**Физкультминутки**

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Кинезиология** - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.

**Кинезиология** – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

**Кинезиологические упражнение** – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное воздействие.

**1. Упражнения с элементами психогимнастики.**

***«Дерево».*** Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.

– Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

***«Сорви яблоки».*** Исходное положение – стоя.

– Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

– Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед вами корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вам нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывать их в корзину.

**2. Дыхательные упражнения.**

***«Свеча».*** Исходное положение – сидя за партой.

– Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

***«Дышим носом».*** Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

***«Ныряльщик».*** Исходное положение – стоя.

– Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, при этом закройте нос пальцами. Присядьте, «нырните» в воду. Досчитайте до 5 и вынырните – откройте нос и сделайте выдох.

**3. Упражнения на координацию.**

***«Перекрестное марширование».*** Маршируйте, высоко поднимая колени, попеременно касаясь правой и левой рукой противоположной ноги. Сделайте 6 пар движений. Маршируйте, касаясь рукой одноименного колена. Сделайте 6 пар движений. Маршируйте, касаясь рукой противоположной ноги.

***«Паровозик».*** Правую руку положите под левую ключицу, одновременно выполняя 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте положение рук и повторите упражнение.

***«Робот».*** Встаньте лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами.

***«Маршировка»*** (под ритмичную музыку). Шагайте на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

**4. Упражнения на релаксацию.**

***«Дирижер».*** Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром *(включает музыку)*.

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями, и всей рукой целиком… Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

***«Путешествие на облаке».*** Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните… Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши руки, ноги, спина удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Сойдите с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь, теперь вы бодры, свежи и внимательны.

**5. Упражнения для развития мелкой моторики.**

***«Колечко».*** Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

***«Кулак – ребро – ладонь».*** На столе, последовательно сменяясь, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, и ладонь ребром на столе. *Выполнить 8–10 повторений.* Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

***«Лезгинка».*** Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук *в течение 6–8 раз.*

**6. Глазодвигательные упражнения.**

***«Горизонтальная восьмерка».*** Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, то есть одновременно с глазами «следить» за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

***«Глаз-путешественник».*** Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы, найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.

**7. Массаж.**

1. Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. *Считать до 30.*

2. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. *Повторить 5 раз.* Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА**

**Комплекс 1.**

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–2 – подняться на носки, руки вверх, слегка прогнуться; 3–4 – и. п. Исходное положение – основная стойка руки на пояс. 1–2 – левую ногу на носок влево, наклон влево, правую руку вверх; 3–4 – и. п. То же в другую сторону.

Исходное положение – основная стойка руки на пояс. 1–2 – присед, руки вперед; 3–4 – и. п.

**Комплекс 2.**

Исходное положение – основная стойка. 1–2 – поднимаясь на носки, медленно поднять руки вверх, ритмично сжимая и разжимая пальцы; 3–4 – так же опуская руки вниз, вернуться в исходное положение.

Исходное положение – основная стойка руки за голову. 1–2 – левую ногу назад на носок, руки вверх в стороны; 3–4 – и. п. То же с правой ноги.

Исходное положение – основная стойка руки на пояс. 1–2 – поднять левую ногу, согнутую в колене вверх, обхватить ее руками, подтянуть к груди; 3–4 – и. п. То же с правой ноги.

**Комплекс 3.**

Исходное положение– стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–2 – подняться на носки, локти отвести назад; 3–4 – исходное положение.

Исходное положение – основная стойка руки на пояс. 1–2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3–4 – исходное положение. Исходное положение – основная стойка. 1–2 – присед на полной стопе (спина прямая), руки вперед; 3–4 – исходное положение.

**Комплекс 4.**

Исходное положение – ноги врозь, руки к плечам. 1–2 – подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение.

Исходное положение – основная стойка руки на пояс. 1 – правая рука вверх, наклон влево; 2 – и. п.; 3–4 – то же с левой руки. Исходное положение – основная стойка руки за спиной, согнутые в локтях. 1 – присед на полной стопе; 2 – и. п.; 3 – присед на носках, руки вперед; 4 – исходное положение – основная стойка.

**Комплекс 5.**

Исходное положение – ноги врозь, руки перед грудью. 1 – подняться на носки, локти отвести назад – вдох; 2 – и. п. – выдох; 3 – подняться на носки, локти вверх – вдох; 4 – и. п. – выдох.

Исходное положение – основная стойка. 1–3 – пружинистые наклоны к левой ноге, вперед, к правой ноге; 4 – и. п.

Исходное положение – основная стойка руки за спиной, локти согнуты. 1 – присед на полной стопе; 2 – и. п.; 3–4 – то же.