

Физминутки бывают:

Подвижные



Межполушарные



Зрительные



Логоритмические



Пальчиковые



Релаксационные



Ритмические



Танцевальные



Подвижные



физминутки

идеальны для
1-2 класса

Ванька–встанька

Мы ногами топ–топ,
Мы руками хлоп–
хлоп, Мы глаза ми
миг–миг,
Мы плеча ми 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.



Я гуляю по дорожке

Я гуляю по дорожке

(шаги на месте)

А кузнечик скачет рядом *(подскоки*

на месте) Наклонюсь, возьму в

ладошки *(наклониться «ВЗЯТЬ*

кузнечика») Здесь скакать ему не

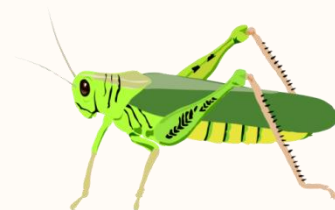
надо *(погрозить пальчиком)*

Пусть сидит он лучше в травке *(шаги на*

месте, ладошки «держат кузнечика»)

Там с ним будет все в порядке

(наклониться «отпустить кузнечика»)



Барабанщик

Левой–
правой, Левой–
правой.

*(шагают на месте, имитируя движения
барабанщика)*

На парад идет отряд.
Барабанщик очень
рад. Барабанит,
барабанит

Полтора часа подряд!

Левой–правой,
Левой–правой
(разводят труками)

Барабан уже
дырявый.



Едем–едеммыдомой

Едем–едеммыдомой
*(движения,имитирующие
поворот руля)*

На машине легкой

Въехали нагорку:хлоп!
(руки вверх,хлопок над головой)

Колесо спустилось:стоп!
(руки через стороны вниз,присесть)



Дом

Раз, два, три, четыре, пять.
(дети выполняют прыжки на месте)

Будем строить и играть Дом
большой, высокий строим.
(встают на носочки и тянутся руками вверх)

Окна ставим, крышу кроем.
(показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой) Вот какой
красивый

дом! *(указательным жестом вытягивают руки вперед)* Будет жить в нем стар
ый дед *(приседают)*





пальчиковые физминутки

Обязательны для
уроков письма!!!

Барашки

Инструкция: Ладони обеих рук опущены вниз.
Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы
и
мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, и
зображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ла
доням. Бодаться рогами, слегка ударяя
согнутыми указательным пальцами мизинцем одной руки о
б
указательный палец мизинца другой руки.

Захотели утром
рано Пободаться два бар
ана.

Выставив рога свои,
Бойзатеяли они.
Долго так они бодались, Друг
за другом все цеплялись.
Но к обеду, вдруг
устав, Разошлись, рога

Хлеб

Муку в тесто замесили,
(сжимают и разжимают пальчики)

А из теста мы
слепили: (прихлопывают ладошкой
и, «лепят») Пирожки и плюшки,
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи –
(по очереди разгибают пальчики, начи
ная с мизинца)

Всё мы испечём в печи
(обладошки разворачивают вверх)

Очень вкусно!



Замок

(ладони прижаты друг к другу)

Надверивисит замок

(пальцы переплетаются и соединяются в замок)

Кто его открыть бы смог?

—Потянули!

(пальцы в замке, тянем пальцы, не расцепляя их)

— Покрутили!

(двигаем сцепленными пальцами от себя, к себе)

— Постучали!

(пальцы остаются в замке, стучим основаниями ладоней друг друга)

И-открыли!

(расцепляем пальцы)



Мышка

Мышка в норку пробралась,
(делаем двумя ручками крадущиеся движения)

На замочек заперлась.
(слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)

В дырочку онаглядит,
(делаем пальчиками колечко)

На заборе кот сидит!
(прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)



Медузы

*(детисоединяютладони,раздвигаютпальцы
)*

Две огромные

медузыПрилепилисьпузомкпузу.

*(после чего отрывают ладони друг от
друга,выгибаяпальцы,приэтомпальцылев
ойрукиприжатыкпальцамправой)*

Выгнемщупальцасильнее–

Воткакгнутьсямыумеем!



Капуста

Мы капусту рубим–
рубим, мы капусту режем–
режем!!!

Мы капусту трём–
трём, мы капусту жмём–
жмём.

Солим,
перчим, маслом по
ливаем
и салатик весь съедаем!



Сороконожки

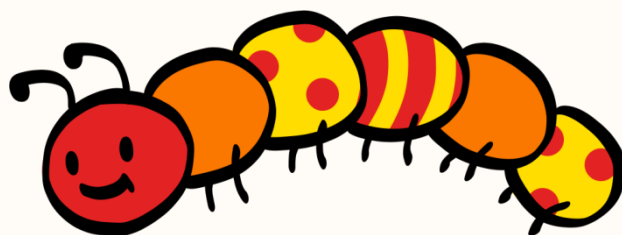
Две сороконожки бежали
подорожке, бежали бежали, друг друг
а повстречали. *Далее*

начинаем обнимать каждый

пальчик: так

друг друга обнимали, так друг друга
обнимали, так друг друга обнимали, так
друг друга обнимали, что потом их не
знали.

Каждый пальчик обнимает друга.





зрительные физминутки

Обязательно прово-
дятся
на уроках письма!

Ах, как долго мы писали

Ах, как долго мы писали, Глаз
ки у ребят

устали. (*поморгать
глазами*) Посмотрите все вок
но,

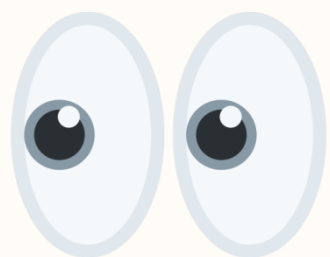
(*посмотреть влево-
вправо*) Ах, как солнце
высоко. (*посмотреть вверх*)
Мы глаза сейчас
закроем, (*закрыть глаза
ладошками*) В классера дуг
упостроим,

Вверх по радуге пойдем
(*посмотреть по дуге вверх-
вправо и вверх-влево*)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,
(*посмотреть вниз*)

Жмурься сильно, но держись.



*(зажмурить глаза, открыв
ть и поморгать ими)*



Ёлка

Вот стоит большая
елка, Вот такой
высоты. *(посмотретьсни
зுவверх)*

У неебольшиеветки.
Вот такой
ширины. *(посмотретьслева
направо)* Естьнаелкедажеш

ишки,
(посмотретьвверх)

Авнизу-берлогамишки.
(посмотретьвниз)

Зимуспиттамкосолапый
И сосет в берлоге
лапу. *(зажмуритьглаза,*

потом поморгать 10 раз)

Кошка

Вот кошка распахнулось,
(разводят руки в стороны)

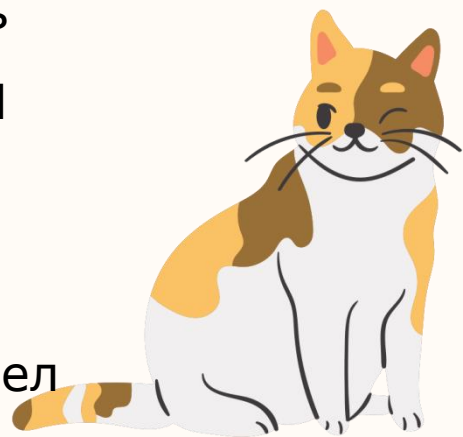
Кошка вышла на карниз.
(имитируют мягкую, грациозную походку кошки)

Посмотрела кошка вверх, *(см*
отрят

вверх) Посмотрела кошка вниз
из. (смотрят вниз)

Вот
налево повернулась. *(смотрят*
влево) Проводила взглядом
мух. *(взглядом проводят*
«муху» от левого плеча к правому) Потянулась, улыбнулась
(потянулись, улыбнулись) И
уселась на
карниз. *(дети приседают)*

Глаза вправо отвела, Посмотрел



а на кота.(смотримпрямо)

Изакрылаихвмурчаны.
(закрываютглазруками)

Заяц

Вверхморковкуподними,нанеетыпосмотри.

(смотримвверх)

Толькоглазкамисмотри:вверх–вниз,вправо–влево.

(глазамисмотрятвверх-вниз,вправо-

*влево)*Ай–да зайнька, умелый! Глазками

моргает(*моргаютглазками*)

Глазкизакрывает.

(глазкизакрывают)

Зайчики морковкивзяли,снимивесело плясали.



Светофор

У дороги, словно в сказке, *(взор переводят вверх, вниз)* На столбе живёт трёхглазка. *(взор переводят вправо, влево)* Всё мигает и мигает, *(моргают глазами)* Ни на миг не засыпает. *(широко раскрывают глаза)* Она транспорт стережёт, *(глаза закрывают)* Пешеходам путь даёт *(широко открывают и закрывают глаза)*



Греем глазки

Офтальмологи рекомендуют греть глаза.
Для этого вполне достаточно
растереть ладони до красноты и приложить их к
глазам и подождать ровно 1 минуту.



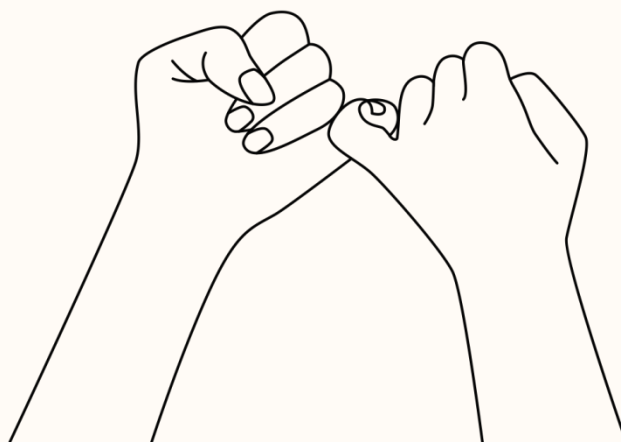


межполушарные физминутки

Крючки

Руки жаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом. Попеременно и попарно сцеплять пальцы на руках.

Давайте, люди.
Дружить друг с другом,
Как птицы с
небом, Как ветер с
лугом, Как парус с
морем, Трава с
дождями, Как дружит
солнце,
Совсеминами.



Молотокиполочка

*Во время чтения стихотворения
(накаждую строчку) дети
меняютположениерук.*

Праваярука—

*«молоток»:ладоньповернутьксебе,пальцыкрепкосжатьвкулак;предплечье опустить
вниз перпендикулярно полу. Левая рука – «полочка»: рукусогнуть в локте и поднять
на уровне груди, предплечье параллельно полу.*

Накаждуюстрочкусменаположенийрук.

Молоток стучал,
стучал,Гвоздивдоскузагон
ял.

Колотилонстолком,Получи
ласьполка.



Веселые обезьянки

Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа.

А правой рукой – за левое ухо.

Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «сточностью до наоборот».

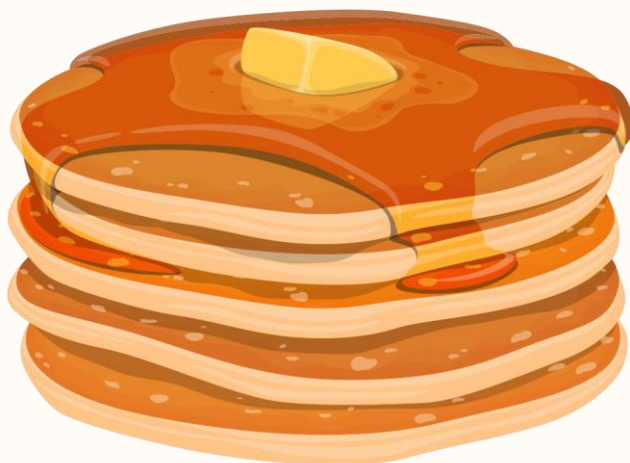
Выполнить 4–6 раз.



Ладушки–оладушки

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции и слова:

Мы играли в ладушки
– жарили
оладушки, так пожарим,
повернеми опять играть
начнем.



Стул

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе). Потом — одновременная смена положений рук. По мере усвоения — движения ускорять.

Ножки, спинка и сиденье —
Вот вам стул на удивленье.





релаксационные физминутки

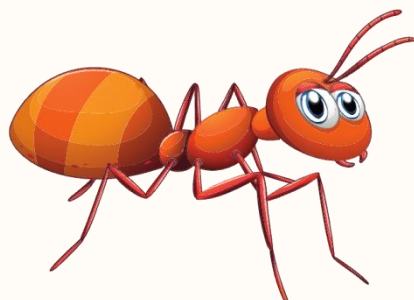
Прекрасно подойдут
3-4классе

Играсмуравьем

— Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бежит по ним. С силой натяните носки на себя, ноги напряженные, прямые
(ВДОХ)

Прислушайтесь, на каком пальце сидит муравей
(задержать дыхание),
движением ног вперед сбросить муравья с пальцев ног
(ВЫДОХ)

Носки вниз, в стороны, расслабить ноги.
Ноги отдыхают.



Дракон кусает свой хвост

Процесс: Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи).

Первый ребенок — «голова дракона»,
последний — «хвост дракона».

«Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечание: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга. Следите также, чтобы роли «голова дракона» и «хвост» выполнили все желающие.



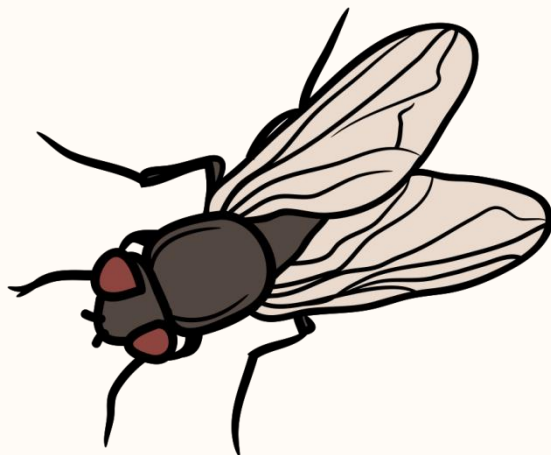
Муха

Пусть ребенок сядет
удобно:руки свободно лежат на к
оленях, плечи и голова опущены,
глаза закрыты.

Мысленно представит, что на его лицо
пытается сесть муха.

Она садится на нос, то на рот, то на
лоб, то на глаза.

Задача ребенка, не открывая глаз, согнать назо
йливо на насекомое.



Апельсин

Попросите детей представить, что их правой
руке подкатили апельсин.

Пусть они возьмут апельсин в руку и начнут
выжимать из него сок
(рука должна быть сжата в кулак и очень сильно нап-
ряжена 8-10 сек)

"Разожмите кулачок, откатите
апельсин" (некоторые дети представляют, что
они выжали сок),

ручка теплая...
мягкая... отдыхает... Затем апельсин под-
катили левой руке.

Та же процедура левой рукой.

Желательно сделать упражнение 2 раза
(поменять апельсин на лимон, к примеру)





Цветочек

Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы в
его тела,
изображая, как цветочек растёт и тянется
к солнышку.
Затем последовательно уронить кисти, из-
ображая, что
«солнышко спряталось, и головка цветка поникла»,
расслабить предплечья, согнув руки в локтях –
«стебель сломался»,
и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верх-
него плечевого пояса,
пассивно наклониться вперёд, подогнув колени –
«цветочек завял».



логоритмические физминутки

У оленя дом большой

— У оленя дом

большой. (складываем руками над головой крышудома)

— Он глядит в свое окно.

(показываем руками перед собой квадратное окно или одну руку кладем горизонтально, а другую ставим на нее и подпираем кулаком щеку)

— Заяц полесу бежит.

(изображаем бег на месте)

В дверь к нему стучит.

(изображаем стук кулаком в дверь)

— Тук-тук!

(стучим правой ногой в пол)

Дверь открой!

(открываем дверь)

— Там в лесу...

(показываем большим пальцем за плечо)

Охотник злой!

(изображаем руками ружье)

— Быстро дверь открывай,

(делаем приглашающий жест-машем ладонью к себе)

— Лапу мне давай!

(выставляем руку в перед ладонью наружу)



Быстро дверь оленьоткрыл,
(открываем дверь)
зайку в дом к себе впустил,
(делаем приглашающий жест)
зайка, зайка забегай
(бег на месте)
— лапу мне давай
(выставляем руку в перед ладонью наружу)
ой, ой, страшно мне,
(закрываем ладонями глаза)
— что-то мне не по-себе,
(обхватываем руками голову и качаем ею
з стороны в сторону)
— сердце в пятки всё ушло
(правую ладонь кладем на сердце)
Не дрожит зайчишкойой,
(обнимаем себя)
— я смотрел в своё окошко,
(показываем руками перед собой квадратное окно)
— убежал охотник злой,
(бег на месте)
— посиди немножко
(чуть присядь те и лисядь те на стул)
— Да, да посижу,
— я уж больше не дрожу,
(встаем и расправляем ся во весь рост)
— у меня прошёли спуг,
— ты хороший друг.
(выставляем руку в перед ладонью наружу и л

имашемнапрощание)

Колпак

Колпакмойтреугольный

*(показываемнаголову,насебя,рукамитреугол
ьник)*

Треугольныймойколпак

(треугольник,насебя,наголову)

Аеслинеттреугольный

(указательнымпальцем«не»,треугольник)

Тоэтонемойколпак

(указательнымпальцем«не»,насебя,наголову)



У жирафа пятна

У жирафов
пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов
пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носках, на животиках, на коленях и на скаках.

У слона есть складки, складки, складки, склад
очки везде.

У слона есть складки, складки, складки, склад
очки везде.

На лбу, ушах, на шее, на локтях,
На носках, на животиках, на коленях и на скаках.

Укотятокшёрстка,шёрстка,шёрстка,ш
ёрсточкаезде.

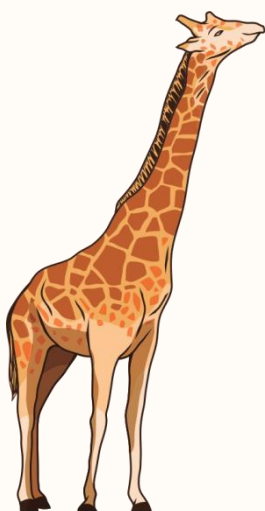
Укотятокшёрстка,шёрстка,шёрстка,ш
ёрсточкаезде.

Налбу,ушах,нашее,налоктях,
Наносах,наживотах,наколеняхиносках.

Аузебрыестьполоски,естьп
олосочкиезде.

Аузебрыестьполоски,естьп
олосочкиезде.

Налбу,ушах,нашее,налоктях,
Наносах,наживотах,наколеняхиносках.



Едунатанке

Едунатанке, –вижукорову

Едунатанке, –вижукорову

В шапке–ушанкесрогомздоровым!

Здорово, корова, как поживаешь, D
оуоуspeakEnglish?

А, впрочем, как знаешь!..

плыву в подводной лодке и снова корова

В маске и лаптах срогомздоровым!

Здорова, корова, куда плываешь

SprechensieDeutsch?

А, впрочем, как знаешь!..



Лечу на вертолете и снова корова Нап

арашютесвидомсуровым!

Здорово, корова, куда

пролетаешьАссаламуалейкум?А,впрочем,какз
наешь!..

Помогатор

(музыка из Фиксиков)

Телевизор, телевизор Телевизо

р, те-те-те-те-телевизор

Дрыц-тыц, телевизор, дрыц-тыц,

телевизор Дрыц-

тыц, телевизор и два фикса внутри! Дрыц-

тыц, телевизор, дрыц-тыц,

телевизор Дрыц-

тыц, телевизор и два фикса внутри!

Холодильник!

Холодильник, холодильник Хол

одильник, ха-ха-ха-ха-холодильник

Дрыц-тыц, холодильник, дрыц-тыц,

холодильник Дрыц-тыц, холодильник и два

фиксика внутри! Дрыц-тыц,

холодильник, дрыц-тыц, холодильник Дрыц-

тыц, холодильник и два фикса внутри!

Кофемолка, кофемолка

Кофемолка, ка-ка-ка-ка-

кофемолка Дрыц-тыц, кофемолка, дрыц-

тыц, кофемолка Дрыц-

тыц,кофемолкаидвафиксикавнутри!Дрыц-
тыц, кофемолка,дрыц-тыц,
кофемолкаДрыц-
тыц,кофемолкаидвафиксикавнутри!

Вентилятор!

Вентилятор,вентиляторВентилят
ор,ви-ви-ви-ви-вентилятор
Дрыц-тыц, вентилятор,дрыц-тыц,
вентиляторДрыц-тыц, вентилятор и два
фиксика внутри!Дрыц-тыц,
вентилятор,дрыц-тыц, вентиляторДрыц-
тыц,вентилляторидвафиксикавнутри!

Калькулятор?

Нет!Не...Трансформатор!Нет!Не...ДачтоВыговори
те

такое?

Синтезатор?Нет!Не...неугадали!

Экскаватор?Ну,вааще!Данетже!Совсемнето!

Помогатор,помогаторПомогатор,
па-па-па-па-помогатор

Дрыц–тыц,помогатор,дрыц–тыц,
помогаторДрыц–
тыц,помогаторсинструментамивнутри!
Дрыц–тыц,помогатор,дрыц–тыц,
помогаторДрыц–
тыц,помогаторсинструментамивнутри!



Мы поставим в печь пироги да станем из печи
(ставим в печь и достаем из нее пироги, разгибая и сгибая руки в
локтях из положения от груди)

Из трубы идет дым такой приятный
(пальчиком крутим поднимая его вверх-дым идет)

Там за лесом у реки
(уголок из двух рук—дерево, волну рукой-река)

Повар Булочка живет
(показываем круглый большой животик)

По утрам печет пирог ароматный
(волну всем телом—вкусно)

