**Проведение физкультминуток в начальной школе.**

Физкультминутки помогают снять эмоциональное и физическое напряжение, переключить внимание, с тем, чтобы после способствовать лучшей концентрации на изучаемом предмете. Свежий воздух — то, что способствует усилению положительного эффекта от физкультминуток. Проводить их лучше всего в предварительно проветренном помещении.

Ученики начальной школы очень любят физкультминутки. Им придутся по душе и стихотворения и прибаутки, знакомые еще с детского сада. Оптимально, если каждый урок разбавлен таким подвижным перерывом. Причем, в зависимости от интенсивности и напряженности урока следует применять физкультминутки, посвященные работе с разными частями тела: руки, ноги, спина, шея, глаза.

Пример проведения физкультминуток в течение учебного дня:

Первая физкультминутка — перед началом первого урока.

«В школу мы с тобой пришли.»

Дети маршируют на месте.

«Всех друзей своих нашли»

Руки на поясе. Наклоны слева-направо в ритм стиха.

«Будем в школе мы читать»

Наклоны головой вперед.

«Будем в школе мы писать»

Сжимание-разжимание пальцев на вытянутых руках.

«И конечно, и конечно,

будем много-много знать!»

Дети совершают несколько «приседаний» за парту и вставаний из-за нее.

Такое начало дня помогает детям сразу сконцентрировать внимание, облегчает переход от домашней обстановки к рабочей атмосфере класса, настраивает на учебный процесс.

Дальнейшие физкультминутки будут хороши после долгой письменной работы или долгого зрительного напряжения.

Физкультминутка для рук. Проводится сидя, дети не встают из-за парт.

«Правая ладошка, левая ладошка.»

Ладони прижимаются одна к другой, трутся друг о друга.

«Наступила вам пора отдохнуть немножко.»

Пальцы переплетаются, сжимаясь-разжимаясь.

«Правой ручкой потрясем.»

Встряхивание правой кистью.

«Левой ручкой потрясем.»

Встряхивание левой кистью.

«С неба звездочки достанем

и в тетрадку соберем.»

Дети поочередно тянутся правой и левой руками к потолку и «собирают с неба звездочки.»

«Раз, два, три, четыре, пять -

надо пальцы посчитать.»

Касание пальцами одной руки пальцев другой: большой к большому, указательный к указательному и т.д.

«Чтобы ровно и красиво

все в тетрадке написать.»

Поочередное поглаживание кистью одной руки кисти другой.

Физкультминутка для глаз. Дети остаются сидеть за партами.

«Глазкам нужно отдохнуть.»

Ребята закрывают глаза.

«Нужно глубоко вздохнуть.»

Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты.

«Глаза по кругу побегут.»

Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки.

«Много-много раз моргнут»

Частое моргание глазами.

«Глазкам стало хорошо.»

Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз.

«Увидят мои глазки все!»

Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка.

Очень важно обращать внимание ребят на настроение, с которым они выполняют упражнения физкультминутки. Радостное, приподнятое настроение освежает, дает заряд энергии. Конечно, не всегда настроение бывает таким. Бывает, что трудности урока или заковыристая задача поглощают все мысли. Однако, психологами давно доказано: улыбка, пусть «не настоящая», пусть получившаяся в результате простого сокращения мышц лица, запускает механизм выработки гормона удовольствия. Детей стоит научить такому простому упражнению: улыбаться. Это станет источником сил и бодрости, научит ребят «высоко держать голову перед лицом проблем».