**Мой опыт работы на уроках.**

**1-й урок – русский язык.**

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают ее пальцами. В итоге мелкие мышцы руки и кисти быстро устают и требуют расслабления.

**Поэтому я выбираю для данного урока** пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и двигательные действия, направленные на определенную группу мышц и включаю в урок упражнения: “Ленивые восьмерки”, “Пальчики замерзли”, а также физминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук: “Мельница”, “Веселые хлопки”– и.п.– стоя. Руки в стороны, ладони кверху. Переводим правую руку к левой с хлопком, одновременно с поворотом туловища налево. То же в другую сторону.

**2-й урок – математика.**

**На уроке математики я выбрала** упражнения на развитие логического мышления, внимания, памяти, нахождения различий, объединения в целое – это гимнастика ума, развивающие и подвижные игры и включаю в этот урок упражнения: “Какая это фигура?” – учитель называет фигуру или показывает, дети встают, если фигура имеет углы, делают столько прыжков – сколько углов у фигуры, садятся, если углов нет. Игра с мягким мячом, которая подобрана на закрепление материала по теме: “Счет в пределах 10”. Игра на развитие мышления, внимания, координацию движений. Ученик спрашивает: “Максим, сколько будет 7–2?” – и бросает ему мяч. Максим ловит мяч, отвечает и другому ученику задает пример, производя те же действия.

**3-й урок – литературное чтение.**

**На данный урок я подбираю упражнения** на снятие напряжения со зрительного аппарата и мышц шеи, которые особо напрягаются при длительном сидении и чтении, на расслабление голосовых связок – дыхательную и артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз. Это упражнения: “Сова”, “Энергетическая зевота”, “Сладкий сон”, “Надуй шарик”.

**4-й урок – окружающий мир.**

**На данном уроке я использую** дидактические игры с движениями, которые дают учащимся расслабиться, продлить “оптимум” работоспособности, стимулируют деятельность нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем, снимают утомление. И включаю в урок упражнения: “ Подражание животным”, “Зверь-птица-рыба” – при показе иллюстрации дети изображают животных.