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

Одним из обязательных условий организации урока являются физминутки.

***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.

* 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.

1. 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.
2. Мы поднимем глазки вверх

За спиной раздался смех.

Опустили глазки вниз

Получили главный приз.

Влево смотрим там окно,

Справа видим мы стекло.

А глазами сделав круг,

Мы увидим много рук.

* ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ

1. Наши пальцы, пальчики

Дружные все мальчики.

Самый толстый всё сидит

И за братьями следит.

Указательный молчит.

Средний братик отдыхает,

Безымянный всем кивает.

А мизинец шалунишка

Озорник у них братишка.

1. Мы ладошкой потрясём,   
   Каждый пальчик разомнём.  
   Раз, два, три, четыре, пять  
   Мы начнём опять писать.

* ФИЗМИНУТКИ ОБЫКНОВЕННЫЕ
  1. Мы шагали, мы шагали

И немножечко устали.

Мы на лавочку присели

Громко песенку пропели.

А потом опять пошли

И грибы в кустах нашли.

Мы склонились, посмотрели

Этот гриб букашки ели.

Мы не будем гриб срывать

Будем целые искать.

* 1. Ну-ка, наши мальчики,

Прыгнете, как зайчики.

А ну-ка, наши девочки

Скачите словно белочки.

А теперь вы стали мыши

Ну-ка сели тише, тише.

А теперь лисой крадёмся

И в капкан не попадёмся.

* 1. По дорожке шли, шли,  
     Много камешков нашли.  
     Присели, собрали  
     И дальше пошли.
  2. Наши мальчики, мальчишки

Будут прыгать, как зайчишки.

А девчушки-стрелочки

Прыгают, как белочки.

Бабочкой покружимся

На цветок опустимся.

И лягушкой пучеглазой

Мы поквакаем 3 раза.

* 1. 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.
  2. Отдых наш – физкультминутка.   
     Занимай свои места!   
     Шаг на месте левой, правой,   
     Раз и два, раз и два!   
     Прямо спину вы держите,   
     Раз и два! Раз и два!   
     И под ноги не смотрите,   
     Раз и два! Раз и два!  
     Раз – присели, два – привстали.   
     Руки кверху все подняли.   
     Сели-встали, сели-встали.   
     Ванькой - встанькой словно стали.  
     Раз-два, раз-два,   
     Заниматься нам пора!



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| |  | | --- | | * 1. **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.** | |  |