**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА «РАДУГА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**Методическая разработка**

**" Банк физкультминуток в помощь педагогу "**

**Составитель:**

Давлетова Е. Р.

педагог дополнительного образования,

 методист

**Уфа – 2023 г.**

Оглавление

Введение

1.Что такое физкультурная минутка.

2. Цель проведения физкультминуток.

3. Требования к проведению физкультминуток.

4 .Классификация физкультминуток.

5.Заключение.

6.Список использованных источников.

**Введение**

 Сегодня, как никогда, остро стоят проблемы снятия утомления учащихся в процессе занятия в УДО и повышения их двигательной активности.Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых малоподвижной деятельностью.

Основная задача образовательного процесса в УДО состоит в том, чтобы найти такие способы организации образовательного процесса, которые соответствовали бы возрастным этапам психофизиологического и социального развития, а также задаче устранения перегрузок учащихся.Решение этой задачи будет иметь существенное значение для сохранения здоровья обучающихся.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как генетическая обусловленность, неблагоприятные социальные и экологические условия развития.

Одним из основных направлений в деятельности по укреплению здоровья учащихся является организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме УДО.

С началом учебного года суточная активность учащихся заметно снижается. Поэтому возникает необходимость мероприятий по организации двигательной активности учащихся в неурочное время.

   Поэтому одним из обязательных условий организации занятия являются  физкультминутки.

 **1**. Физкультурная минутка представляет собой небольшой комплекс физических упражнений. Упражнения составлены так, чтобы при их выполнении были охвачены различные группы мышц.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха.

Значение физкультминуток в том, чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность учащихся.

Двигательные нагрузки в виде физкультминуток снимают усталость, вызванную продолжительным сидением за партой, дают отдых мышцам, органам слуха, восстанавливают силы ребенка.

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять учащимся настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме ребенка, снять статическое напряжение.

Физическая активность учащихся в УДО должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений**:**

• работы спортивных секций в УДО (так называемые большие формы занятий);

• малых форм, вводимых в структуру занятия для поддержания высокого уровня работоспособности учащихся в течение всего времени обучения.

         К малым формам относятся: вводная гимнастика до учебных занятий; физкультминутки и физкультпаузы; физические упражнения на удлиненной перемене; микросеансы отдельных упражнений. За счет малых форм физического воспитания можно удовлетворять ежемесячную потребность в движениях и реализовать около 40% суточной нормы двигательной активности.

      Термином «**физкультминутка**» принято обозначать кратковременные серии физических упражнений, используемых в основном для активного отдыха на занятии.

**2.**  Отдых действительно играет огромную роль, поскольку помогает получить новый заряд энергии. В современных УДО уже пришли к пониманию правильной организации не только самого занятия, но и своевременному и правильному восстановлению сил  учащегося, особенно младшего возраста.

**Можно представить процесс восстановления сил учащегося на занятии по следующей схеме:**

Цель: восстановление физических и духовных сил —› Средство достижения цели: физминутки —› Конечный результат: восстановление физических и духовных сил учащегося.

**На занятиях необходимо следить за появлением первых признаков утомления.**

О развитии переутомления у учащихся свидетельствуют:

1. снижение продуктивности труда: увеличивается число ошибок и время выполнения заданий;

2. ослабление внутреннего торможения: наблюдается двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;

3. появление чувства усталости.

Время начала физкультминутки выбирает сам педагог, ориентируясь на то, когда у значительной части учащихся начинает проявляться утомление.

**Проведение физкультминуток должно решать следующие задачи:**

а) уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;

б) активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию учебного материала;

в) эмоциональную «встряску» учащихся, возможность сбросить накопившийся (например, во время опроса) груз отрицательных эмоций и переживаний.

**3. Основные требования к проведению физкультминуток:**

- проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я, 15-я минуты занятия, в зависимости от возраста, вида деятельности, сложности материала и т. д.);

- в 1 классах проводятся 2 физминутки через 15 минут после начала занятия и на 25 минуте рабочего времени. Во 2,3,4 классах одна после 20 минут от начала занятия.

-подбираются хорошо знакомые детям, простые и занимательные упражнения;

- отдаётся предпочтение упражнениям для утомлённых групп мышц;

- комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятия и его содержания;

- необходимо обеспечить разные по содержанию и форме физкультминутки, так как однообразие снижает интерес учащихся к ним а, следовательно, и результативность;

-проводить физкультминутки необходимо в чистом, хорошо проветриваемом и освещенном помещении;

- при выполнении упражнений нужно сохранять правильную осанку и не задерживать дыхание при движениях ;

- продолжительность всего комплекса 2-3 минуты. Комплекс упражнений целесообразно менять каждые 2-3 недели;

- во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой или стоять около неё, находиться у классной доски или в проходах между партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах и т. д.

- обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

          Любой педагог УДО может сказать о важности физкультминутки на занятии, но не все педагоги знают способы, как действительно провести интересную и увлекательную физминутк

**4. Классификация физминуток.**

           Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе занятия? На эти вопросы должен ответить педагог, прежде чем предложить детям проведение физминутки.

**Гимнастика до занятия (вводная гимнастика**) на протяжении 5-10 минут не заменяет, а дополняет утреннюю гимнастику. Эти упражнения способствуют организованному началу дня, улучшению самочувствия и настроения, повышению работоспособности учащихся. Все мы понимаем, как важен настрой на рабочий день.

* **Танцевальные.**

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

* **Оздоровительные**

Оздоровительные физминутки для активизации мыслительной деятельности, с применением точечного массажа.

Нужно помнить, что любое упражнение может принести пользу, не оказать никакого воздействия, принести вред. Поэтому нужно выполнять его очень старательно, обязательно в хорошем настроении.

**Мозговая гимнастика**

         Качания головой (упражнение стимулирует мыслительные процессы):

Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперёд.

 Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение.

Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

 «Ленивые восьмёрки» (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания):

Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмёрки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

 «Наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

**Гимнастика для глаз.**

         Физминутки не только служат профилактикой нарушения зрения, но и благоприятны при неврозах, гипертонии, повышенном внутричерепном давлении.

Рекомендуемые упражнения:

1. Вертикальные движения глаз вверх-вниз;

2. Горизонтальные вправо-влево;

3. Вращение глазами по часовой стрелке и против;

4. Закрыть глаза и представить по очереди цвета радуги как можно отчетливее;

5. На доске до начала занятия начертить какую-либо кривую (спираль, окружность, ломанную). Предлагается глазами « нарисовать» эти фигуры несколько раз в одном, а затем в другом направлении.

6. Письмо носом.

7. Упражнение  “Сладкий сон” – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

8. 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 учащимся, но и педагогам.

 **Пальчиковая гимнастика.**

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления. Сюда можно отнести упражнения:

-  “Ленивые восьмерки” – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки.

- “Двойные рисунки”– рисуем двумя руками одинаковые удивительные формы.

- “Постукивание пальчиками” – имитация игры на пианино,

- “Пальчики замерзли”– растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно.

-“Салютик”– пальчики сжаты в кулачок, резким движением их расправляем, - -“Замочек”, “Здравствуй, пальчик” – большой пальчик левой руки здоровается с большим пальчиком правой руки, с соседними пальчиками, с ладошкой, также указательный, средний, безымянный и мизинчик; письмо букв и цифр в воздухе.

- «Солим капусту»

* **Ритмические.**

В отличие от танцевальных, движения в ритмических физминутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физминутки выполняются под счет.

* **Общеразвивающие упражнения.**

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

* **Подвижные игры**

Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры “Съедобное – несъедобное”, упражнения на координацию движения.

* **Двигательно-речевые физминутки.**

В эту группу входят дыхательная и артикуляционная гимнастика.

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения “Задуй свечу”, “Надуй шарик”.

**Пантомимическая гимнастика.**

Связана с подражанием животным, птицам, например: “Петушок гордый, важный; кошка ласковая, она умывается; лиса хитрая, она крадется”…

**“Сова”** – релаксационное упражнение на снятие напряжения со зрительного аппарата и мышц шеи.

И.п.– захватите и сожмите мышцу левого плеча правой рукой, поверните голову и посмотрите через плечо. Изображаем сову, хлопаем глазками, делаем вдох, на выдохе произносим “ух”.

При выполнении этого упражнения происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, восстановление голосовых связок и снятие утомления со зрительного аппарата.

А также в эту группу относим инсценировку небольших стишков.

Дети коллективно читают небольшие стишки и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз – наклон и два – наклон!

Зашумел листвою клен! (Дети показывают и изображают шум листьев)

* **Дидактические игры с движениями.**

-  Игра “Умный светофорик” – красный цвет – учащиеся стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шаг на месте,

- “Зверь-птица-рыба”

Физминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: “Сколько будет 3+2, столько раз присесть, а 9 – 5, столько раз наклонить голову влево…”

* **Психогимнастика.**

- “Энергетическая зевота” – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

-  Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний, упражнение.

**5**. Эффективная реализация профилактических и оздоровительных технологий с учащимися в УДО возможна только при целенаправленной систематической деятельности педагога. И хотелось бы в конце вспомнить слова К.Д.Ушинского: «Дайтеребенку немного подвигаться, и он вознаградит вас снова десятью минутами живого внимания, а десять минут живого внимания, когда вы смогли их использовать, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий».

**6. Источники информации**

1. Авилова С. А., Калинина Т.В.

Игровые и рифмованные формы физических упражнений

Волгоград: изд. «Учитель», 2012.

1. Ковалько В.И.

Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер

Москва: изд. «Вако», 2011.

1. Ежемесячный научно-методический журнал  Министерства образования РФ. «Начальная школа», 2005.№4, №11.
2. «Начальная школа», 2008 №9.
3. Богословский В.П., Мейксон Г.Б.

Методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом в группах продлённого дня

Москва, 1983.

1. Исаева С.А.

Физкультурные минутки в начальной школе

Москва: изд. «Айрис-пресс», 2003.

7. Белкина В.Н., Васильева Н.Н.

Дошкольник: обучение и развитие воспитателям и родителям

Ярославль: изд. «Академия развития», 1998.

***Приложение***

Аист, аист, длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Топай правою ногой,

Топай левою ногой.

Снова — правою ногой,

Снова — левою ногой,

После — правою ногой,

После — левою ногой.

Вот тогда придешь домой.

Буратино потянулся,

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся,

Три — нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом к себе прижмем,

А потом их разведем,

А потом быстрей, быстрей,

Хлопай, хлопай веселей.

Я иду, и ты идешь— раз, два, три.

*(шаг на месте)*

Я пою, и ты поешь — раз, два, три.

*(стоя, дирижируем 2-мя руками)*

Мы идем, и мы поем — раз, два, три.

*(шаг на месте)*

Очень дружно мы живем — раз, два, три.

*( хлопаем руками)*

На балконе две подружки,

Две зеленые лягушки,

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались,

Ножками топали,

Ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Кто высоко так шагал,

Не споткнулся, не упал.

Раз, два, три четыре – топаем ногами.

Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.

Руки вытянуть пошире –

Раз, два, три четыре!

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку.

Зайцы скачут скок-скок-скок,

Да на беленький снежок

Приседают, слушают – не идет ли волк!

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – нагнуться, потянуться,

Три - в ладошки три хлопка,

Головою три кивка

Занимай свои места.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали,

Ванькой – Встанькой словно стали,

А потом пустились вскачь

Будто мой упругий мяч.

Мы ногами топ-топ!

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз - сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз - присели, два - привстали.

Руки кверху все подняли.

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем и  кружимся потом

Раз – подняться, потянуться,

Два – согнуться, разогнуться,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать

И на место тихо встать.

Лебеди летят, крыльями машут,

Летают над водой, качают головой.

Прямо и гордо умеют держаться,

Очень бесшумно на воду садятся.

Сели, посидели, снова улетели.

Загудел паровоз и вагончики повез,

Чу – чу – чу, чу – чу – чу,

Далеко я укачу.

Вагончики цветные бегут, бегут, бегут,

А круглые колесики тук – тук,

Тук – тук, тук – тук.

Я прошу подняться вас – это «раз»,

Повернулась голова - это «два»,

Руки вбок, вперед смотри это «три».

На «четыре» – поскакать.

Две руки к плечам прижать - это «пять».

Всем ребятам тихо сесть - это «шесть»

На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде — раз!

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде — два!

Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей,

Хлопай, хлопай веселей!

Хомка, хомка, хомячок (дети раздувают щёки)
Полосатенький бочок(поглаживают себя по бокам)
Хомка раненько встает, (движения на растяжку)
Щеки моет, шею трет, (потирание лица и шеи)
Подметает хомка хатку (движения имитируют подметание)
И выходит на зарядку (марширование на месте)
Раз, два, три, четыре, пять (3-4 движения, имитирующих зарядку)
Хомка хочет сильным стать. (напряжение мышц рук)

Мартышки
*(групповая физкультминутка, дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)*
Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем .
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!

Зайка серенький сидит.
И ушами шевелит*(поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)*
Вот так, вот так
Он ушами шевелит!
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть. *(потереть себя за предплечья)*
Вот так, вот так.

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать. *(прыжки на месте)*
Вот так, вот так.
Надо зайке поскакать.
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал. *(Сесть на место за парту)*

Вот мы руки развели,
Словно удивились.
И друг другу до земли.
В пояс поклонились!
Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.
Ниже, ниже, не ленись,
Поклонись и улыбнусь.
*Зарядку делать вместе с ребенком (или с детьми в классе). Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.*

Давай присядем столько раз,
Сколько подснежников у нас.
Сколько подснежников у нас,
Столько мы подпрыгнем раз.

Раз - подняться, потянуться,
Два - нагнуться, разогнуться,

Три - в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

*Повторяем движения за словами:*
Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем.
А потом их развернем.
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрей, быстрей.
Хлопай, хлопай веселей. ,.

Раз - подняться, потянуться,
Два - нагнуться, разогнуться,
Три - в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

*Зарядка для кистей рук (встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы)*
Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали,
Мы немножко отдохнем.
И опять писать начнем. .

 **Физкультпаузы-потешки**

1.При чтении потешек надо прикасаться всей рукой к каждому пальцу по очереди и делать ему небольшой массаж.

1-я потешка: 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)

Их попробовать хочу (3 хлопка в ладоши).

2-я потешка: Наши ручки

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А теперь быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

Приседай скорей со мной,

Держим руки за спиной.

Встали прямо, руки вбок,

Влево — вправо поворот.

Все, закончили. Ура!

За занятия пора!

3-я потешка: Необычная физзарядка

Мы потопаем ногами,

Мы похлопаем руками,

Покиваем головой,

Верх посмотрим над собой.

Руки вверх мы поднимаем,

А теперь их опускаем.

Кулачки сейчас сожмем

И опять писать начнем.

4-я потешка: Вот помощники мои

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

Пальцы сделали замок

И продолжили урок.

5-я потешка: Веселый счет

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуться, разогнуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место тихо сесть.

Семь — успокоились совсем.

6-я потешка: Мы ребята, как утята!

Мы веселые ребята,

Мы ребята, как утята!

Вышли уточки на луг

Кря, кря, кря.

Полетел зеленый жук:

Гуси шеи выгибают,

Клювом перья расправляют.

Зашумел в пруду камыш:

Ш — ш — ш

Закричал вдали малыш:

Ай — ай — ай!

Ты утяток не пугай!

Вот какие мы утята,

Мы спортивные ребята!

7-я потешка: От одного до десяти

Раз, два — встать всем вместе нам пора,

Три, четыре — руки вытянем пошире,

Пять, шесть — всем присесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

Девять — сядем дружно мы опять,

Десять — начали писать.

 **2. Стихотворные физкультпаузы**

1. Мы писали, рисовали,

Наши пальчики устали,

Мы немного отдохнем

И опять писать начнем.

Чтобы лучше отдохнуть,

Надо пальчики встряхнуть.

(Вначале ритмическое сжимание-разжимание пальцев, а затем — встряхивание кистей).

2. В нашем классе, на уроке

Появились две сороки.

Стали дружно стрекотать.

Как нам это показать?

Надо ручки нам согнуть,

Правым глазом подморгнуть,

Быстро пальчики сжимаем,

Словно ротик открываем!

(Ритмическое сжимание и разжимание пальцев обеих рук).

3. Мы старались, мы писали и немножечко устали,

Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки,

Уходи от нас скорей, не пугай ты нас — детей.

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло.

4. Мы писали, мы считали, на вопросы отвечали

А теперь мы отдохнем, сладко, сладко все заснем.

Снится детям сон смешной, сон веселый, озорной,

Как волчище глупым был: в лапы к зайцу угодил,

А проказник-колобок напугать лисичку смог,

Чуть ее не проглотил, но подумал и простил.

Семь козлят на волка сели, громко песенку запели.

Мы козлятам подпоем и скорей плясать пойдем.

5. Поработали мы дружно, а теперь поспать нам нужно (дети кладут головы на парты, закрывают глаза).

Тише, тише, тишина в нашу комнату вошла.

Деткам снится сладкий сон, нравится ребятам он:

Про зефир, про мармелад и про вкусный шоколад,

Про конфеты, про варенье, про торты и про печенье.

Добрый Гена-крокодил нас на праздник пригласил.

Он детишек угощает и на танец приглашает.

6. Наши ушки на макушке,

Как у зайки на опушке.

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.

Раз — подняться на носки и улыбнуться.

Два — руки вверх и потянуться.

Три — согнуться, разогнуться.

Четыре — снова все начать,

Пять — поглубже всем вздохнуть.

Шесть — на пояс руки ставим.

Семь — повороты туловища начинаем.

Восемь — столько раз приседаем,

Девять — потягиваемся и отдыхаем.

Десять — и урок наш продолжаем.

7. По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке

(подскоки на правой ноге).

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке

(подскоки на левой ноге).

По тропинке побежим (бег на месте),

До лужайки добежим (бег продолжается).

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки

(прыжки на месте на обеих ногах).

Стоп! (присели). Немного отдохнем.

И с лужайки в класс пойдем (ходьба на месте, руки в стороны, вверх, вниз, вдох-выдох).

Все, закончилась игра —

Заниматься нам пора.

**Творческие физминутки 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 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 расслабленв. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

**Микропаузы при утомлении глаз:**

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.

Быстро моргать в течение 10-12 секунд.открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.

Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течении 20-30 секунд.

**Пальчиковая гимнастика**

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев». Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.