноги расставлял.

До земли легко нагнулся (наклоны вперед)

И до крыши дотянулся. (потягивание)

Трос качало вправо, влево, (наклоны в стороны)

Крюк крутился как юла. (повороты на месте)

Груз доставлен был на место.

Кран уехал со двора. (Миша Н.)

*8)Чтоб дорогу перейти, (шаги на месте)*

*Ты внимательно смотри: (повороты головы)*

*Загорелся красный свет-*

*Стой! Тебе дороги нет. (грозят пальчиком)*

*Подожди, постой немного,*

*Загорится желтый свет. (повороты туловища)*

*Он тебя предупредит,*

*Что зеленый загорит.*

*Светофор зеленым глазом*

*Подмигнул, и ты иди, (шаги на месте)*

*Только под ноги смотри! (Саша З.)*

*9)*

 *Не боимся мы пороши –*

*Ловим снег, хлопок в ладоши!*

*Руки в стороны по швам-*

*Снега хватит нам и вам!*

*Носом - вдох,*

*А выдох – ртом.*

*Дышим глубже…*

*А потом*

*Марш на месте,*

*Не спеша…*

*Руки опускаем вниз*

*И за парты вновь садись! (Миша Н.)*

Вариант «зоологической» физкультминутки:

*10)*

*Рано утром, на рассвете,*

 *Подошли слоны к воде.*

*Умывались, обливались,*

*И зарядкой занимались.*

*Тигр проснулся после ночи,*

*И открывши только очи,*

*Потянулся, оглянулся,*

*Повертел он головой,*

*Пробежался, отдышался*

*И ушел к себе домой.*

*Тут газели подбежали,*

*На лужайке поиграли,*

*Поскакали, порезвились,*

*Бодрым духом зарядились!*

*Утро в Африке настало!*

*Вся саванна ожила.*

*Вот что значила зарядка*

*Прямо с раннего утра! (Миша Н.)*

*11)Рано утром на работу*

*Все спешат,*

*У всех заботы.*

*Пешком шагает почтальон*

*Газеты, письма носит он.*

*Шофер баранку крутит ловко*

*То давит газ, то – остановка.*

*Вот дворник мусор убирает,*

*Метлой метет, граблями загребает.*

*А тут уж вечер близко*

*К закату солнышко стремится.*

*Рабочим можно отдохнуть,*

*Идти домой, легко вздохнуть! (Миша Н.)*

*12)*

*23 февраля – заниматься всем пора!*

*Чтобы Родине служить, нужно мышцы укрепить!*

*Красной Армии бойцы – выбегают молодцы.*

*Каждый правильный матрос продолжает этот кросс,*

*Дружно делает прыжок с поворотом и хлопок,*

*Тут ракетчики проснулись и три раза потянулись,*

*Артиллеристы продолжают – энергично приседают,*

*И космические войска наклоняются раз – два!*

*Пусть нападают храбрецы – мы их победим, мы молодцы! (Вася Ф.)*

*13)*

*Птицы весело летят,*

*Малыши на них глядят.*

*На болоте, средь осинок*

*Цапля делает разминку.*

*Лапу – выше, постоим,*

*Сядем, встанем, побежим.*

*Утки сели у пруда.*

*Ох, как крылышки устали,*

*Рядом – синяя вода.*

*Побежали, в воду – плюх,*

*Вот так – олимпийский дух!*

*14)*

*Вышла кошка погулять*

*Надо лапки поразмять.*

*Потянулась вверх немножко*

*И сказала: «Мур, я – кошка!»*

*Спинку весело прогнула,*

*Тут же выгнула, вздохнула,*

*Хвост в сторонку отвела,*

*И сказала: « Я пришла!» (Лиза М.)*

*15)*

*Утром рано на площадку*

*Псы выходят на зарядку*

*Звонко, весело идёт*

*Их весёлый хоровод.*

*Пес Барбос играет в мячик,*

*Шарик прыгает как зайчик,*

*Пух бежит за палкой,*

*Брошенной хозяйкой.*

*За уменье брать барьер*

*Приз получит экстерьер.**(АртурП.)*

*16)*

*Рыбка плавает в воде,*

*Но опасности – везде!*

*Чтоб уйти от рыбака,*

*И от злого судака,*

*Надо рыбке заниматься*

*Физкультурой, не хитря.*

*Вот она стоит на месте,*

*А сейчас чуть – чуть вперед…*

*Затаилась…Видно щука*

*Где – то рядышком плывет.*

*Ой, заметил хищник хитрый,*

*Только рыбке не впервой –*

*Плавниками – раз – взмахнула,*

*Хвостиком – на два – вильнула,*

*Три – как прыгнет из воды!*

*Бульк…Попробуй, догони!!!*

*Муравьишка встал с кроватки,*

*Бодро делает зарядку:*

*Руки вверх, и вниз и в бок,*

*Дальше делает прыжок –*

*Прыгнет прямо, прыгнет влево,*

*А потом присядет смело.*

*Вот мы сделали зарядку –*

*Значит, будет все в порядке! (Ярослав Г.)*

*17)*

*Мы шагаем по тайге, (шаги на месте)*

*Наши сумки налегке ( махи руками вперед – назад).*

*Вот пенечек увидали (повороты головой).*

*Раз – присели ( присесть).*

*Два – мы встали (встать).*

*Вот за ягодкой нагнулись (наклон вперед),*

*Вот к березке потянулись (потянулись вверх).*

*Ручеек мы увидали ( приставив руку ко лбу, повороты в стороны ).*

*Перепрыгнули (прыжок на месте)*

*И встали! (Лиза М.)*

 Галина Дмитриевна Дегтерёва,

 учитель начальных классов

 КОГОКУ «Лицей естественных наук»

 город Киров