## [Физминутки.](http://www.selezneva-lichnost.ru/metodicheskaya-kopilka/fizminutki.html)

**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.

**Роль физминуток на уроке**  
Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.  
Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.  
Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).  
Продолжительность 2-3 минуты.

**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.  
Вовремя 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.

**ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.  
Первое упражнение. На раз - поднять глаза вверх, на два - смотреть прямо, на три - потупить взор книзу, на четыре - смотреть прямо,8 раз.  
Второе упражнение. На раз - смотреть на переносицу, на два - прямо.  
Повторить 8 раз.  
Третье упражнение. На раз - смотреть влево, на два - прямо, на три -  
смотреть вправо, на четыре - перед собой. Повторить 8 раз.  
Четвёртое упражнение. Круговые обороты глазами - 4 раза влево, четыре вправо.  
Пятое упражнение. Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз. После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.  
Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.  
” Сделать девять главных движений по часовой стрелке и девять против неё.  
” Провести мизинцем по кромке глазной впадине снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.  
” Сделать три аналогичных движений в противоположную сторону - три раза.  
” Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. 9 раз.  
После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками.  
Постараться ощутить тепло, которое выходят из ваших ладоней (1-2мин).  
Эти упражнения и массаж можно показывать не только детям, а и взрослым. Если так делать систематически, то ощутим быстрый результат.  
Для всех учителей физкультминутка должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья ученика.

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.  
  
Также есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук:  
  
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 ДВИГАТЕЛЬНО-РЕЧЕВЫЕ

Зайчик беленький сидит   
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так   
Он ушами шевелит.

Утром встал гусак на лапки  
Приготовился к зарядке  
Повернулся влево, вправо,  
Приседанья сделал справно  
Клювиком почистил пух  
И опять за парту - плюх!

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.

* ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп,  
А потом прыг-скок  
И ещё разок.  
А потом вприсядку,   
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
И снова - по порядку.  
Побежим мы по дорожке  
Раз, два, три!  
И похлопаем в ладошки  
Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три!

**Подборка интересных физминуток для учащихся 1 класса.**

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  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека  
ходьба на месте  
Говорят:«Такого свиста,   
Мы не слышали пока»  
плечи поднятью.

Пять веселых домовых  
Праздничною ночью  
Разгулялись чересчур.  
Встал на цыпочки  
Один закружился в вальсе  
А второй споткнулся и нос расквасил.  
Третий прыгал до небес  
С неба звезды цапал.  
А четвертый топал как Мишка косолапый  
Пятый пел до хрипоты  
Песенку за песенкой.  
Этой ночью домовым очень было весело.

Вечер зимний в небе синем  
встать из-за стола  
Звезды синие зажег  
встать на носки, потянуться  
Ветви сыплют синий иней  
потряхивая руками, потихоньку сесть  
На приснеженный снежок

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.

Все движения разминки повторяем без запинки!  
Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе — хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!

**МЫШИ**

Вышли мыши как-то раз.

Посмотреть который час.

Раз, два, три, четыре — мыши дернули за гири.

Вдруг раздался страшный гром —

Убежали мыши вон.

**РАЗ, ДВА - ВЫШЕ ГОЛОВА**

Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.

**РАЗ-МЫ ВСТАЛИ**

Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.

**ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ**

Лучшие качели — гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны. Кто весь век качается — да, да, да! Тот не огорчается никогда!

**МЫ КАТАЛИСЬ**

Мы катались на качелях.  
Обошли все карусели.  
Раз, два! Раз, два!  
Закружилось голова.

**КОГДА Я БУДУ МАЛЕНЬКИЙ**

Когда я буду маленький,

В комочек я сожмусь. Когда я вырасту большой, До лампы дотянусь.

**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.

**РАЗ, ДВА, ТРИ**

Раз, два, три, четыре, пять — Можно все пересчитать: Сколько в комнате дверей, В переулке фонарей, Сколько дождичка из тучек. Сколько на еже колючек.

**У МЕДВЕДЯ**

У медведя дом большой, А у зайки маленький. Наш медведь домой пошел. Поскакал и заинька.

**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 В ЧАЩЕ ЖИЛИ**

Медвежата в чаще 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!

**МЫ БОКСЕРЫ**

Мы боксеры, мы штангисты. Бегуны и футболисты. Мы плывем через моря. Всюду есть у нас друзья.

**КАК ГОЛОВОЮ МЕЖ ЛИСТВОЮ**

Как головою между листвою

Дятел деревья долбит.

Как на рыбалку и вперевалку

Гусь за гусыней бежит.

Как удивились, остановились

Гуси у самой реки.

Воду попили, крылья раскрыли

И потихоньку пошли.

**ПОДНИМАЙТЕ ПЛЕЧИКИ**

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.

**ДЛЯ 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.

**КАК ЖИВЕШЬ?**

Как живешь? (Вот так)  
Как идешь?

Как бежишь? Ночью спишь?

Как даешь?

Как берешь?

Как шалишь? (Надуть щеки)

Как грозишь?

**ПЧЕЛЫ**

Пчелы в ульях сидят И в окошко глядят Порезвиться захотели, Друг за другом полетели.

**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ**

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы умеем отдыхать.

Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать (Читать).

Мы по лесу идем, Листья сыплются дождем, Ветер поднимается, Листья опускаются.

Мы шагаем, мы шагаем, Никогда не отстаем, Руки кверху поднимаем, Приседаем и встаем.

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.

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.

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.

**ЧУДЕСА У НАС НА СВЕТЕ**

Чудеса у нас на свете -Стали карликами дети, А потом все дружно встали -Великанами мы стали.

На зарядку солнышко

Вызывает нас.

Поднимаем руки мы

По команде: «Раз!»

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы

По команде: «Два!»

Идет бычок, качается,

Вздыхает на ходу:

— Вот, вот доска кончается.

Сейчас я упаду.

Пошли в лесок,

Нашли грибок:

Один грибок, второй грибок,

Вот и полный кузовок.

**НА ЛУГУ**

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли дети погулять. Разбежались по лугу

Рвать лютики, ромашки, Розовые кашки!

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.

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

Мой веселый, звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Желтый, красный, голубой — Не угнаться за тобой!

Прилетели птички, Птички — невелички, Весело скакали, Зернышки клевали.

Дружным кругом Друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте! Ну-ка вместе сделаем Вот гак!