**Добірка цікавих вправ для перепочинку на уроці**

1. Дивовижна природа

Трава маленька-маленька (діти присідають).

Дерева високі-високі (встають та підіймати руки догори).

Вітер дерева гойдає-гойдає (повертаються навколо себе).

То вправо, то вліво нахиляє (нахиляються вправо та вліво).

То вгору, то назад (тягнуться вгору та назад).

То вниз нахиляє (нахиляються вперед).

Птахи летять-відлітають (махають руками-«крилами»).

Учні за парти тихенько сідають (діти сідають за парти).

2. Гра «Віртуозний піаніст»

Діти ставлять усі пальці на парту та під класичну музику, яку вмикає вчитель, імітують гру на фортепіано. Для цього вони перебирають пальцями по черзі (від великого до мізинця). За бажанням хтось може імітувати акорди на парті. У будь-якому разі, це гарна розминка для пальців.

3. Мишка (вправа для очей)

4. Руханка

Вам не хочеться сидіти?

Треба трішки відпочити.

Руки вгору, руки вниз,

І сусіду посміхнись.

Руки вгору, руки в боки.

Вище руки підніміть,

А тепер їх опустіть.

Плигніть, любі, кілька раз.

До роботи братись час.

5. Хто ж там швидко так втомився?

Хто ж там швидко так втомився

І наліво нахилися?

Треба разом нам всім встати, (вийти з-за парт)

Фізкультпаузу почати.

Сонце спить і небо спить (діти закривають очі долонями)

Навіть вітер не шумить.

Рано-вранці сонце встало (діти відкривають очі, потягуються, підіймати голову)

І проміння всім послало (всі піднімаються на носочки та руки підносять вгору, потім розводять їх у сторони).

6. Білочки

7. Ранковий котик

Сірий котик міцно спав (діти закривають обличчя долонями),

Навіть пісню не співав.

Та, нарешті, пробудився (нахиляють голову вправо-вліво, вгору-вниз)

І довкола обдивився (діти роблять рух очима по колу, а потім вліво і вправо).

Став смачненько потягатись (потягування)

І чистенько умиватись (імітують руками вмивання).

Порозчісував він вуса (імітація розчісування вусів руками).

Зуби й кігті нагострив (кілька разів міцно стискають кулачки та розслаблюють руку)

І до комірчини побрів (ходьба на місці).

Буде мишку полювати й добро оберігати (діти потирають долоні).

Ми, як котик, відпочили,

Щоб зміцніли наші сили.

8. Вправа на уважність

Спочатку вчитель на дошці малює крейдою схему (вона показана на малюнку) і пояснює, що це рухливі чоловічки, які роблять зарядку. Кожна поза має свій номер, викладач їх пояснює. Далі вчитель називає числа спочатку по черзі, у зворотному порядку, а потім хаотично. Діти, почувши число, мають відтворити вправу чоловічка з такою ж відміткою. Темп виконання вправи потрібно змінювати: то швидше, то повільніше. Надто повільний темп буде нудним для учнів, а з дуже швидким темпом впораються далеко не всі.

9. Руки-ноги

Правила гри прості, але гарно розвивають уважність та зібраність дітей. Учні повинні намагатися виконати рухи за командою вчителя. Тож якщо викладач 1 раз плеснув у долоні – клас підіймає руки, двічі – діти мають встати. Якщо руки вже підняті, а звучить одне плескання в долоні, їх потрібно опустити, а якщо діти вже стоять, то після двох плескань мають сісти. Педагог змінює послідовність та темп оплесків, чим намагається збити з пантелику учнів.

Пояснення правил дітям має бути простим: «Одне плескання в долоні – команда рукам. Це означає, що їх потрібно підняти або опустити. Двічі плескаю в долоні – команда ногам. Ви маєте встати або сісти на місця». Після пояснення вчитель відразу подає сигнали. Швидкий початок виконання вправи змусить дітей зрозуміти правила по ходу гри.

10. У лісі

Ходить сонечко по колу (рух очима по колу),

Дрімає олениця (очі зімкнуті).

Ми йдемо з тобою в лузі тихо-тихо (відкрити очі).

І йдемо ми в лісі, знайдемо стежину (подивитися вниз).

Он сорока йде по гілці (подивитися вгору)

Дзьобом чистить спину.

11. Зайці плигають

Плиг-скок, плиг-скок! (чотири рази плигають на місці)

На білесенький сніжок.

Присідають, слухають: (присідають та підставляють руку до вуха (ніби слухають))

Чи не йде десь вовк (двічі закривають обличчя руками).

Раз – зігнуться, розігнуться (нахиляються та стають рівно, слідкуючи за поставою),

Два – підстрибнуть, потягнуться (плигають та потягуються (двічі)),

Три – в долоні плескають (тричі інтенсивно плескають в долоні),

Головою кивають (повертають голову вліво, а потім вправо (двічі)).

12. Африка

У спекотних країнах (діти легкими рухами пальців проводять по столу)

Носороги (руки ставлять на зігнуті розчепірені пальці)

Просто ходять по дорозі (руками рухаються вперед)

Мокнуть в річці бегемоти (долоні догори, стискаємо і розтискаємо пальці),

Дикі кішки – десь полюють (розкривають пальці віялом),

Крокодили (розкривають руки, з'єднані у зап'ясті),

Мавпенята (руки приставити до голови як вуха),

Зебри – жителі савани (розчепірені пальці плигають по столу)

Вчитель фізичної культури Молчанова І.В.