**Физминутки в начальной школе.**

**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 физминуток 2-3 минуты.**

1.

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп  
(хлопки над головой)  
Мы топаем ногами, топ, топ  
(высоко поднимаем колени)  
Качаем головой  
(головой вперед назад подвигать)  
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем  
(руки поднять, опустить)  
Мы низко приседаем и прямо мы встаем  
(присесть и подпрыгнуть)  
Руки вниз, на бочок.  
Разжимаем- в кулачок  
Руки вверх и в кулачок  
Разжимаем на бочок  
На носочки поднимайся  
Приседай и выпрямляйся.  
  
2.

Раз, два - выше голова  
Три, четыре – руки шире  
Пять, шесть - тихо сесть.  
  
3.

Раз - руки вверх махнули  
И при том вздохнули  
Два - три нагнулись. пол достали  
А четыре - прямо встали и сначала повторяем.  
Воздух сильно мы вдыхаем  
При наклонах выдох дружный   
Но колени гнуть не нужно.  
Чтобы руки не устали,  
Мы на пояс их поставим.  
Прыгаем как мячики  
Девочки и мальчики  
  
4.

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 поднять)  
  
5.

Открывай скорее книжку!  
В книжке мошка, мышка, мишка,  
В книжке мячик круглый бок:  
вверх-вниз, прыг-скок.  
В книжке зонт, открой и пой,  
Лупит дождь, а ты сухой!  
Киска в книжке близко-близко.  
На цветной картинке киску  
Долго глажу я рукой -  
Ведь у киски мех такой!  
  
6.

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.  
Руки на поясе, ноги шире!  
  
7.

Раз - подняться, подтянуться  
Два - согнуться, разогнуться  
Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.  
На четыре - ноги шире.  
Пять - руками помахать,  
Шесть - за стол тихонько сесть.  
  
8.

Пять веселых домовых  
Праздничною ночью  
Разгулялись чересчур.  
(встать 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.

9.

Вечер зимний в небе синем  
Звезды синие зажег  
Ветви сыплют синий иней  
На приснеженный снежок.  
  
10.

От зеленого причала оттолкнулся пароход  
(встать)  
Он шагнул назад,  
(шаг назад)  
А потом шагнул вперед  
(шаг вперед)  
И поплыл, поплыл по речке  
(движения руками)  
Набирая полный ход  
(ходьба на месте)

11.

Ножки - ножки,   
Куда бежите?  
В лесок по мошок -   
Избу мшить,  
Чтоб не холодно жить.  
Ножки - ножки,   
Куда бежите?  
В лесок, во борок,  
Грибы - ягоды собирать,  
Да (имя) угощать.

12.  
Потягушеньки - порастушеньки,  
Поперек толстушеньки,  
А в ножках - ходунешьки,  
А в ручках - хватушечки,  
А в роток - говорок,  
А в голову - разумок.

13.  
Заинька, попляши,  
Серенький попляши.  
Кружком, бочком повернись!  
(покружиться)  
Заинька, топни ножкой,   
Серенький, топни ножкой!  
(топнуть ногой)  
Кружком, бочком повернись!  
(покружиться)  
Заинька, бей в ладоши!  
Серенький, бей в ладоши!  
(похлопать в ладоши)  
Кружком, бочком повернись.

14.  
Мы на карусели сели,   
Завертелись карусели.  
(ходить по кругу)  
Мы на карусели сели,   
Завертелись карусели.  
Вверх летели  
(потянулись вверх)  
Вниз летели  
(присели на корточки)  
Вверх летели, вниз летели  
А теперь с тобой вдвоем  
Мы на лодочке плывем.  
Ветер по морю гуляет,  
Нашу лодочку качает.

15.

Зайцы.

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.

16.

Вот полянка, а вокруг

Липы выстроились в круг

(широким жестом развести руки в стороны)

Липы кронами шумят,

Ветры в их листве гудят

(руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону)

Вниз верхушки пригибают

И качают их, качают

(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)

Чок – чок, каблучок!

(потопать ногами)

В танце кружится сверчок.

(покружиться)

А кузнечик без ошибки

Исполняет вальс на скрипке.

(движения руками, как при игре на скрипке)

Крылья бабочки мелькают –

(движения руками, как крыльями)

С муравьем она порхает.

(покружиться парами)

Под веселый гопачок

Лихо пляшет паучок.

(танцевальные движения, как в гопаке)

Звонко хлопают ладошки!

(похлопать в ладоши)

Всё! Устали наши ножки!

17.

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!

18.

Беленькое облако

(округленные руки перед собой)

Поднялось над крышей

(поднять руки над головой)

Устремилось облако

Выше, выше, выше

(подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над  головой из стороны в сторону)

Ветер это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу

(руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть)

19.

Ходит по двору индюк

(шаги на месте)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача

(остановиться, удивленно посмотреть вниз)

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал

(потопать ногами)

Крыльями захлопал

(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар

(руки на поясе)

Или медный самовар

(сцепить округленные руки перед грудью)

Затряс бородою

(помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как  индюк)

Понесся стрелою.

(бег на месте)

20.  
Раз - присядка,  
Два - прыжок.  
Это заячья зарядка.  
А лисята как проснуться  
(кулачками потереть глаза)  
Любят долго потянуться  
(потянуться)  
Обязательно зевнуть  
(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)  
Ну и хвостиком вильнуть  
(движение бедрами в стороны)  
А волчата спинку выгнуть  
(прогнуться в спине вперед)  
И легонечко подпрыгнуть  
(легкий прыжок вверх)  
Ну, а мишка косолапый  
(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)  
Широко расставив лапы  
(ноги на ширине плеч)  
То одну, то обе вместе  
(переступание с ноги на ногу)  
Долго топчется на месте  
(раскачивание туловища в стороны)  
А кому зарядки мало -   
Начинает все сначала!  
(развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх)

21.

«Отдых наш-физкультминутка,  
Занимай свои места.  
Раз присели, два-привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали  
Ванькой- встанькой словно стали  
А потом пустились вскачь,  
Словно мой упругий мяч.

22.

Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)  
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  
Печет печка калачи (4 приседания)  
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)  
Будет всем по калачу (4 прыжка на месте)  
Чо, чо, чо (3 хлопка перед собой)  
Осторожно, горячо (ходьба на месте).

23.

Буратино потянулся

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развёл,  
Ключик видимо нашёл,  
Чтобы ключик тот достать,  
Надо на носочки встать.

24.

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь писать начнем.

25.

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал,кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

26.

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.

|  |  |
| --- | --- |
| 27.  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 поднять) |

**Использование физминуток на уроках окружающего мира**

|  |
| --- |
| 28.  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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 29.  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. |

|  |  |
| --- | --- |
| 30.  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).    31.  Мы, листики осенние, на веточках сидели. Дунул сильный ветерок мы и полетели. | Полетели, полетели и на землю сели. Ветер снова набежал и листочки все поднял, Повертел их, покрутил и на землю опустил.    32.  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. |

|  |  |
| --- | --- |
| 33.  Вновь у нас физкультминутка, Наклонились, ну-ка, ну-ка! Распрямились, потянулись, А теперь назад прогнулись.  Разминаем руки, плечи, Чтоб сидеть нам было легче, Чтоб писать, читать, считать | И совсем не уставать. Голова устала тоже. Так давайте ей поможем! Вправо-влево, раз и два. Думай, думай, голова. Хоть зарядка коротка,                       Отдохнули мы слегка. |

|  |  |
| --- | --- |
| 34.  Мы хлопаем в ладоши: хлоп, хлоп (хлопки над головой). Мы топаем ногами: топ, топ (высоко поднимаем колени), Качаем головой (головой вперед назад подвигать). Мы руки поднимаем, мы руки опускаем (руки поднять, опустить), Мы низко приседаем и прямо мы встаем | (присесть и подпрыгнуть).  Руки вниз, на бочок. Зажимаем- в кулачок. Руки вверх и в кулачок Разжимаем на бочок. На носочки поднимайся, Приседай и выпрямляйся. Ноги вместе, ноги врозь. |

|  |  |
| --- | --- |
| 35.  Вот полянка, а вокруг Липы выстроились в круг (Широким жестом  развести руки в стороны). Липы кронами шумят, Ветры в их листве гудят (Руки поднять вверх и покачать  ими из стороны в сторону). Вниз верхушки пригибают И качают их, качают (Наклонившись вперед, покачать  туловищем из стороны в сторону). | 36.  Чок – чок, каблучок! (Потопать ногами). В танце кружится сверчок (Покружиться). А кузнечик без ошибки Исполняет вальс на скрипке (Движения руками,  как при игре на скрипке). Крылья бабочки мелькают –  (Движения руками, как крыльями) С муравьем она порхает (Покружиться парами). Под веселый гопачок Лихо пляшет паучок (Танцевальные движения, как в гопаке). Звонко хлопают ладошки! (Похлопать в ладоши). Всё! Устали ножки! |

**Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения**

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.**