****[**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, подтянутьсяДва - согнуться, разогнутьсяТри - в ладоши три хлопка, головою три кивка.На четыре - ноги шире.Пять - руками помахатьШесть - за стол тихонько сесть.**
 |

 |  |