**Использование физминуток на уроках и во внеурочной деятельности**

Детский возраст от 6 до 11 лет составляет период активного совершенствования мышечной и костной тканей. Кости детей при длительном напряжении и неправильном положении тела легко деформируются, подвергаются искривлению. Физкультминутки являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями.

Учителя начальных классов используют **специальные стишки,** произнося которые, дети выполняют упражнения. В подобных случаях важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило их в мир добра, красоты, юмора. Заучивание и разыгрывание таких стихотворений способствует развитию памяти, эмоций, несёт воспитательное значение.

Хомка
Хомка-хомка-хомячок, полосатенький бочок,
Хомка раненько встаёт, шейку моет, щёчки трёт,
Подметает хомка хатку и выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять - хочет хомка сильным стать.

Вот так
-Как живёшь? Вот так!
-Как берёшь? Вот так!
-Как даёшь? Вот так!
-Как грозишь? Вот так!
-Как шалишь? Вот так! (хлопнуть по надутым щекам)
-Ночью спишь? Вот так!
-Как молчишь? Вот так!

Зарядка
Поднимает руки класс-это раз,
Завертелась голова- это два,
Три - руками три хлопка,
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

Король Боровик
Шёл король Боровик через лес напрямик,
Он грозил кулаком, топал он каблуком,
Был король Боровик не в духе-
Короля покусали мухи.

**Физминутки для пальчиков.**

(Упражнения для развития мелкой моторики)

1.Мы писали, мы писали, наши пальчики устали,
А сейчас мы отдохнём и опять писать начнём.

2.Ах, как долго мы писали.

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали.

{Поморгать глазами.) Посмотрите все в окно,

(Посмотреть влево - вправо.) Ах, как солнце высоко.

{Посмотреть вверх.) Мы глаза сейчас закроем,

(Закрыть глаза ладошками.) В классе радугу построим, Вверх по радуге пойдем,

{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.) Вправо, влево повернем, А потом скатимся вниз,

(Посмотреть вниз.) Жмурься сильно, но держись. {Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

3.Семья

Этот пальчик - дедушка (большой),
Этот пальчик - бабушка (указательный),
Этот пальчик - папочка (средний),
Этот пальчик - мамочка (безымянный),
Этот пальчик - я (мизинец).
Вот и вся моя семья.
Хлопать в ладоши.

4.Прогулка

Пошли пальчики гулять,
Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.
А вторые догонять.
По столу "бегут" указательные пальцы.
Треть пальчики бегом,
Средние пальцы.
А четвертые пешком.
Безымянные пальцы.
Пятый пальчик поскакал
Касаться стола ритмично обоими мизинцами.
И в конце пути упал.
Хлопнуть кулаками по столу.

5.Кого встретили в лесу?

Раз, два, три, четыре, пять.
Дети в лес пошли гулять.
"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.
Там живет лиса.
Рукой показать хвост за спиной.
Там живет олень.
Пальцы рук разведены в стороны.
Там живет барсук.
Кулачки прижать к подбородку.
Там живет медведь.
Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.

6.Наперегонки

Мы по лесенке бежали
И ступенечки считали:
Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли дети погулять,
Побежали вдоль реки
Дети наперегонки.
Клавиатурные движения пальцами по столу и "бег" по столу указательным и средним пальцами.

7.Лесная история.

Учитель рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети показывают ее с помощью движения рук.

- Выбежали зайки на полянку. 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 ее и бросились врассыпную.

Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.

**Утренний настрой на работу**

Рано утром я встаю,

Бога я благодарю,

Солнцу, ветру улыбаюсь

И при этом, не стесняясь,

Слово «здравствуй» говорю,

С кем встречаюсь поутру.

Всем здоровья я желаю, никого не обижаю.

Хватит места на земле

Людям всем, животным, мне.

Чтоб земля моя цвела, я желаю всем добра.

\*\*\*\*

Я проснулся(ась), я здоров(а),

И к работе я готов(а).

Голова моя светла, отдохнул(а) до утра.

Мышцы стали все сильнее,

Каждый орган - здоровее.

Нервы крепкие - стальные,

Как пружинки заводные.

Ноги-руки - все в движенье - вот и снято напряженье. Влево - вправо повернусь,

Солнцу низко поклонюсь: «Здравствуй, матушка-природа! Мы с тобой одного рода,

Друг без друга жить не сможем,

И друг другу мы поможем.

Мы - частички, ты и я. Это значит, мы семья!»

**Точечный массаж для повышения иммунитета**

Прого­варивая текст, дети массируют точку ХЭ-ГУ,

располо­женную между большим и указательным пальцами руки.

Есть волшебная точка у нас,

Будем крутить ее каждый час.

От простуды помогает,

От инфекции спасает.

От безделья, лени - тоже

ХЭ-ГУ-точка всем поможет.

Стало скучно, не грустите –

ХЭ-ГУ-точку покрутите.

Утром, днем и перед сном

Дружно с точкой мы живем.

**Комплекс физических упражнений для профилакти­ки заболеваний органов дыхания**

Раз, два, три, четыре, пять -

Вместе мы пойдем гулять.

На опушке возле ели

На пенечек дети сели.

Посидели, отдохнули,

Ручки к солнцу потянули.

Опустили их опять,

Можно ими помахать.

*Дети поднимаются на носочках, потягиваются, опускают руки, делают махи. Дыхание при этом - свободное носовое.*

Снова к солнцу потянулись

И друг другу улыбнулись.

Хорошо нам здесь гулять,

Чистым воздухом дышать.

Вы букашек не спугните,

Тихо носиком дышите.

Раз, два, три, четыре, пять -

Дети учатся дышать.

Пробежали вокруг ели,

А потом на травку сели.

Поваляемся немножко,

Полежим, как Мурка-кошка.

Хорошо нам так лежать

И животиком дышать.

Вдох - животик надуваем,

Выдох - к спинке прижимаем. (Дети выполняют диафрагмальное дыхание.)

Надоело нам лежать,

Надо зайчиком скакать.

Прыг-скок, прыг-скок,

Шагом с пятки на носок.

(Дети прыгают, как зайчики, а потом идут шагом с пятки на носок.)

Ножки выше - топ, топ, топ.

И в ладоши - хлоп, хлоп, хлоп.

Наши дети порезвились,

Лесу низко поклонились.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

На опушке возле леса

Детям очень интересно.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Друг за другом мы пойдем

И цветочки там найдем.

(У каждого ребенка на ладошке лежит «цветок». Дети делают носом вдох и сдувают его.)

Аромат цветов вдыхаем,

А потом цветок сдуваем.

Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Медом пахнет. Дети делают вдох, на выдохе проговаривают текст:

Пахнет мятой.

Но домой пора ребятам!

Быстро за руки возьмемся

И в кольцо одно сольемся.

Руки ближе - малый круг:

Ты мой друг, и я твой друг!

Мы беречь природу будем

И болеть с тобой не будем.

Мы цветочек не сорвем,

Радостно домой пойдем.

**Физкультминутки на регуляцию психического состояния**

«Не боюсь»

В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,

Не боюсь я никогда

Ни диктанта, ни контрольной,

Ни стихов и ни задач,

Ни проблем, ни неудач.

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не хмурлив,

Просто не люблю я страх,

Я держу себя в руках.

«Успокоение»

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия. Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновенье,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого, а

А себя лишь одного!

**Физминутки на общее развитие организма детей** (конечностей и туловища)

«Петрушка»

Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

«Потягивание кошечки»

Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

**На координацию движений и психологическую разгрузку.**

Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой – кончик носа.

**Физминутки - разминки**

МЫ УСТАЛИ, ЗАСИДЕЛИСЬ

Мы устали, засиделись,

Нам размяться захотелось.

Отложили мы тетрадки,

Приступили мы к зарядке

Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево, поворот,

А потом наоборот

Повороты корпусом

Приседанья начинаем,

Ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Приседать не торопись!

Приседания

И в последний раз присели,

А теперь за парты сели.

Дети садятся на свои места

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.

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!

 Прыгай ножка по дорожке.

Прыгай и другая.

Все девчонки и мальчишки

в классе отдыхают.

Побежали все трусцой,

дружный бег на месте.

А теперь наклон большой,

поклонились вместе.

Руки вверх, глубокий вдох.

 Руки опустили.

А теперь ещё разок

это повторили.

Отдохнули? Хорошо!

А теперь за дело.

Вот и день уже прошёл.

Время пролетело.

 Паровозик: «Чук-чук-чук».

Повезёт нас всех на юг.

Там мы будем отдыхать,

Плавать, бегать, загорать.

Отдохнули мы с тобой,

А теперь пора домой.

Паровозик: «Чук-чук-чук»

Возвращаемся, мой друг.

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.

Весна пришла! Встаём, друзья!

Нас ждёт-торопит улица.

Шагаем дружно: ты и я

И не будем хмуриться.

Вот птицы с юга к нам летят.

Букашки пробудились.

Деревья листьями шумят.

Все звери оживились.

Танцует лес, танцует луг

И мы с тобою кружимся.

Как хорошо весной вокруг!

С природой мы подружимся.

Муравей не отдыхает.

За день много успевает:

Наклониться, подтянуться,

Перепрыгнуть, изогнуться,

Пробежать и повернуться,

Перелезть и развернуться,

Проползти и увернуться,

Чтоб на месте не споткнуться.

Так весь день. Назад - вперёд

И совсем не устаёт.

 Ёжик серенький бежит.

Видит палочка лежит.

Ёж нагнулся, палку взял

Да и дальше побежал.

Вот болото, а по ней

Ёжик с палочкой своей.

Прыг – скок, прыг – скок

Перебрался на песок.

Дальше ёжик наш бежит.

Птенчик жалобно пищит.

Ёжик птенчика берёт

И в гнездо его кладёт.

Лапкой птичкам помахал

И домою побежал.

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.

Раз – на цыпочки подняться.

Надо всем, друзья, размяться.

2 – нагнулись до земли

И не раз, раза три.

3 – руками помахали.

Наши рученьки устали.

На 4 – руки в боки.

Дружно делаем подскоки.

5 – присели раза два.

6 – за парты нам пора.

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.

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.

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.

Отправляемся, друзья,

Мы в страну Фантазия.

Вы теперь не мальчики,

А маленькие зайчики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Прыгай прямо, прыгай в бок.

Вы теперь не девочки,

А рыженькие белочки.

С ветки – прыг,

На ветку – скок.

Не сорвись, смотри, дружок.

А сейчас вы муравьи.

Надо листик взять с земли.

Наклонились дружно разом

И подняли листик сразу.

Пошутили, посмеялись

Вдруг за партой оказались.

К нам весна в село пришла.

Земля проснулась ото сна.

Глаз открыла, потянулась,

Подмигнула, улыбнулась.

Веточками покачала,

Листиками пошуршала,

Травками пошевелила

И травой лицо умыла.

Руки в боки уперла.

Ногу вправо отвела.

Покачалась так немного.

Думает: «Работы много.

Хватит спать, пора вставать

Пора работу начинать».

Раз – потопали немножко,

2 – похлопали в ладошки,

3 – головкой повертели,

На 4 – тихо сели.

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.

 **Физминутки для глаз**

1. Верх-вниз, влево-вправо

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

2. Круг

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

3. Квадрат

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

4. Покорчим рожи

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

5. Рисование носом

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

6. Раскрашивание

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом. Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

7. Расширение поля зрения

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

8. Буратино

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 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 счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

**Тематические физминутки**

***Окружающий мир***

Тема: "Какие бывают растения?"

Правила: при назывании дерева дети вытягивают руки вверх, встают на цыпочки, чтобы показать, какие деревья высокие, кустарник – руки разводятся в стороны (кусты широкие), травы – присаживаются на корточки (травы низкие). По ходу игры ведущий (учитель) может вставлять названия грибов и животных не предупреждая, тогда дети не должны выполнять никаких действий, стоять свободно. Можно варьировать скорость игры, от медленной, до быстрой. Первые действия ведущий выполняет вместе с детьми. Исходное положение – стоя у парты.(Колокольчик, облепиха, осина, тополь, малина, тимофеевка, кедр, астра, подосиновик, липа, дуб, огурец, смородина, подснежник, комар, берёза.)

***Математика.***

Все умеем мы считать.

1, 2, 3, 4, 5!                                                              (шагаем на месте)

Все умеем мы считать,                                          (хлопаем в ладоши)

Отдыхать умеем тоже                                            (прыжки на месте)

Руки за спину положим,                                        (руки за спину)

Голову поднимем выше                                         (подняли голову)

И легко-легко подышим.                                       (вдох-выдох)

Подтянитесь на носочках столько раз,

Ровно столько, сколько пальцев на руках у вас. (подняться на носках)

1, 2, 3, 4, 5! Топаем ногами.

1, 2, 3, 4. 5! Хлопаем руками.

Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы считать. (Сгибание и разгибание рук вверх.)

До пяти мы все считаем,

С силой гири поднимаем.

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим. (Наклоны вперед, руки в «замок», резко вниз.)

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки. (Расслабленное поднимание и опускание рук.)

Наклонитесь столько раз,

Сколько форточек у нас. (Наклоны в стороны, руки на пояс.)

Сколько клеток до черты,

Столько раз подпрыгни ты. (Прыжки на месте.)

Мы теперь — канатоходцы,

Сколько можем простоять. (Ходьба на месте, руки в стороны. Ступни ног на одной линии, одна впереди другой, руки в стороны.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Ну, а если силы взвесить,

Шесть, семь, восемь,

Девять, десять.

Хорошо мы посчитали

И нисколько не устали,

Голову поднимем выше (Стойка — ноги врозь, руки вверх — в стороны вдох)

И легко, легко подышим. (Руки расслабленно опустить вниз выдох.)

Упражнение «Самолёт»:

Руки в стороны – в полёт

Отправляем самолёт.

Правое крыло вперёд,

Левое крыло вперёд.

Раз, два, три, четыре –

Полетел наш самолёт.

Упражнение «Мышонок»:

мышонок крадётся (дети показывают движения на цыпочках);

мышонок бежит (бег на месте); мышонок танцует (танцевальные движения).

Хорошо, если физминутки соответствуют особенностям урока. Например, во время математики можно предложить такие упражнения:

учитель называет число, а дети выполняют приседания, держась за руки, или потягиваются, поднимая руки вверх;

учащиеся руками показывают знаки «больше», «меньше» или «равно».

На уроках языка:

учитель называет слова, школьники выполняют любые действия, например, хлопают в ладоши, определяя количество слогов;

дети рисуют носом буквы.

Если дети на уроке долго пишут, тогда необходима гимнастика для кистей рук и глаз:

«Цыпленок»: показать руками как цыпленок клюет крошки;

«Часики»: поочередно вращать пальчиками по часовой стрелке и обратно;

«Фигуры»: представить круг или квадрат и обводить фигуру глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Таким образом, активный отдых во время уроков укрепляет здоровье школьников, улучшает кровообращение, снимает усталость в мышцах, позвоночнике, повышает интерес ребенка к учебной деятельности.