Творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку

1. 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.
2. 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.
3. **«Петрушка».**
4. Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.
5. **«Потягивание кошечки».**

Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

1. **Клоуны.**

Брови свести и развести.

Глаза прищурить и широко открыть.

Губы растянуть в улыбке, поджать.

Шею максимально вытянуть, опустить.

Плечи максимально свести, развести.

Руками обнять себя, погладить, пожелать успехов и улыбнуться.

1. **Светофор.**

У учителя три фигуры: желтого, красного и зеленого цвета. Учитель последовательно показывает цвета, а учащиеся выполняют движения, соответствующие каждому из цветов. Упражнения произвольные.

1. **В лесу.**

Поднимите руки вверх, станьте на цыпочки. Покажите, какие высокие деревья в пуще. Теперь покажите, какие у них широкие кроны. Присядьте на корточки, как будто ищете под кустом гриб. «Сорвите» цветок, подарите его соседу по парте, улыбнитесь друг другу.

1. Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз-два, раз-два,

Хватит, прибежали,

Потянулись, подышали.

Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

1. **Море волнуется**

Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)

Море волнуется - два! (Наклоны туловища влево-вправо.)

Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)

Морская фигура…, замри! (Показать фигуру по выбору учителя или учащихся)

1. **Сначала буду маленьким,**

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

(Дети садятся на корточки, наклонив голову, и обхватывают руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.)

1. **Цапля**

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать.

И не падать, не качаться,

За соседа не цепляться.

Учитель предлагает детям встать так, чтобы спереди от них было окно, а сзади – стена со стендами (или цветами). Затем повернуться так, чтобы перед ними (спереди) оказалась классная доска, а сзади – стена. А теперь пусть попробуют встать так, чтобы то, что было спереди, стало сзади, и, наконец, последнее «невыполнимое» задание – встать таким образом, чтобы спереди была классная доска, а сзади – окна (важно отметить тех детей, которые сообразят, что это задание выполнить нельзя, подчеркнув при этом, что учитель может шутить и даже иногда ошибаться).

1. **Пожалуйста**

Учитель отдает команды, но ученики выполняют только те из них, которые сопровождаются словом ПОЖАЛУЙСТА (встаньте, наклоните голову направо, руки на пояс, левую ногу вперед, подпрыгните четыре раза, сядьте и т.д.).

Подтянитесь на носочках

Столько раз,

Ровно столько, сколько пальцев

На руке у вас!

Раз, два, три, четыре, пять,

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопаем руками.

1. **Если нравится тебе**

*Учитель поет песню и показывает действия. Дети подпевают и вслед за учителем делают движения.*

Если нравится тебе, то делай так (два щелчка пальцами над головой),

Если нравится тебе, то делай так (два хлопка в ладоши),

Если нравится тебе, то делай так (два хлопка за коленками),

Если нравится тебе, то делай так (два притопа ногами),

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».

1. **Ветер дует нам в лицо** – (Машем кистями рук к лицу.)

Закачалось деревцо. (Руки подняли вверх, качаемся влево - вправо.)

Ветер выше, выше, выше. (Поднимаемся на носочках, тянемся вверх руками.)

Мы все ниже, ниже, ниже. (Медленно приседаем.)

1. **Голова чтоб не болела,**

Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)

А теперь руками крутим —

И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Тянем наши руки к небу,

В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

Повороты вправо-влево,

Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)

Наклоняемся легко,

Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)

Потянули плечи, спинки.

А теперь конец разминке. (Дети садятся.)

1. **Руки подняли и покачали** (Качаем поднятыми вверх руками.)

 Это деревья в лесу. (Плавно опускаем руки вниз.)

 Руки нагнули, кисти встряхнули — (Встряхивание кистей рук.)

Ветер сбивает росу. (Машем руками перед собой.)

В стороны руки, плавно помашем (Руки в стороны.)

Это к нам птицы летят. (Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.)

Как они сядут, тоже покажем, (Приседания.)

Крылья сложили назад. (Встали, спрятали руки за спину.)

1. **Я играю**

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол. Имитация удара ногой по мячу.

Я играю в баскетбол, Имитация броска по кольцу.

И, конечно, в волейбол. Имитация паса в волейболе.

1. **Наоборот**

*Дети встают, выходят из-за стола и выполняют действия, противоположные действиям, которые выполнит взрослый:*

опустить руки - поднять;

открыть рот - закрыть;

согнуть руки - распрямить и т. д.

1. Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнусь.

1. **В понедельник**

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)

А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)

В среду долго умывался, (Умываемся.)

А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)

Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)

А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)