

Физкультминутки

Необходимость проведения интересных **физкультминуток** в **начальных классах школы** связана с тем, что дети 1, 2, 3 и 4 классов наиболее расположены к подвижной деятельности. Детям сложно просидеть в классе за партой целый урок неподвижно, они привыкли к играм, движениям и всесторонней активной деятельности.

Подвижные **физкультминутки для начальной школы** необходимо проводить с детьми на каждом уроке, так как физическая активность жизненно необходима для детей младшего школьного возраста, которым очень трудно в течение длительного времени сидеть на одном месте. С этим связано рассеивание внимания ученика через некоторое время, в результате которого школьник уже не способен в полной мере воспринимать учебный материал.

Предлагаем ознакомиться с материалами, которые могут быть использованы для проведения физкультминуток во время дополнительных занятий с детьми.

Физкультминутка «Мы осанку исправляем»

Дети выполняют движения по тексту.

Мы осанку исправляем
Спинки дружно прогибаем
Вправо, влево мы нагнулись,
До носочков дотянулись.
Плечи вверх, назад и вниз.
Улыбайся и садись.

Физкультминутка «На зарядку»

Дети выполняют движения по тексту.

А теперь ребята, встали!
Быстро руки вверх подняли,
В стороны, вперед, назад,
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели, вновь за дело.

Физкультминутка «Ванька-встанька»

Дети выполняют движения по тексту.

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп,
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз сюда, два туда,
Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели – встали, сели – встали,
Ванькой-встанькой словно стали.

Физкультминутка «Мизинцем до пятки»

Дети выполняют движения по тексту.
Руки на пояс, поставьте вначале,
Влево и вправо качните плечами,
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.
Если сумели – все в полном порядке.

Физкультминутка «Косари»

Исходное положение – ноги на ширине плеч.

Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотами туловища.

Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда-сюда,
Делай раз и делай два.

Физкультминутка «На зарядку»

Дети выполняют движения по тексту.
На зарядку солнышко поднимает нас.
Поднимаем руки мы по команде «раз».
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде «два».
Соберем в корзинки ягоды, грибы –
Дружно наклоняемся по команде «три».

На «четыре» и на «пять»
Будем дружно мы скакать.
Ну, а по команде «шесть»
Всем за парты тихо сесть!

Физкультминутка «Дети вышли по порядку»

Дети вышли по порядку
На активную зарядку.

На носочки поднимайтесь, *(подняться на носочки, руки вверх)*
Между парт не потеряйтесь. *(опуститесь на всю стопу, руки вниз)*

Потянулись, наклонились

И обратно возвратились, *(наклон назад, руки в стороны. выпрямитесь, руки*

вниз)

Повернулись вправо дружно,
Влево тоже всем нам нужно. *(повороты направо-налево, руки на пояс)*
Повороты продолжай
И ладошки раскрывай. *(повороты направо-налево, руки в стороны, ладони
кверху)*
Поднимай колено выше –
На прогулку цапля вышла. *(ходьба на месте с высоким подниманием бедра)*
А теперь прыжки вприсядку,
Словно заяц через грядку. *(приседание с выпрыгиванием вверх)*
Закружилась голова?
Отдохнуть и сесть пора. *(сесть за парту)*

Физкультминутка «Ветер дует нам в лицо»

Ветер дует нам в лицо. *(Дети машут руками на себя)*
Закачалось деревцо. *(Дети делают наклоны)*
Ветер, тише, тише, тише... *(Дети приседают)*
Деревцо все выше, выше!.. *(Дети встают на носочки, тянутся вверх)*

Физкультминутка «Раз-два»

Дети выполняют движения по тексту.
Отдых наш – физкультминутка,
Занимай свои места:
Шаг на месте левой, правой,
Раз и два, раз и два!
Прямо спину все держите,
Раз и два, раз и два!
И под ноги не смотрите,
Раз и два, раз и два!
Руки дружно разведите
И на пояс опустите.
Шаг на месте - раз, два, три!
Плечи шире разверни.
Проведем одну игру.
Все присядем, скажем: «У!»
Быстро встанем, скажем: «А!»
Нам пора уж за дела.

Физкультминутка «Мы немножко отдохнем»

Дети выполняют движения по тексту.

Мы немножко отдохнем,
Встанем, глубоко вздохнем,
Руки в стороны, вперед.
Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали.
Вверх на солнце посмотрели
И их всех лучи согрели.
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети.
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали.
Дружно хлопаем,
Ногами топаем!
Хорошо мы погуляли
И немножко все устали!

Физкультминутка «Стали мы учениками»

Дети выполняют движения по тексту.

Стали мы учениками,
Соблюдаем режим сами:
Утром мы, когда проснулись,
Улыбнулись, потянулись.
Для здоровья, настроенья
Делаем мы упражненья:
Руки вверх и руки вниз,
На носочки поднялись.
То присели, то нагнулись
И опять же улыбнулись.
А потом мы умывались,
Аккуратно одевались.
Завтракали не торопясь,
В школу, к знаниям, стремясь.

Физкультминутка «Дружно встали»

Дружно встали – раз, два, три.
Мы теперь богатыри. (*Руки в стороны*)
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо (*Поворот вправо*)
Оглядимся величаво.

И налево надо тоже (*Поворот влево*)
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще (*Поворот вправо*)
Через левое плечо. (*Поворот влево*)
Наклонились влево, вправо,
Получается на славу!

Физкультминутка «Мы похлопаем в ладоши»

Дети выполняют движения по тексту.

Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее.
Наши ножки постучали
Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише
Наши ручки поднимайтесь
Выше, выше, выше.
Наши ручки закружились
Ниже опустились
Завертелись, завертелись
И остановились.

Физкультминутка «Вдох и выдох»

Дети выполняют движения по тексту.

Вдох и выдох!
Раз – присели!
Два – привстали!
Три – нагнулись!
И достали до носка одной рукой.
Четыре – нагнулись!
И достали до носка другой рукой.

Физкультминутка «Прогулка»

Только в лес мы все зашли,
Появились комары.
Руки вверх – хлопок,
Руки вниз – хлопок.
(*Ходьба с подниманием рук вверх, хлопок, опускание*)
Снова дальше мы идем.
Перед нами – водоем.

Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее.
Раз – два, раз – два,
Позади уже вода. (*Прыжки с ноги на ногу, по «камешкам»*)
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем.
(*Ходьба на месте с подниманием рук*)
Вдруг мы видим:
У куста выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем
И назад его кладем.
(*Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки*).

Физкультминутка «Мы шагаем»

Дети выполняют движения по тексту.

Мы шагаем, мы шагаем.

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Вдруг мы видим: из куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад его кладем.

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисицу обхитрим,

На носочках побежим.

На полянку мы выходим

Много ягод там находим.

Земляника так видна!

Мы едим ее с куста.

Физкультминутка «Дружно за руки взялись»

Дети выполняют движения по тексту.

Дружно за руки взялись!

Руки вверх, руки вниз!

Руки быстро в кулачок,

Положили на бочок.

Вправо-влево покачались,

Назад-вперед, назад-вперед.
Ну-ка, кто там отстаёт?

Источник: [Физкультминутки для начальных классов школы | Творческие проекты и работы учащихся \(tvorcheskie-proekty.ru\)](http://tvorcheskie-proekty.ru)