**Комплексы физкультминуток для начальных классов**

**Комплекс 1.**

«Раз – два, встали, руки вверх подняли. Похлопали в ладошки, побежали ножки, стали на носочки, присели, как грибочки. Встали, как дубочки. Сели, встали. И за парту тихо сели».

1-2- встать у парт;

3-4-руки вверх.

1-4- 4 шага на месте с хлопком в ладоши на каждый шаг.

1-8- 8шагов бега на месте.

1-4- встать на носки, руки вверх, наклон головы назад, потянуться.

1-4- присед ,руки за голову.

1-4- встать на носки, руки вверх, наклон головы назад, потянуться.

1-2- присед, руки вперед, пальцы в кулаки;

3-4- встать на носки руки за голову.

1-4- сесть за парту.

**Комплекс 2.**

«Буратино потянулся, раз нагнулся, два нагнулся, зашагал и по порядку начал делать он зарядку. Раз-два, три - четыре, пять-шесть, семь-восемь».

И. п.- о. с.

1-4 – встать на носки, руки вверх, потянуться – выдох.

1-2- 2 пружинящих наклона вперед – выдох;

3-4 – 2 пружинящих наклона назад – вдох.

1-8- 8 шагов на носках на месте, на шаг левой - хлопок в ладоши справа, на шаг правой – хлопок в ладоши слева.

И. п. – руки вверх пальцы в кулаки.

1-2 наклон назад - вдох,

3 – 4 руки в стороны, пальцы разжать, наклон вперед – выдох.

И. п. – то же.

1 -2 – наклоны влево – вдох;

3 – 4 руки вниз, пальцы разжать, выдох.

**Комплекс 3.**

«Вышли мышки как-то раз, посмотреть который час. Раз-два, три - четыре, мыши дернули за гири. Вдруг раздался страшный звон, убежали мышки вон»

И. п. о. с.

1-4- 4 шага на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, на шаг правой- пальцы разогнуть.

1-2 – наклон головы назад;

3-4 – тоже вперед.

1-2 – 2 хлопка в ладоши слева;

3-4 – 2 хлопка в ладоши справа;

5-6 – руки вверх;

7-8 – руки вниз.

1-4 – 4 хлопка в ладоши над головой.

1-8 – 8 шагов бега на месте.

**Комплекс 4.**

«Осторожно ветер из-за дома вышел, постучал в окошко, пробежал по крыше. Покачал тихонько ветками черемух, пожурил за что-то воробьев знакомых. И, расправив гордо молодые крылья, полетел куда-то вперемешку с пылью».

И. п. – руки вперед.

1-8 – 8 шагов на месте на носках с поворотом на 360 градусов.

И. п. – руки вперед.

1 – пальцы в кулаки;

2 – разжать;

3 – 4-то же.

И. п – о. с., руки веред, пальцы сжаты в кулак, указательный – разжат;

1 – 4- попеременное сгибание - разгибание рук в локте;

1-8 –8 шагов бега на месте, на шаг левой - пальцы в кулаки, на шаг правой пальцы разжать.

**Комплекс 5.**

«Гуси - лебеди летели, на лужайку тихо сели. Походили, поклевали, потом быстро побежали».

И. п. – руки в стороны,

1-4 – 2 полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед.

И. п. – руки вперед.

1-4 – 4 шага на месте, на каждый шаг волна руками вперед.

И. п. – то же.

1-8 – 8 шагов на месте, на шаг левой – пальцы в кулаки, наклон головы вперед, на шаг правой – пальцы разогнуть, выпрямиться.

1-8 – 8 шагов бега на месте.

**Комплекс 6.**

«Ветер дует нам в лицо, закачалось деревце. Ветерок все тише, тише. Деревце все выше, выше».

И. п. – руки вперед ладонями вверх.

1-4 – 4 шага на месте, на шаг левой – руки к плечам, на шаг правой – и. п.

И. п. – руки вверх.

1 – наклон влево;

2 – наклон вправо;

3 – наклон вперед;

4 – наклон назад.

И. п. – о. с.

1-2 – присед пальцы в кулаки;

3 - 4 - о .с.

И. п. – о. с.

1-2 – встать на носки, руки вверх, потянуться вдох;

3- 4 – о. с. – выдох.

**Комплекс 7**

(для расслабления кистей рук и мышц туловища)

1. Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)

Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).  
 2. Выполняется 2 раза сидя за столом,

руки сжаты в кулаки. Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

1-2-3-4-5- будем пальчики считать.

Крепкие, дружные. Все такие нужные.

На другой руке опять - 1-2-3-4-5.

Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

 3. Выполняется сидя за столом.

Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)

Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)

Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)

Солнце клонится всё ниже.

Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

**Комплекс 8**

(Физкультминутка для глаз)

Выполняется сидя (каждое упр. Повторять 4- 5 раз)

Видят глазки все вокруг,

1- посмотреть вверх;

2 – посмотреть вниз;

3 – посмотреть направо;

4 – посмотреть налево.

Нарисую ими круг.

1-4 – медленно «нарисовать» глазами круг.

Видеть глазкам все дано –  
Где кино, а где окно.

1-4 – 4 раза перевести взгляд на разные предметы.  
 Нарисую ими круг,  
Посмотрю на мир вокруг.

1-4 – медленно «нарисовать» глазами круг.

**Комплекс 9**

Ча, ча, ча,

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи,

Чи, чи, чи, (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

Я обжечься не хочу (4 поворота головы)