**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ**

**Комплекс 1**

1. И.п. — стойка: руки за голову, голову наклонить вниз; 1—2 — выпрямить голову, локти отвести назад, подняться на носки — вдох; 3—4 — и.п. — выдох (повторить 8—10 раз).

2. И.п. — основная стойка; 1—4 — руки вперед, сгибание и разгибание кистей на два счета; 5—8 — те же движения, подняв руки вверх; 9—12 — те же движения, разведя руки в стороны; 13—16 — те же движения в и.п. (повторить 2—3 раза).

3. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вправо, наклон туловища вправо, руки вверх; 2 — и.п.; 3 — выпад левой ногой влево, наклон туловища влево, руки вверх; 4 — и.п. (повторить 8—10 раз).

4. И.п. — основная стойка; 1 — правую ногу вперед на носок, руки в стороны; 2 — правую ногу вправо на носок, руки вперед; 3 — правую ногу назад на носок, руки вверх; 4 — и.п.; 5—8 — те же движения, но левой ногой (повторить 2—4 раза). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—8 с.

**Комплекс 2**

1. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—2 — отвести локти назад, прогнуться — вдох; 3—4 — и.п. — выдох (повторить 8—10 раз).

2. И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки в стороны, поворот головы влево; 2 — подняться на носки, наклонить голову назад, руки вверх ладонями внутрь; 3 — поворот головы вправо, руки в стороны; 4 — и.п. (повторить 8 10 раз).

3. И. н. — основная стойка: руки за голову; 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — попорот туловища влево, руки в стороны; — и.и.; 5 — полуприсед, руки вверх; 6 — и.п.; 7 — полуирисед, руки вперед; 8 — и.п. (повторить 4—б раз).

4. И.п. — руки согнуты в локтях; на каждый счет «потряхивание» кистями (на 16—32 счета).

5. И.п. — основная стойка: руки к плечам; 1 — полуприсед, левую руку вверх, правую руку вперед, повернуть голову вправо; 2 — и.п.; 3 — полуприсед, правую руку вверх, левую руку вперед, повернуть голову влево; 4 — и.п. (повторить 4—6 раз). Принять положение правильной осанки и сохранять его 5—8 с.

**Комплекс 3**

1. И. п. — основная стойка; 1—2 — руки дугами наружу вверх, подняться на носки, голову вверх — вдох; 3—4 — и.п. — выдох (повторить 8—10 раз).

2. И.п. — кисти «в замок» перед грудью; 1—2 — руки вперед ладонями наружу; 3 — 4 — и.п. (повторить 4—6 раз).

3. И. п. — руки перед грудью; 1 — выпад правой ногой вперед, рывок прямыми руками назад; 2 — и.п.; 3 — выпад левой ногой вперед, рывок прямыми руками назад; 4 — и.п. (повторить 8—10 раз).

4. И.п. — основная стойка; 1 — 2 — круг правой рукой назад, левую ногу вперед на носок, левую руку в сторону; 3 — 4 — круг правой рукой назад, вернуться в и.п.; 5—6 — круг левой рукой назад, правую ногу вперед на носок, правую руку в сторону; 7 — 8 — круг левой рукой назад, вернуться в и.п. (повторить 4 — 6 раз). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5 — 8 с.

**ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА РЕГУЛЯЦИЮ ПСИХИЧЕСКОГО**

**СОСТОЯНИЯ.**

**«Не боюсь»**

*В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:*

Я скажу себе, друзья,

Не боюсь я никогда

Ни диктанта, ни контрольной,

Ни стихов и ни задач,

Ни проблем, ни неудач.

Я спокоен, терпелив,

Сдержан я и не хмурлив,

Просто не люблю я страх,

Я держу себя в руках.

**“Поза покоя”**

 *Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положит на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.*

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень лёгкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряжение…

И становится понятно –

Расслабление приятно!

**«Успокоение»**

*Учитель говорит слова, а дети выполняют действия. Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.*

Нам радостно, нам весело!

Смеемся мы с утра.

Но вот пришло мгновенье,

Серьезным быть пора.

Глазки прикрыли, ручки сложили,

Головки опустили, ротик закрыли.

И затихли на минутку,

Чтоб не слышать даже шутку,

Чтоб не видеть никого, а

А себя лишь одного!

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем… *(два раза).*

Сном волшебным засыпаем…

Дышатся легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают…

Отдыхают, засыпают… *(два раза).*

Шея не напряжена…

Всё чудесно расслабляется… *(два раза).*

Дышится легко… ровно… глубоко.

**Эмоциональная разрядка:**

* нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница
* улыбнуться, как кот на солнце, Буратино, хитрая лиса, ребенок, который увидел чудо
* устать, как папа после работы, человек, поднявший груз, муравей, притащивший большую муху
* отдохнуть как турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, уставший воин.