

## Физкультминутки для учащихся начальной школы

Утром бабочка проснулась,  
Улыбнулась, потянулась!  
Раз - росой она умылась,  
Два - изящно покружилась,  
Три - нагнулась и присела,  
На четыре - улетела.

\* \* \*

Только в лес мы вошли, появились комары.  
Руки вверх, хлопок над головой,  
Руки вниз, хлопок другой.  
Снова дальше мы идем, перед нами водоем.  
Прыгать мы уже умеем,  
Прыгать будем мы смелее.  
Раз-два, раз-два, позади уже вода.  
Мы шагаем и шагаем, руки выше поднимаем.  
Дышим ровно, глубоко...  
Впереди из-за куста смотрит хитрая лиса.  
Мы лису обхитрим - на носочках пробежим.  
Серый заяц скачет в поле - очень весело на воле.  
Подражаем мы зайчишке, непоседе-шалунишке.  
И закончилась игра, за работу нам пора.

\* \* \*

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Кто-то зайку напугал,

Зайка прыг - и убежал!

\* \* \*

На одной ноге постой-ка,  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую - к груди,  
Да смотри - не упади!  
А теперь постой на левой,  
Если ты солдатик смелый!

Наш Мишутка потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Лапы в стороны развел –  
Видно, меда не нашел.  
Мишка в улей влез, и вот  
Каплет с лапы сладкий мед.

\* \* \*

Мы капусту рубим, рубим,  
Мы морковку трем, трем,  
Мы капусту солим, солим,  
Мы капусту ждем, ждем.

\* \* \*

Раз - подняться, потянуться,  
Два - согнуться, разогнуться.  
Три - в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать  
И на место тихо встать.

### «Считалочка»

Раз - подняться на носки и улыбнуться,

Два - руки вверх и потянуться,

Три - согнуться, разогнуться,

Четыре - снова все начать,

Пять - поглубже всем вздохнуть,

Шесть - на пояс руки ставим,

Семь - повороты туловища начинаем,

Восемь - столько раз приседаем,

Девять - потягиваемся и отдыхаем,

Десять - урок наш продолжаем.

### «Прогулка»

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке

(подскоки на правой ноге),

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

По тропинке побежим

(бег на месте),

До лужайки добежим

(бег продолжается),

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки

(прыжки на обеих ногах),

Стоп (присели), немного отдохнем

И домой пешком пойдем

(ходьба на месте, руки в стороны, вверх, вниз, выдох, за парту сели).

Любая физкультминутка заканчивается игрой на внимание. Один из учащихся показывает упражнение или какое-нибудь движение, остальные

повторяют. Игра проводится в полной тишине, темп постепенно увеличивается.

Эти игры также настраивают ребят на продолжение урока.

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно:

Вместе раз - это брасс,

Одной, другой - это кроль,

Вышли на берег –

И отправились домой.

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел,

Шевельнулся, встрепенулся,

Взвился вверх и улетел.

\* \* \*

Мы считали и устали.

Дружно все мы тихо встали,

Ручками похлопали –

Раз, два, три!

Ножками потопали –

Раз, два, три!

Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три - дыши ровней!

Ручками похлопали –

Раз, два, три!

Ножками потопали -

Раз, два, три!

\* \* \*

Стали мы учениками.

Соблюдаем режим сами.

Утром мы, когда проснулись,  
Улыбнулись, потянулись.  
Для здоровья, настроения  
Делаем мы упражнения:  
Руки вверх и руки вниз,  
На носочки поднялись,  
А потом мы умывались,  
Аккуратно одевались,  
Завтракали и, не торопясь,  
В школу шли, к знаниям стремясь.

На первые две строчки дети хлопают в ладоши, а потом жестами показывают те действия, о которых говорится в рифмовке.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Мамам надо помогать.  
Чтобы чистым был наш дом,  
Веником мы пол метем,  
Моем тряпкою полы.  
Всю посуду перемоем,  
Стол к обеду мы накроем,  
Будем нашу маму ждать  
А теперь без суеты  
И с улыбкою встречать.

### Мартышки

(групповая физкультминутка, дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)

Мы - веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Все ногами топаем,  
Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,  
Скачем на носочках.  
Дружно прыгнем к потолку,  
Пальчик поднесем к виску  
И друг другу даже  
Язычки покажем!  
Шире рот откроем ,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я слово три,  
Все с гримасами замри.  
Раз, два, три!

\*\*\*

Физминутка для урока математики (можно выбирать предметы для счета):

Давай присядем столько раз,  
Сколько подснежников у нас.  
Сколько подснежников у нас,  
Столько мы подпрыгнем раз.

\*\*\*

Повторяем движения за словами:

Руки кверху поднимаем,  
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее  
Хлопай, хлопай веселей.

\*\*\*

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь писать начнем.

\*\*\*

Раз - подняться, потянуться,  
Два - нагнуться, разогнуться,  
Три - в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре - руки шире,  
Пять - руками помахать,  
Шесть - на место тихо сесть.

\*\*\*

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из под ладошек.  
И – направо! И еще  
Через левое плечо!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка (детей).

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

Вместе с ребенком (или детьми в классе) имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.

\*\*\*

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз-два, раз-два,

Хватит, прибежали,

Потянулись, подышали.

Бег на месте, на предпоследней строчке остановиться, на последней-потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

\*\*\*

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

Вместе с ребенком (детьми в классе) декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.

\*\*\*

Зарядка для кистей рук



(встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы)

Мы писали, мы писали,  
Наши пальчики устали,  
Мы немножко отдохнем  
И опять писать начнем.

\*\*\*

Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.

\*\*\*

Физминутка для глаз  
Глазки видят всё вокруг,  
Обведу я ими круг.  
Глазкам видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

\*\*\*

Физминутки для рук и пальцев:

1. Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.  
Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.  
Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.  
Этот – указательный, пальчик замечательный.  
Этот пальчик – вот какой, называется большой.

2. Мы ладошкой потрясём,  
Каждый пальчик разомнём.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Мы начнём опять писать.

3. Чтоб красиво написать  
Надо пальчики размять  
Раз, два, три, четыре, пять  
За письмо получим пять!