|  |  |
| --- | --- |
| 99690535_1.jpeg | Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края  «ЕЙСКИЙ ПОЛИПРОФИЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» |

ПРОВЕРИЛ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

Комплекс физминуток для детей

начальных классов

Выполнила:

студентка Ш-31 группы

Харченко Ангелина

Ейск, 2021 г.

**Двигательные физкультминутки**

**1.** Декламируя стихотворение, дети должны стоять, широко расставив ноги. На каждый счет, руки поочередно:

• на пояс, • на плечи, • вверх, • два хлопка, • на плечи, • на пояс, • вниз, • два хлопка.

*А — начало алфавита,*

*Тем она и знаменита.*

*А узнать ее легко:*

*Ноги ставит широко.*

*Темп постепенно убыстряется.*

**2.** Дети выполняют указанные движения:

*Буратино потянулся,*

*Раз — нагнулся,*

*Два — нагнулся,*

*Три — нагнулся.*

*Руки в сторону развел,*

*Ключик, видно, не нашел.*

*Чтобы ключик нам достать,*

*Нужно на носочки встать.*

**3.** Дети имитируют дуновение ветра, раскачивая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише, тише» — дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.

*Ветер дует нам в лицо,*

*Закачалось деревцо.*

*Ветер тише, тише, тише.*

*Деревцо все выше, выше.*

**4.** Дети стоят, вытянув руки вперед, ладони вниз. После первой строки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают ладони вверх, потом снова поворачивают руки ладонями вниз.

*Приплыли тучи дождевые:*

*Лей, дождь, лей!*

*Дождинки пляшут, как живые:*

*Пей, рожь, пей!*

*Рожь, склоняясь к земле зеленой,*

*Пьет, пьет, пьет.*

*А теплый дождик неугомонный*

*Льет, льет, льет.*

**5.** Дети декламируют и показывают.

*На лужайке, на ромашке*

*Жук летал в цветной рубашке.*

*Жу-жу-жу, жу-жу-жу,*

*Я с ромашками дружу,*

*Тихо по ветру качаюсь.*

*Я нашла себе жука*

*На большой ромашке.*

*Не хочу держать в руках -*

*Пусть лежит в кармашке (дети показывают).*

*Ой, упал, мой жук (нагибаются),*

*Нос испачкал пылью.*

*Улетел, улетел зеленый жук,*

*Улетел на крыльях (дети машут руками).*

**Пальчиковая гимнастика**

**1.**      Самомассаж фаланг пальцев – поглаживание большим пальцем всех по очереди других пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется сразу на двух руках.

Вырос у нас чесночок, (указательный)

Перец, томат, кабачок, (средний)

Тыква, капуста, картошка, (безымянный)

Лук и немножко горошка, (мизинец)

Овощи мы собирали, (сжимание и разжимание)

Ими друзей угощали. (пальцев на обеих руках)

**2.**      Игра с пальчиками. Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре         пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы, (мизинцы)

Много груш там и хурмы, (безымянные)

Есть лимоны, апельсины, (средние)

Дыни, сливы, мандарины, (указательные)

Но купили мы арбуз - (большие)

Это самый вкусный груз!   (все пальцы сжимаются и разжимаются)

**3.** Руки как грабельки скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев на   ударные слоги:

Граблями сгребаем мы мусор с земли,

Чтоб к свету росточки пробиться смогли.

**4.** «Слоненок» Средний палец выставлен вперед – это хобот, а указательный и   безымянный – ноги. Слоненок идет по столу.

**5.** «Зайка и барабан» Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх, они прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.

**Гимнастика для глаз**

**1.**Ах, как долго мы писали.

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно, (Поморгать глазами.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть влево - вправо.)

Мы глаза сейчас закроем, (Посмотреть вверх.)

В классе радугу построим, вверх по радуге пойдем, (Закрыть глаза ладошками.)

Вправо, влево повернем, а потом скатимся вниз, (Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

**2.**Руки за спину, головки назад.

Руки за спину, головки назад.

Глазки пускай в потолок поглядят. (закрыть глаза, посмотреть вверх)

 Головки опустим - на парту гляди. (открыть глаза, посмотреть на парту)

И снова наверх - где там муха летит? (смотрим вниз)

Глазами повертим, поищем ее. (смотрим вверх)

И снова читаем. Немного еще. (смотрим по сторонам)

**3.**Упражнение «Солнышко»- мягкие движения носом по кругу.

**4.**Упражнение «Морковка»- повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

**5.**Упражнение «Дерево»- наклоны вперед - назад, носом «рисуем» дерево.