***Примеры физминуток для уроков***

 **МОБУ «Новочеркасская СОШ»**

 **Булдакова Л.П**

**Примеры физкультминуток**

**1. На регуляцию психического состояния.**

**«Не боюсь»**

*В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:*

Я скажу себе, друзья,

Не боюсь я никогда

Ни диктанта, ни контрольной,

Ни стихов и ни задач,

Ни проблем, ни неудач.

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не хмурлив,

Просто не люблю я страх,

Я держу себя в руках.

**«Успокоение»**

*Учитель говорит слова, а дети выполняют действия. Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.*

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновенье,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого, а

А себя лишь одного!

**^ 2. 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.

**^ 3. 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 расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

**^ 4. 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 течение 20-30 секунд.

**^ 5. Тематическая физкультминутка «Морское путешествие».**

1. Рыбки плавали, ныряли

В чистой светленькой воде.

То сойдутся-разойдутся,

*То зароются в песке. Движения руками выполнять соответственно тексту.*

2. Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три –

Морская фигура замри.

*^ Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны.*

*Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.*

3. Кто это? Что это?

Как угадать?

Кто это? Что это?

Как разгадать?

*^ Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.*

*Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.*

4. Это рыбацкая лодка.

*Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.*

5. Это морская звезда.

*Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.*

6. Это, конечно улитка.

*Руки в стороны, выполняем круговые движения.*

7. Всех разгадаю вас я.

*Руки разводим в стороны.*

**^ 6. 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.

**«Цветки»**

Наши алые цветки распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.

Наши алые цветки закрывают лепестки,

Головой качают, тихо засыпают.

*(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).*

**«Божьи коровки»**

Божьей коровки папа идет,

Следом за папой мама идет,

За мамой следом детишки идут,

Вслед за ними самые малышки бредут.

Красные юбочки носят они,

Юбочки с точками черненькими.

Папа семейку учиться ведет.

А после школы домой заберет.

*(На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе.*

*На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу.*

*На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.*