Физ.минутка – минутка физических упражнений, направленная на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель прежде, чем предложить детям проведение физ.минутки.

ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутый руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления. Что может помочь в этом случае?

1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

2. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

3. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

4. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

Также есть большое количество стихотворных упражнений, которые помогают расслабить кисти рук:

Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот – указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик – вот какой, называется большой.

Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы начнём опять писать.

Чтоб красиво написать

Надо пальчики размять

Раз, два, три, четыре, пять

За письмо получим пять!

ФИЗМИНУТКИ ОБЫКНОВЕННЫЕ

Зайчик беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Утром встал гусак на лапки

Приготовился к зарядке

Повернулся влево, вправо,

Приседанья сделал справно

Клювиком почистил пух

И опять за парту - плюх!

В огороде рос подсолнух

Вот такой, вот такой!

В огороде рос подсолнух

С ярко-жёлтой головой.

Головою он вертел,

Всё увидеть сам хотел.

Что подсолнух видел там

Он сейчас расскажет нам.

- А теперь все тихо встали…

- А сейчас мы в лес пойдём…

- А теперь все тихо встали,

Дружно руки вверх подняли,

В стороны, вперёд, назад,

Повернулись вправо, влево

Тихо сели, вновь за дело.

Мы маленькие зайки

Скакали на полянке.

Прыгали, скакали,

В школу прибежали.

За парты тихо скок

И продолжим наш урок.

По дорожке шли, шли,

Много камешков нашли.

Присели, собрали

И дальше пошли.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗМИНУТКИ

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

А потом прыг-скок

И ещё разок.

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

И снова - по порядку.

Побежим мы по дорожке

Раз, два, три!

И похлопаем в ладошки

Раз, два, три!

И покрутим головами

Раз, два, три!

Все танцуйте вместе с нами

Раз, два, три!