**Физкультминутки в начальных классах.**

Современные дети относятся к классу гиперактивных, они не могут долгое время заниматься одним делом, а тем более усидеть на месте. Поэтому вчерашним дошколятам очень сложно адаптироваться к урочной системе. Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.

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

2.Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок!

3.Руки кверху поднимаем,

 А потом их отпускаем.

 А потом их развернем

 И к себе скорей прижмем.

 А потом быстрей, быстрей

 Хлопай, хлопай веселей.

4.Вы, наверное, устали?

Ну, тогда все дружно встали.

Ножками потопали,

Ручками похлопали.

Покрутились, повертелись

И за парты все уселись.

Глазки крепко закрываем,

Дружно до 5 считаем.

Открываем, поморгаем

И работать продолжаем.

5.Раз, два — выше голова

 Раз, два — выше голова.

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — всем присесть.

Семь, восемь — встать попросим.

Девять, десять — сядем вместе.

6.Дружно маме помогаем —

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем,

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем.

7.Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку напугал,

Зайка прыг - и убежал!

8.Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

9.Мы считали и устали,

Дружно все мы тихо встали,

Ручками похлопали,

Раз, два, три.

Ножками потопали,

Раз, два, три.

Сели, встали, встали, сели,

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнем

 И опять считать начнем.

10.Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток, (присесть)

11.Поднимайте плечики.

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели.

Травку покушали,

Тишину послушали

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

12.Раз — мы встали
Раз — мы встали, распрямились.
Два — согнулись, наклонились.
Три — руками три хлопка.
А четыре — под бока.
Пять — руками помахать.
Шесть — на место сесть опять.

13.Вот помощники мои

 Вот помощники мои,

 Их как хочешь поверни.

 Раз, два, три, четыре, пять.

 Постучали, повернули

 И работать захотели.

 Тихо все на место сели.

14.Солнце глянуло в окно,

Время отдохнуть пришло.

Надо всем нам дружно встать.

Раз присесть, достать до пятки.

И плечами покачать.

А затем, как на зарядке,

Прямо и красиво встать.

Руки вытянуть по шире

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

15.Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки.
Тихо засыпают.
Головой качают.

16.Раз - подняться, потянуться,

Два - нагнуть, разогнуться,

Три - в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на место тихо сесть...

17.Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьётся.

18. Мы писали

 Мы писали! Мы писали!

 Наши пальчики устали.

 Мы немножко отдохнем

 И опять писать начнем.

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления. Психологами рекомендовано проводить физминутки для начальной школы. Такие перерывы способствуют отдыху детей и поддержанию внимания на протяжении учебного процесса. Легкие упражнения способствуют быстрому усвоению материала. Кроме того, любое отклонение от рабочего процесса вызывает интерес у ребят. Физминутка - это положительные эмоции учащихся.

Физкультминутки представляют собой комплекс физических упражнений для разных групп мышц, направленный на оздоровление организма ребёнка — снятие утомления, повышение умственной работоспособности и внимания, предупреждение нарушения зрения и осанки. Наиболее благоприятное время для проведения физкультминутки — вторая половина занятия, когда дети начинают утомляться.