# Физкультминутки на уроках математики

Современные школьники очень мало двигаются, что негативно сказывается на их здоровье. Увлечение гаджетами и недостаток физической активности ослабляют зрение и опорно-двигательный аппарат, препятствуют активному кровоснабжению мозга, перевозбуждают нервную систему.

Именно поэтому важно уделять внимание физическому воспитанию и психологической разгрузке учащихся. Один из эффективных способов такой работы – регулярные физкультминутки в рамках уроков. Подобные мини-зарядки помогают ученикам расслабиться и набраться энергии, что способствует дальнейшей умственной работе.

Вашему вниманию предлагаются авторские физкультминутки в стихах. Опыт показывает, что они проходят гораздо динамичнее обычных зарядок.

\*\*\*

Математику мы любим

но о разминке не позабудем

Раз-два – встать нам пора,

три-четыре – руки пошире,

пять-шесть – нужно присесть,

семь-восемь – подпрыгнуть попросим,

девять-десять – опять к цифрам и действиям.

\*\*\*

Раз-два – отдохни, голова!

Три-четыре – с места вскочили,

Пять-шесть – нам дело есть:

Вперед-назад нагнуться,

К небу потянуться,

Шеей покрутить

И про спину не забыть.

А теперь легко вздохнем

И учиться вновь начнем.

\*\*\*

С места поднимаемся,

Друг другу улыбаемся,

Глазками моргаем,

Плечами пожимаем.

Вправо-влево поклонимся

И работать мы садимся.

\*\*\*

**Пальчиковая гимнастика**

Чтоб учиться нам на «пять»,

Нужно руки разминать,

Каждый пальчик растираем,

Про ладонь не забываем.

А теперь пусть полетают,

И друг с дружкой поиграют.

(Выполняется пальчиковая гимнастика – одновременно на обеих руках кончик каждого пальца по очереди от мизинца до указательного касается подушечки большого пальца, затем в обратную сторону – от указательного до мизинца. Повторяем 3-5 раз).

\*\*\*

**Гимнастика для глаз**

Смотрим вправо, смотрим влево,

смотрим вверх и смотрим вниз,

Водим глазками по кругу,

Смотрим вдаль и смотрим вблизь.

Быстро-быстро поморгаем,

И прикроем мы глаза,

Полминутки отдыхаем

И учиться нам пора.