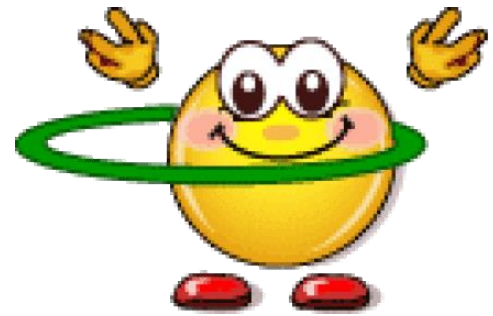


## Физминутки для уроков в начальной школе

### Физминутки на пальцы



#### **1. Физминутка «Капуста»**

Мы капусту рубим-рубим,  
(размашистые движения руками, как топором)  
Мы капусту мнём-мнём,  
(«мнут капусту»)  
Мы капусту солим-солим,  
(«берут» щепотку соли и «солят»)  
Мы капусту жмём-жмём.  
(сгибание и разгибание кистей рук)

#### **2. Физминутка «Теремок»**

Стоит в поле теремок.  
(Ладони обеих рук соединены под углом)  
На двери висит замок.  
(пальцы сжаты в замок)  
Открывает его волк-  
Дёрг-дёрг, дёрг-дёрг.  
Руки, сжатые в замок, движутся вперёд - назад, влево - вправо)  
Пришёл Петя-петушок  
И ключом открыл замок.  
(пальцы разжимаются и соединяются друг с другом, образуя «теремок»)

### Физминутки на движения глазами

#### **1. Физминутка. «Ах, как долго мы писали»**

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
{Поморгать глазами.}  
Посмотрите все в окно,  
(Посмотреть влево - вправо.)  
Ах, как солнце высоко.  
{Посмотреть вверх.}  
Мы глаза сейчас закроем,  
(Закрывать глаза ладошками.)  
В классе радугу построим,  
Вверх по радуге пойдём,  
{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.}  
Вправо, влево повернём,  
А потом скатимся вниз,  
(Посмотреть вниз.)



(Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.)

### *2. Физминутка «Бабочка»*

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох))

Взвился вверх и полетел.

{Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

### *3. Физминутка «Руки за спину, головки назад»*

Руки за спину, головки назад.

{Закрывать глаза, расслабиться.)

Глазки пускай в потолок поглядят.

(Открыть глаза, посмотреть вверх.)

Головки опустим - на парту гляди.

{Вниз.)

И снова наверх - где там муха летит?

{Вверх.)

Глазами повертим, поищем ее.

{По сторонам.)

И снова читаем. Немного еще.

### *4. Физминутка «Буратино»*

Буратино своим длинным любопытным носом рисует.

Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

### *5. Физминутка «Видят глазки всё вокруг»*

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

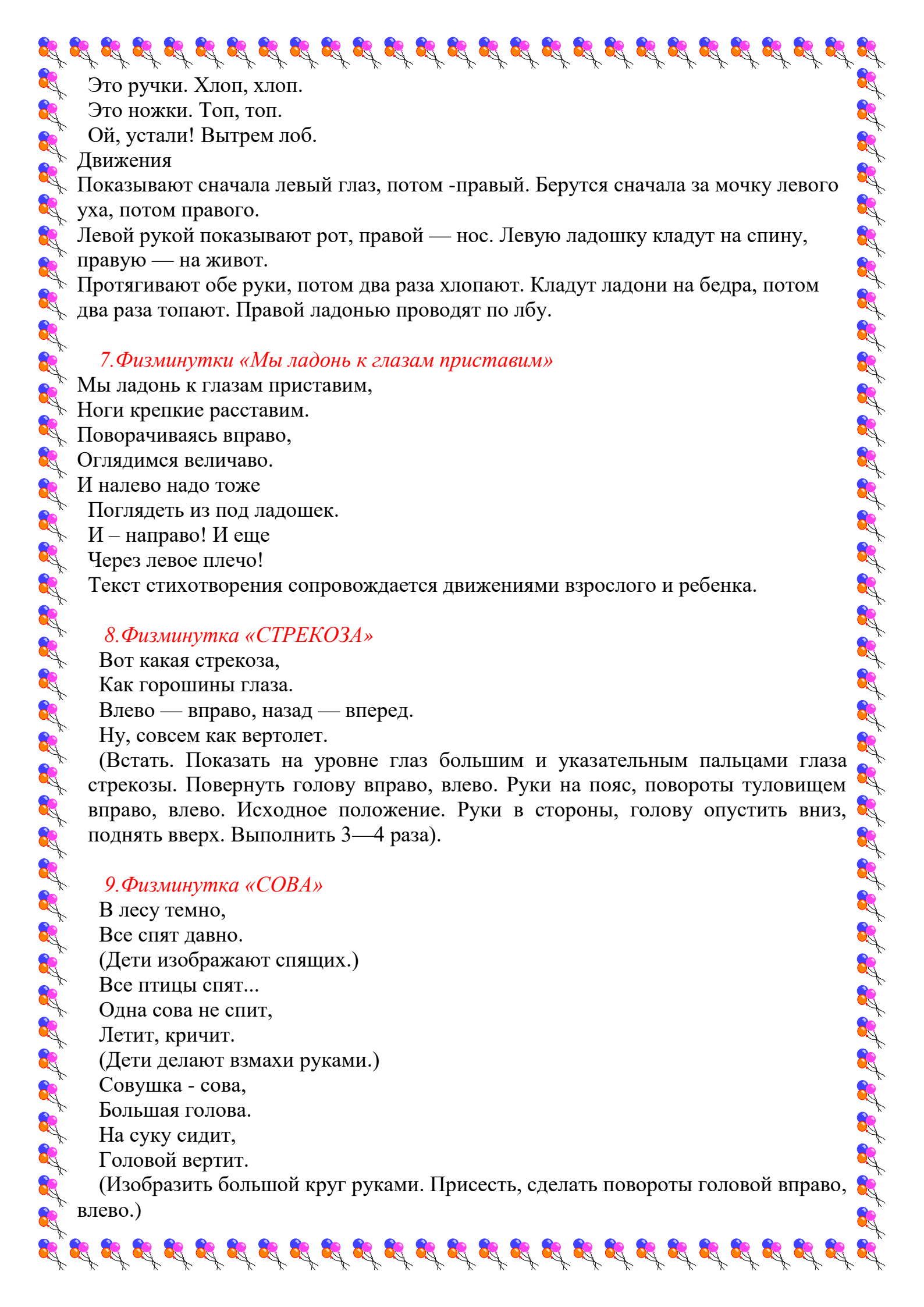
### *6. Физминутка «Это я»*

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.



Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали! Вытрем лоб.

Движения

Показывают сначала левый глаз, потом -правый. Берутся сначала за мочку левого уха, потом правого.

Левой рукой показывают рот, правой — нос. Левую ладонь кладут на спину, правую — на живот.

Протягивают обе руки, потом два раза хлопают. Кладут ладони на бедра, потом два раза топают. Правой ладонью проводят по лбу.

### *7. Физминутки «Мы ладонь к глазам приставим»*

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.

### *8. Физминутка «СТРЕКОЗА»*

Вот такая стрекоза,

Как горошины глаза.

Влево — вправо, назад — вперед.

Ну, совсем как вертолет.

(Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы. Повернуть голову вправо, влево. Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево. Исходное положение. Руки в стороны, голову опустить вниз, поднять вверх. Выполнить 3—4 раза).

### *9. Физминутка «СОВА»*

В лесу темно,

Все спят давно.

(Дети изображают спящих.)

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

(Дети делают взмахи руками.)

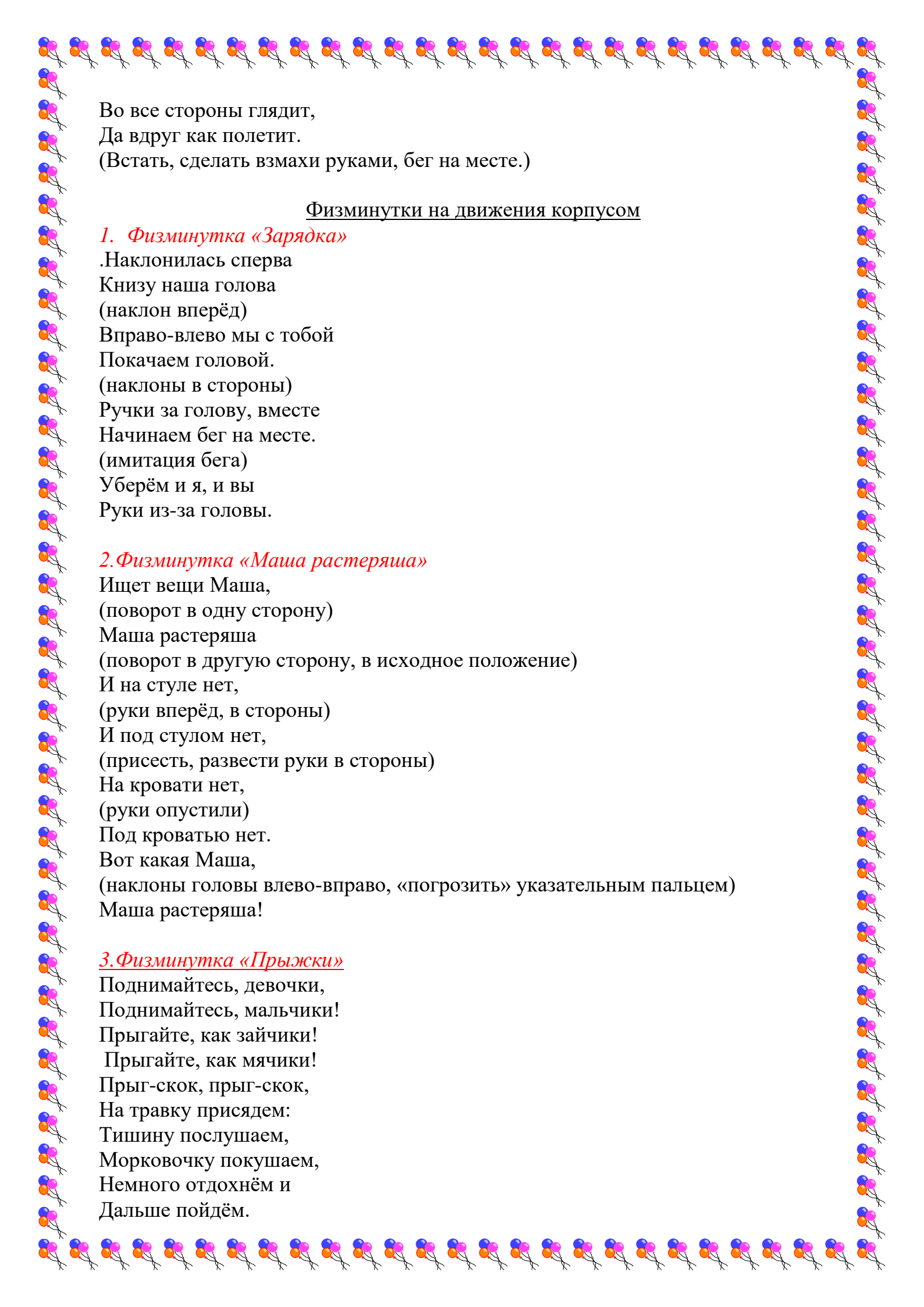
Совушка - сова,

Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)



Во все стороны глядит,  
Да вдруг как полетит.  
(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

### Физминутки на движения корпусом

#### *1. Физминутка «Зарядка»*

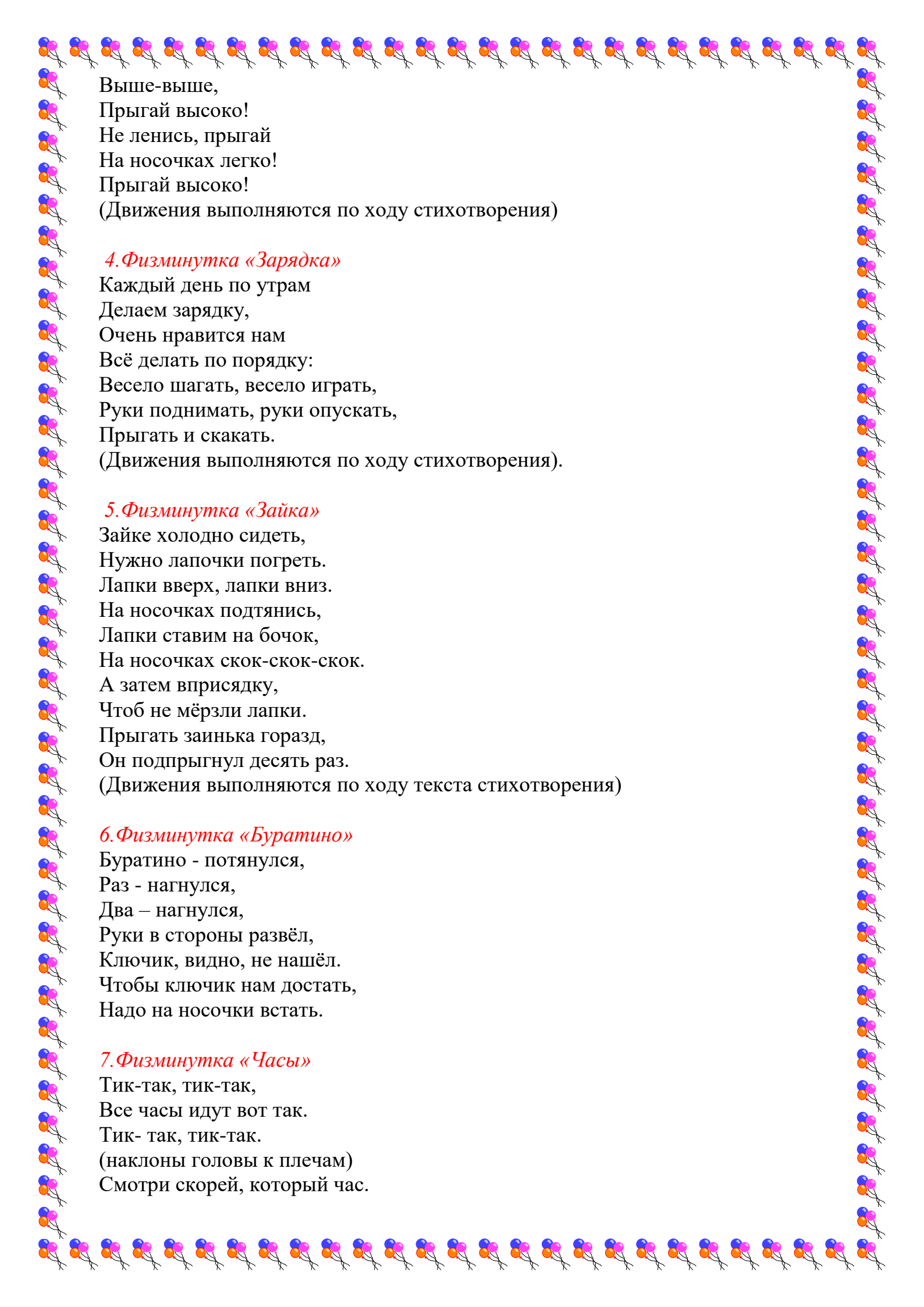
.Наклонилась сперва  
Книзу наша голова  
(наклон вперёд)  
Вправо-влево мы с тобой  
Покачаем головой.  
(наклоны в стороны)  
Ручки за голову, вместе  
Начинаем бег на месте.  
(имитация бега)  
Уберём и я, и вы  
Руки из-за головы.

#### *2. Физминутка «Маша растеряша»*

Ищет вещи Маша,  
(поворот в одну сторону)  
Маша растеряша  
(поворот в другую сторону, в исходное положение)  
И на стуле нет,  
(руки вперёд, в стороны)  
И под стулом нет,  
(присесть, развести руки в стороны)  
На кровати нет,  
(руки опустили)  
Под кроватью нет.  
Вот какая Маша,  
(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)  
Маша растеряша!

#### *3. Физминутка «Прыжки»*

Поднимайтесь, девочки,  
Поднимайтесь, мальчики!  
Прыгайте, как зайчики!  
Прыгайте, как мячики!  
Прыг-скок, прыг-скок,  
На травку присядем:  
Тишину послушаем,  
Морковочку покушаем,  
Немного отдохнём и  
Дальше пойдём.



Выше-выше,  
Прыгай высоко!  
Не ленись, прыгай  
На носочках легко!  
Прыгай высоко!  
(Движения выполняются по ходу стихотворения)

#### *4. Физминутка «Зарядка»*

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку,  
Очень нравится нам  
Всё делать по порядку:  
Весело шагать, весело играть,  
Руки поднимать, руки опускать,  
Прыгать и скакать.  
(Движения выполняются по ходу стихотворения).

#### *5. Физминутка «Зайка»*

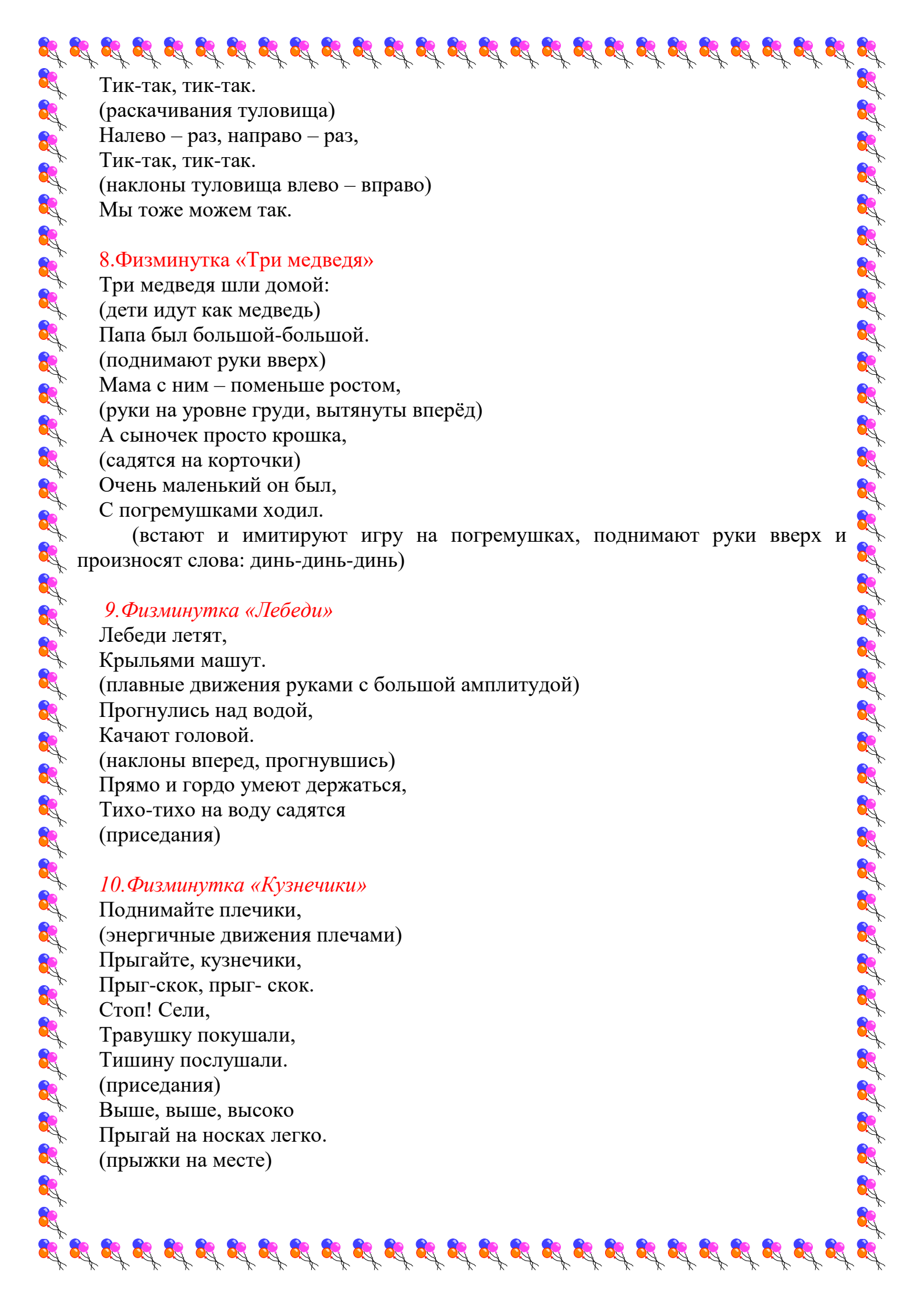
Зайке холодно сидеть,  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз.  
На носочках подтянись,  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мёрзли лапки.  
Прыгать зайнышка горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.  
(Движения выполняются по ходу текста стихотворения)

#### *6. Физминутка «Буратино»*

Буратино - потянулся,  
Раз - нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Руки в стороны развёл,  
Ключик, видно, не нашёл.  
Чтобы ключик нам достать,  
Надо на носочки встать.

#### *7. Физминутка «Часы»*

Тик-так, тик-так,  
Все часы идут вот так.  
Тик- так, тик-так.  
(наклоны головы к плечам)  
Смотри скорей, который час.



Тик-так, тик-так.  
(раскачивания туловища)  
Налево – раз, направо – раз,  
Тик-так, тик-так.  
(наклоны туловища влево – вправо)  
Мы тоже можем так.

### 8. Физминутка «Три медведя»

Три медведя шли домой:  
(дети идут как медведь)  
Папа был большой-большой.  
(поднимают руки вверх)  
Мама с ним – поменьше ростом,  
(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)  
А сыночек просто крошка,  
(садутся на корточки)  
Очень маленький он был,  
С погремушками ходил.

(встают и имитируют игру на погремушках, поднимают руки вверх и произносят слова: динь-динь-динь)

### 9. Физминутка «Лебеди»

Лебеди летят,  
Крыльями машут.  
(плавные движения руками с большой амплитудой)  
Прогнулись над водой,  
Качают головой.  
(наклоны вперед, прогнувшись)  
Прямо и гордо умеют держаться,  
Тихо-тихо на воду садятся  
(приседания)

### 10. Физминутка «Кузнечики»

Поднимайте плечики,  
(энергичные движения плечами)  
Прыгайте, кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Стоп! Сели,  
Травушку покушали,  
Тишину послушали.  
(приседания)  
Выше, выше, высоко  
Прыгай на носках легко.  
(прыжки на месте)



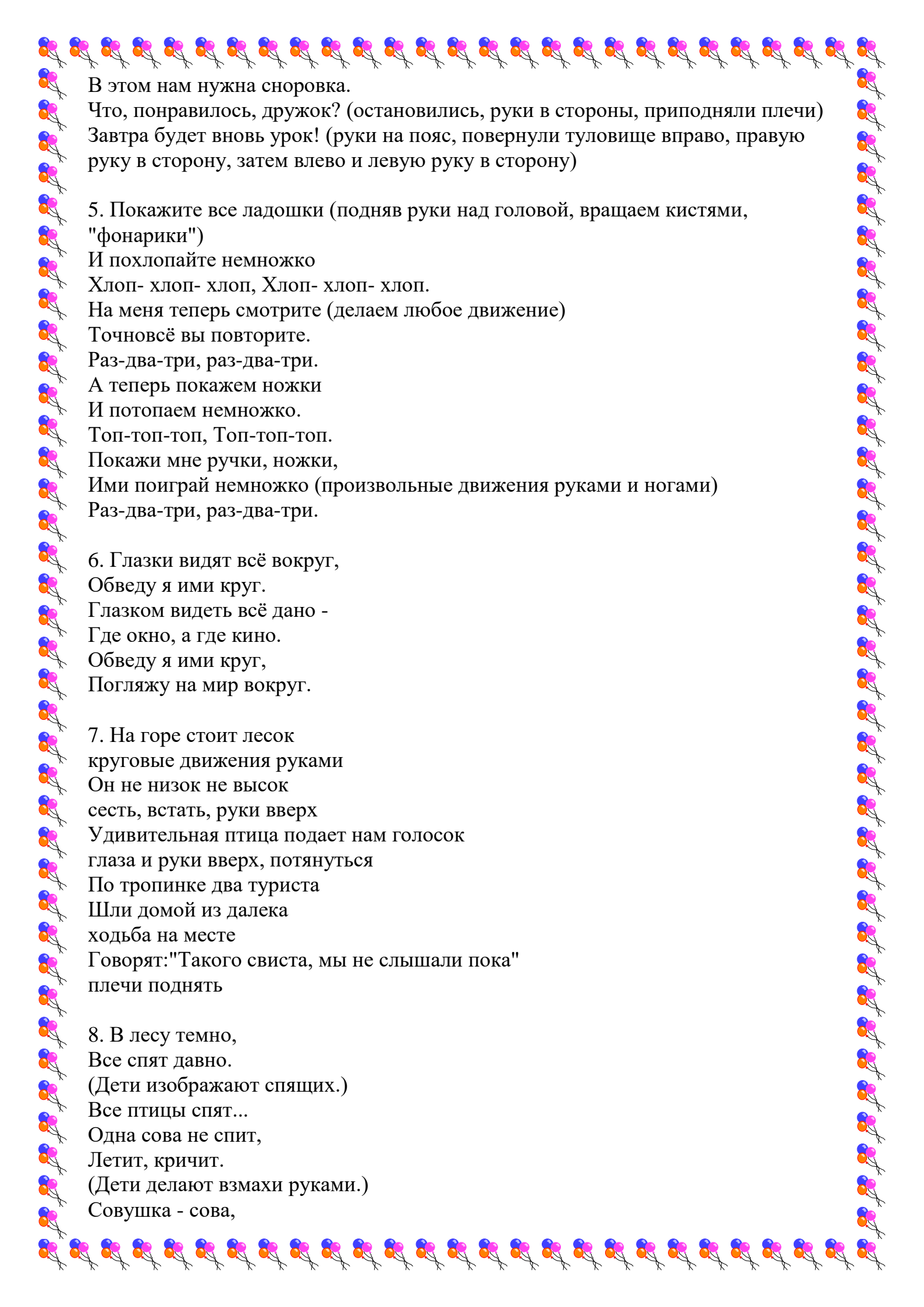
*Физминутки.*

1. Я спортсменом стать хочу,  
На скакалке я скачу,  
Подойду к велосипеду.  
И быстрее всех поеду.  
Я нагнусь-нагнусь-нагнусь,  
Я до пола дотянусь,  
Пола я легко коснусь  
Осторожно распрямлюсь.  
Ручки вверх я подниму.  
Где там небо – не пойму!  
Я зажмурюсь и руками  
Поиграю с облаками.  
Я присяду, спинка прямо.  
Пусть меня похвалит мама!  
Ведь зарядку каждый день.  
Делать мне совсем не лень.

2. Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)  
Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)

3. Мы топаем ногами, Топ-топ-топ!  
Мы хлопаем руками, Хлоп-хлоп-хлоп!  
Качаем головой,  
И вертим головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаем.  
И бегаем кругом.

4. Эй! Попрыгали на месте. (прыжки)  
Эх! Руками машем вместе. (движение "ножницы" руками)  
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперед, руки на поясе, спину прогнуть)  
Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)  
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперед, руки на поясе)  
Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола)  
Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)  
Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)  
Повертись на месте ловко. (покружиться)



В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи)

Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

5. Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")

И похлопайте немножко

Хлоп- хлопок- хлопок, Хлоп- хлопок- хлопок.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точно всё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

6. Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано -

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

7. На горе стоит лесок

круговые движения руками

Он не низок не высок

сесть, встать, руки вверх

Удивительная птица подает нам голосок

глаза и руки вверх, потянуться

По тропинке два туриста

Шли домой из далека

ходьба на месте

Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"

плечи поднять

8. В лесу темно,

Все спят давно.

(Дети изображают спящих.)

Все птицы спят...

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

(Дети делают взмахи руками.)

Совушка - сова,





Большая голова.

На суку сидит,

Головой вертит.

(Изобразить большой круг руками. Присесть, сделать повороты головой вправо, влево.)

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

(Встать, сделать взмахи руками, бег на месте.)

9. Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

10. Вот мы руки развели,

Вот мы руки развели,

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.

(Наклонились, выпрямились)

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь.

(Выдох, вдох)

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!