***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.*