**Физкультминутки на занятиях с младшими школьниками.**

Учитель дефектолог Коробцова Н.А.

Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.  
Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.  
Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Продолжительность 2-3 минуты. Физкультминутки являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями.

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.  
Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

На занятиях с младшими школьниками обычно проводят двигательно – речевые физкультминутки. Дети коллективно читают небольшие веселые стишки и выполняют упражнения, как бы инсценируя их.

Представляю небольшую подборку веселых физкультминуток:

1. Скачут, скачут во лесочке  
   Зайцы – серые клубочки  
   *(Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки*)  
   Прыг – скок, прыг – скок –   
   Встал зайчонок на пенек  
   *(Прыжки вперед – назад*)  
   Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.  
   Раз! Шагают все на месте.  
   Два! Руками машут вместе.  
   Три! Присели, дружно встали.  
   Все за ушком почесали.  
   На четыре потянулись.  
   Пять! Прогнулись и нагнулись.  
   Шесть! Все встали снова в ряд,  
   Зашагали как отряд.
2. Перед нами дуб широкий, (*Руки в стороны*)

А над нами дуб высокий. (*Руки вверх*)

Вдруг над нами сосны, ели (*Наклоны головой*)

Головами зашумели (*Хлопки*)

Грянул гром, сосна упала, (*Присели*)

Только ветками качала. (*Встали, покачали головой*)

1. Мышка быстренько бежала (*бег на месте*)

Мышка хвостиком виляла (*имитация движения*)

Ой, яичко уронила (*наклониться, «поднять яичко*»)

Посмотрите-ка, разбила («*показать яичко» на вытянутых руках)*.

1. Дружно по лесу гуляем (*шаги на месте*)

И листочки собираем (*наклоны вперед)*

Собирать их каждый рад

Просто чудный листопад! (*прыжки на месте, с хлопками в ладоши*)

1. Медведь по лесу бродит, от дуба к дубу ходит. (Идти вразвалочку)

Находит в дуплах мёд и в рот к себе кладёт. («доставать» мёд рукой)

Облизывает лапу сластёна косолапый, (имитация движения)

А пчёлы налетают, медведя прогоняют. («отмахиваться» от пчёл)

А пчёлы жалят мишку: «Не ешь наш мёд, воришка». (слегка пощипать себя за нос и щёки)

Бредёт лесной дорогой медведь к себе в берлогу. (Идти вразвалочку)

Ложится, засыпает и пчёлок вспоминает (руки под щеку, наклонить голову)

1. С Вини-Пухом в лес шагаем, выше ноги поднимаем,

Дышим ровно, глубоко, нам шагается легко.

Вдруг мы видим у куста - выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем и назад в гнездо   кладем.

Впереди из-за куста, смотрит хитрая лиса.

Мы лисичку обхитрим - на носочках убежим.

Отдых действительно играет огромную роль, поскольку помогает получить новый заряд энергии. Приведенные здесь физминутки, представляют собой комплексы из 2-4 физических упражнений, которые не требуют сложной координации движений. Дети будут с удовольствием их выполнять, станут более активными, готовыми к общению и получению новых знаний.