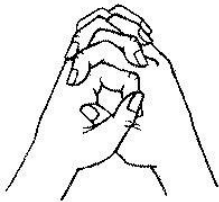



*Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали!*

Физминутки для пальчиков на уроках в начальной школе обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Физминутки для пальцев рук

<p><u>Мы писали</u> Мы писали, мы писали, Наши пальчики устали. (ритмично сжимать и разжимать кулачки) Вы скачите пальчики, (пальчики «скачут» по столу) Как солнечные зайчики. (указательный и средний пальцы вытянуть вверх, остальные выпрямить и соединить) Прыг-скок, прыг-скок, Прискакали на лужок. (пальчики «скачут» по столу) Ветер травушку качает, Влево, вправо наклоняет. (лёгкие движения кистями рук вправо-влево) Вы не бойтесь ветра, (зайки, «погрозишь» пальчиком) Веселитесь на лужайке. (помахать пальцами обеих рук)</p>	
<p><u>Физминутка для рук «Замок»</u> (Ладони прижаты друг к другу). На двери висит замок. (Пальцы переплетаем и соединяем в замок). Кто его открыть бы смог? — Потянули! (Пальцы в замке, тянем пальцы, не расцепляя их). — Покрутили! (Двигаем сцепленными пальцами от себя, к себе). — Постучали! (Пальцы остаются в замке, стучим основаниями ладоней друг о друга). И – открыли! (Расцепляем пальцы).</p>	
<p><u>Физминутка Обед</u> Этот пальчик вымыл ручки, Этот пальчик сел за стол, Этот пальчик съел весь супчик, Этот – выпил весь компот, А вот этот не поел – Потому и похудел! (Массируем подушечки пальцев поочередно, начиная с большого и заканчивая мизинцем).</p>	

Врач ОЭУВиО Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и Сысертском районе»

Согласовано:

Е.В. Аверина

И.о. главного государственного санитарного врача в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе, и.о. начальника Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе

Н.В. Шатова