**Физкультминутки**

Необходимость проведения интересных **физкультминуток в объединении** связана с тем, что дети 2, 3, 4 и 5 классов наиболее расположены к подвижной деятельности. Детям сложно просидеть за столом целое занятие неподвижно, они привыкли к играм, движениям и всесторонней активной деятельности.

**Физкультминутка 1**

Мы к плечам прижали руки,

Начинаем их вращать.

Прочь, усталость, лень и скука,

Будем мышцы разминать!

(Руки к плечам, вращение вперед и назад.)

А теперь покрутим шеей,

Это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети,

Скажем: «Нет!» — на все на свете.

(Вращение головой в стороны.)

А теперь мы приседаем

И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать!

Раз-два-три-четыре-пять.

(Приседания.)

Напоследок пошагаем,

Выше ноги поднимаем!

(Ходьба на месте.)

Мы размяться были рады,

Но пора опять за парты.

(Дети садятся за столы).

**Физкультминутка 2**

**Все умеем мы считать**

Раз, два, три, четыре, пять —

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться потянуться. (Под счет учителя дети выполняют потягивания)

Два! Согнуться, разогнуться. (Наклоны. Повороты туловища)

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка. (Движения головой)

На четыре - руки шире. (Хлопки в ладоши)

Пять — руками помахать. (Движения руками)

Шесть — за парту тихо сесть. (Прыжки. Ходьба на месте)

**Физкультминутка 3**

**Ветер**  
Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. (Наклоны вправо-влево)

Ветер тише, тише, тише, (Присесть, спина прямая)

Деревцо все выше, выше. (Встать на носки)

Раз, два — выше голова, (Поднять голову)

Три, четыре - руки шире, (Руки в стороны)

Пять, шесть — тихо сесть, (Сесть за парту)

Семь, восемь - тень отбросим. (Два хлопка о парту)

Сел на дерево скворец,

И игре нашей конец. (Дети громко проговаривают эти слова)

**Физкультминутка 4**

**«На зарядку»**  
Дети выполняют движения по тексту.  
А теперь ребята, встали!  
Быстро руки вверх подняли,  
В стороны, вперед, назад,  
Повернулись вправо, влево,  
Тихо сели, вновь за дело.

**Физкультминутка 5**

**«Мы немножко отдохнем»**  
Дети выполняют движения по тексту.  
Мы немножко отдохнем,  
Встанем, глубоко вздохнем,  
Руки в стороны, вперед.  
Дети по лесу гуляли,  
За природой наблюдали.  
Вверх на солнце посмотрели  
И их всех лучи согрели.  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети.  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали.  
Дружно хлопаем,  
Ногами топаем!  
Хорошо мы погуляли  
И немножко все устали!

**Физкультминутка для пальчиков 1**

На словах первых двух строчек – поочередное разгибание пальцев из кулачков, начиная с большого пальца. На слова следующих двух строчек – поочередное сгибание пальцев в кулачки, начиная с мизинца.

Раз, два, три, четыре, пять -  
Вышли пальчики гулять.  
Раз, два, три, четыре, пять -  
В домик спрятались опять.

**Физкультминутка для пальчиков 2**

Наши пальчики сплетём   
И соединим ладошки.   
А потом как только можно   
Крепко-накрепко сожмём.   
*(Сплести пальцы рук, соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее. Потом опустить руки и слегка потрясти ими.)*  
 **Физкультминутка для пальчиков 3**

Пальцы вытянулись дружно,   
А теперь сцепить их нужно.   
Кто из пальчиков сильнее?   
Кто других сожмёт быстрее?   
*(Сцепить выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими)*

**Физкультминутки для глаз**

https://fsd.multiurok.ru/html/2019/12/13/s_5df2bc5bb4064/1289047_1.png

1.Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени.

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.

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

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

4.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*

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

**Упражнения для снятия зрительного утомления**

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза *(5 раз)*.
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать *(10 раз).*
3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо *(2-3 раза).*
4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета *(2-3 раза).*
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.

6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.