

МБОУ СОШ №32 имени

Давыдовны

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ



**Учитель начальных классов: Калько Галина
Михайловна**

С.Михайловское, 2022г.
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Подвижные физкультминутки для детей начальной школы проводятся в классе на каждом уроке, так как физическая активность необходима для детей младшего школьного возраста. Физкультминутки помогают снять умственное утомление. Проводят физкультминутку на 12-20 минуте от начала урока. Целесообразно проводить физкультминутки дважды за урок. Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки систематизируют:

1. Танцевальные;
2. Физкультурно - спортивные;
3. Подражательные;
/Имитировать работу водителя, движение лягушек, обезьянок, кузнечиков, пчёл.../
4. Двигательно - речевые.
5. **Оздоровительно - гигиенические.**
/Расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой. /

Зарядка для глаз

- Не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз.

- Глазки крепко закрываем, дружно до пяти считаем.
Открываем, поморгаем и работать продолжаем.

- Ах, как долго мы писали, глазки у ребят устали. /Поморгать глазами./

Посмотрите все в окно,

Ах, как солнце высоко!

Мы глаза сейчас закроем./Закрывать глаза ладошками./

В классе радугу построим.

Вверх по радуге пойдём.

Влево - вправо повернём.

Потом скатимся все вниз.

Жмурься сильно и держись.

Гимнастика для пальчиков

- Покружилась в воздухе звёздочка немножко,/Вращение кистями./

Села и растаяла на моей ладошке.

- Этот пальчик – бабушка.

Этот пальчик – дедушка.

Этот пальчик – папа.

Этот пальчик – мама.

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья.

- Раз кулак – два кулак.

Ты умеешь быстро так? /Смена рук: одна рука прямая ,
другая в кулаке. /

- Вот ладошки, вот ладошки, вот ладошки чистые.

/Переворачивают ладошки в ритме./

Пусть похлопают в ладошки ручки наши быстрые.

Хлоп, хлоп, хорошо. Хлоп, хлоп, хорошо.

Быстро, быстро, очень быстро, очень хорошо. /Хлопки в
ладоши./

- Пошли пальчики гулять, а вторые догонять.

Третьи пальчики бегом, а четвёртые пешком.

Пятый пальчик поскакал и в конце пути упал!

- Все подружки и дружки будут делать пирожки.

Пирожок, пирожок испекли мы сами.

Пирожок, пирожок мы подарим /маме, бабушке.../

- /Пальцы сжаты в замке./

Потянули ... Покрутили ... Постучали /стучат пальцами/.

И открыли.

- Вы скачите, пальчики, как солнечные зайчики.

Прыг – скок, прыг – скок, прискакали на лужок.

- Тук! Тук! Тук!/Ударяют в кулачки./

Да! Да! Да! /Хлопки в ладоши/

Можно к вам? /Разводят руками/

Рад всегда! /Хлопки в ладоши./

- Мы писали, мы писали, наши пальчики устали.

А теперь мы отдохнём – и писать опять начнём.

«Солнышко»

-Как светит солнышко летом?

/Дети широко растопыривают пальцы./
- Как светит солнышко осенью?
/Пальцы полусогнуты./
-Как светит солнышко зимой?
/Пальцы собираются в щепотку./

Двигательно - речевые физкультминутки в начальных классах

1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «ВАНЬКА - ВСТАНЬКА»

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.

2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «ЧА, ЧА, ЧА»

Ча, ча, ча /три хлопка по бёдрам/
Печка очень горяча. /4 прыжка на двух ногах/
Чи - чи - чи /3 хлопка над головой/
Печёт печка калачи./4 приседания/
Чу, чу, чу /3 хлопка за спиной/
Будет всем по калачу./4 прыжка на месте/
Чо, чо, чо / 3 хлопка перед собой/
Осторожно, горячо. /ходьба на месте/

3. РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ТОПАЕМ НОГАМИ

1-2-3-4-5- топаем ногами.
1-2-3-4-5- хлопаем руками.
1-2-3-4-5- будем собираться.
1-2-3-4-5- будем заниматься.

4. ВОТ ТАК!

- Как живёшь? Вот так!/Показать большой палец./
- Как идёшь? Вот так! / Шаги на месте./
- А бежишь? Вот так! / Бег на месте./
- А шалишь? Вот так! /Прыжки с поворотами./
-Ночью спишь? Вот так!
- Как берёшь? Вот так!
- А даёшь? Вот так!
-Как молчишь? Вот так!
- А грозишь? Вот так!
- Как летишь? Вот так! /Имитация полёта самолёта./

- Вдаль глядишь? Вот так!
- Как плывёшь? Вот так! /Имитация плавания./
- Ждёшь обед? Вот так!
- Машешь вслед? Вот так!
- Как сидишь? Вот так! /Садятся за парты./

5. ЛЁГКАЯ ЗАРЯДКА

- Мелкие шажки - 1-2-3/вперёд/.
 - Лёгкие прыжки - 1-2-3 /назад/.
- Вот и вся зарядка - 1-2-3 /прыжки на месте/.
- Мягкая посадка - раз, два, три/садятся за парты/.

6. МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ

Мы топаем ногами - топ, топ, топ.
 Мы хлопаем руками - хлоп, хлоп, хлоп.
 Качаем головой.
 Мы руки поднимаем, мы руки опускаем и кружимся потом.

7. ВЕТЕР ДУЕТ НАМ В ЛИЦО

Ветер дует нам в лицо, /Махать руками на себя./
 Закачалось деревцо. /Наклоны./
 Ветер тише, тише, тише. /Приседания./
 Деревцо всё выше, выше. /Встать на носочки, потянуться вверх./

8. УКАЗОЧКА

Ротик мой умеет кушать. /Показывают пальцем на губы./
 Нос - дышать, а уши - слушать. /Показывают на нос, уши./
 Могут глазоньки моргать. /Поморгать./
 Ручки - всё хватать, хватать./Хватательные движения пальцами./

9. ПРО БАБКУ

«Жила-была бабка,/Руки в боки/
 Да жила у речки./Руки в сторону./
 Захотелось бабке /Руки в боки/
 Искупаться в речке. /Изображение плавание брассом./
 И купила бабка/Руки в боки./
 Мыло и мочало». /Имитация намыливания./
 Эта сказка хороша,
 я начну сначала. /Большой палец вверх, правая рука в кулаке.
 /«Жила - была бабка.../

10. РАЗ, ДВА, ТРИ

Я иду и ты идёшь - 1-2-3 /шаги на месте/.

Я пою и ты поёшь - 1-2-3 /хлопки в ладоши. /

Мы идём и мы поём - 1- 2- 3 /прыжки/.

Очень дружно мы живём. 1-2-3 /шаги на месте /.

11. ВНОВЬ У НАС ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись./Наклоны вперёд и назад./
Разминаем руки, плечи, чтоб сидеть нам было легче.
Чтоб писать, читать, считать и совсем не уставать. /Рывки
руками перед грудью./
Голова устала тоже. Так давайте ей поможем!
Вправо – влево, раз и два.
Думай, думай голова. / Вращение головой./
Хоть зарядка коротка, отдохнули мы слегка.

12. НАЙДИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

Задание.

Найдите предложения по цели высказывания.

Точка - хлопок в ладоши.

Вопросительный знак – руки вверх.

Восклицательный знак – руки в стороны.

« ВОЛК И ЛИСА»

Серый волк в густом лесу встретил рыжую лису.

- Лисавета, здравствуй! /Руки в стороны./

- Как дела, зубастый? / Руки вверх./

- Ничего идут дела. Голова ещё цела. /Хлопок в ладоши./

- Где ты был? / Руки вверх./

- На рынке./ Хлопок в ладоши/

- Что купил?/Руки вверх./

- Свининки. /Хлопок в ладоши./

- Сколько взяли? /Руки вверх./

-Шерсти клочок – оборвали правый бок. /Хлопок в ладоши./

Хвост отгрызли в драке. /Хлопок в ладоши./

- Кто отгрыз? /Руки вверх./

-Собаки! /Руки в стороны./

- Сыт ли, милый куманёк?/Руки вверх./

- Еле ноги уволок! /Руки в стороны./

/С. Маршак/

13.МЫ ЧИТАЛИ И ПИСАЛИ

Мы читали и писали и немножечко устали.

Физкультминутку проведём и все вместе отдохнём.

Руки в стороны возьмите и тихонько опустите.

Шаг на месте – раз, два, три.

Плечи шире разведи.

Проведём одну игру.

Все присядем, скажем: «У!»

Быстро встанем, скажем: «А!»

Ждёт ещё одна игра.

Саша шёл, шёл, шёл. /Ходьба на месте./
Белый гриб нашёл.
Раз грибок, два грибок – положил их в кузовок.
/Имитированные движения./

14. СЕЛ МЕДВЕДЬ НА БРЁВНЫШКО

Сел медведь на брёвнышко, стал смотреть на солнышко.
Не смотри на свет, медведь!
Глазки могут заболеть! /Имитированные движения./

15. ШЁЛ ПО БЕРЕГУ ПЕТУХ

Шёл по берегу петух.
Поскользнулся. В речку - Бух!
Будет знать петух, что впредь надо под ноги смотреть.
/Имитированные движения./

16. СОЛНЦЕ ГЛЯНУЛО В ТЕТРАДКУ

Солнце глянуло в тетрадку, 1-2-3-4-5. /Ходьба на месте./
Все мы делаем зарядку.
Надо нам присесть и встать. /Приседание./
Руки вытянуть пошире, 1-2-3-4-5.
Наклониться – 3, 4./Наклоны./
И на месте поскакать. /Прыжки./
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку./Ходьба на месте./

17. МЫ ПИСАЛИ...

Мы писали, мы писали, а теперь все дружно встали.
Ножками потопали, ручками похлопали.
Затем пальчики сожмём.
Сядем и писать начнём.

18. ПО ДОРОГЕ ПЕТЯ ШЁЛ

По дороге Петя шёл, /Ходьба на месте./
Он горошину нашёл. /Присесть, встать./
А горошина упала, покатилась и пропала. /Повороты туловища./
Ох, ох, ох, ох! /Наклоны головы вправо – влево, руки на голову. /
Где – то вырастет горох. / Руки развести в стороны./

19. СКОЛЬКО ЗВУКОВ В СЛОВЕ

- Приседайте столько раз, сколько звуков в слове **ОСЕНЬ**. /4/
- Подпрыгните столько раз, сколькими буквами записано это слово. /5/
- Наклонитесь столько раз, сколько букв в слове **ЁЖ**. /2/
- Потянитесь столько раз, сколько звуков в этом слове. /3/

20. БОЛЬШАЯ БУКВА

Если названные мною слова надо писать с большой буквы – поднимайте руки вверх. Если с маленькой – приседайте.

Барсик, котёнок, город, Воронеж, Краснодар, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака, корова, Дружок, воробей, урок.

21. ГУСИ СЕРЫЕ

Гуси серые летели./Взмахи руками в стороны./

На лужайку тихо сели./Приседание./

Походили, поклевали, /Ходьба, наклоны. /

Потом быстро побежали. /Бег./

22. В ПОНЕДЕЛЬНИК

В понедельник я купался, /Изображаем плавание./

А во вторник – рисовал./Изображаем рисование./

В среду долго умывался./Изображаем умывание./

А в четверг в футбол играл./Бег на месте./

В пятницу я бегал, прыгал. / Прыгаем./

Очень долго танцевал. /Кружимся на месте./

А в субботу, воскресенье целый день я отдыхал./Хлопки в ладоши./