**Для чего нужна физ. минутка?**

Зарядка и физическая активность необходимы каждому ребенку. Связано это с быстрым ростом его скелета. Без должной нагрузки у детей часто развиваются искривления позвоночника, бороться с которыми иногда можно только хирургическим путем.

Физ. минутка для детей с движениями и музыкой, "приправленная" стишками, работает сразу в нескольких направлениях:

1. *Устраняет усталость.* Особенно актуальна эта проблема в младших классах школы, когда урок длится уже 45 минут, и это время необходимо просидеть за партой. Невозможность побегать и необходимость соблюдать тишину непривычны для детей. Постепенно ребенка одолевает сонливость, а активные движения помогут ему скинуть эту дремоту и снова внимательно воспринимать информацию.
2. *Обеспечивает выброс лишней энергии.* Многие дети при усталости становятся чрезмерно активны. В этом случает также не идет речи ни о какой внимательности. Ребенок думает лишь о том, как бы поскорее закончить урок и побегать по школе. Физ. минутка с движениями для детей поможет им стать более усидчивыми.
3. *Развитие ритмики, воображения.* Ребенок научится двигаться под музыку и воспроизводить движения, по словам проводить аналогии между строчками из стишков и возможными движениями, самостоятельно задавать ритм.
4. *Поддерживает здоровье ребенка.* У детей младших классов наблюдается резкий скачок в росте, мышцы не успевают так же быстро развиться при отсутствии необходимого количества физических нагрузок. В итоге мышечный корсет не способен удержать позвоночник в правильном положении, происходит его искривление. Физ. минутки помогают поддерживать и развивать мышцы.
5. *Согревает.* В зимний период школы могут быть слишком холодными для детей. Разминка выступает своеобразной профилактикой заболеваний.

Кроме того, физ. минутка для детей с движениями на английском поможет быстрее выучить язык в интересной игровой форме, стишки со счетом способствуют изучению математики. Такой подход актуален в любом предмете.

Чем помогает физ. минутка?

Физ. минутка с движениями для детей может иметь несколько целей:

- расслабить глаза;

- снять напряжение с кистей рук;

- снять общее напряжение;

- откорректировать осанку и речь;

- нормализовать дыхание.

**Физкультурные минутки для всех возрастов**

***«На водопой»***

Звери шли на водопой.

За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая.)

За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках.)

За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед.)

За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку.)

За мамою-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)

За мамой-зайчихой – косые зайчата, (Скачут на прямых ногах.)

Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках.)

Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в круг, делают движения языком – «лакают».

***«Медвежата»***

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали:

Вот так, вот так, вот так, вот так.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали:

Вот так, вот так, вот так, вот так

***«Гром»***

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения

Перед нами луг широкий,

А над нами лес высокий.

А над нами сосны, ели

Головами зашумели.

Грянул гром,

Побежали быстро в дом.

***«Листики»***

Дети хором произносят слова и выполняют соответствующие движения:

Мы листики осенние,

На ветках мы сидели,

Ветер дунул — полетели,

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю снова сели.