

Физкультминутки

1. Комплекс упражнений для глаз

Рисуй глазами треугольник
Рисуй глазами треугольник.
Теперь его переверни
Вершиной вниз.
И вновь глазами
ты по периметру веди.
Рисуй восьмерку вертикально.
Ты головою не крути,
А лишь глазами осторожно
Ты вдоль по линиям води.
И на бочок ее клади.
Теперь следи горизонтально,
И в центре ты остановись.
Зажмурься крепко, не ленись.
Глаза открываем мы, наконец.
Зарядка окончилась.
Ты – молодец!

2. Комплекс упражнений для глаз

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем... (два раза).
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко... ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Отдыхают, засыпают... (два раза).
Шея не напряжена...
Губы чуть приоткрываются...
Всё чудесно расслабляется... (два раза).
Дышится легко... ровно... глубоко.

3. Комплекс упражнений для тела

А теперь представим, детки,
Будто руки наши – ветки.
Покачаем ими дружно,
Словно ветер дует южный.
Ветер стих. Вздохнули дружно.
Нам урок продолжить нужно.
Подравнялись, тихо сели
И на доску посмотрели.

4. Комплекс упражнений 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.

5. Комплекс упражнений 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.

6. Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения

а) *Исходное положение* – сидя на стуле.

1-голову наклонить вправо; 2-исходное положение; 3-голову наклонить влево; 4-исходное положение; 5-голову наклонить вперёд, плечи не поднимать; 6-исходное положение. Повторить 3-4 раза. Темп медленный.

б) *Исходное положение* – стоя, руки на поясе.

1-поворот головы направо; 2-исходное положение; 3-поворот головы налево; 4-исходное положение. Повторить 4-5 раз. Темп медленный.

7. Комплекс упражнений для мышц тела

Мы устали, засиделись,
Нам размяться захотелось.
Отложили мы тетрадки,
Приступили мы к зарядке (Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки)
То на стену посмотрели,
То в окошко поглядели.
Вправо, влево, поворот,
А потом наоборот (Повороты корпусом)
Приседанья начинаем,
Ноги до конца сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Приседать не торопись! (Приседания)
И в последний раз присели,
А теперь за парты сели. (Дети садятся на свои места)