[Физминутки На Уроках](http://fizminutka.ru/?p=5" \o "Постоянная ссылка: Физминутки на уроках)

**«Буратино»**

Буратино  потянулся,

Раз – нагнулся, два- нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

**Физминутка «Бабочка»**

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

**Физкультминутки на уроках**

**«Гриб»**

Гриша шел-шел-шел,

Белый гриб нашел.

Раз- грибок,

Два – грибок,

Три – грибок,

Положил их в кузовок.

**«Заинька»**

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать.

Прыгать, заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

**На двери висит замок**

На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)  
Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)  
Повертели, покрутили,  
Постучали и открыли.

**Стойка ноги врозь**

1.И.п. стойка ноги врозь, руки опущены. 1 - руки на пояс; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4 - руки через стороны вниз и в и.п. 4 раза, темп средний.

2.И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону - на носок; 2 - 3 - держать; 5 - 6 - и.п.; то же правой ногой. 6 раз, темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - наклон туловища назад; 2 - 4 - держать; 5 - 6 - и.п. 4 раза, темп медленный.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1 - наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 - и .п. 4 раза, темп средний.  
5. И.п. - стойка ноги врозь, руки опущены. 1- поворот головы направо; 2 - и.п.; 3 - 4 - поворот головы налево; 5 - и.п.; 6 - руки через стороны вверх; 7 - и.п. 4 раза, темп медленный.  
6. И.п. - о.с. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 с. В и.п. - глаза открыть.

**Руки в стороны**

Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук!  
Сделаем большой круг.

**Ой, качи, качи, качи**

Ой, качи, качи, качи,  
В головах-то калачи,  
В ручкая пряники,  
В ножках яблочки,  
По бокам конфеточки,  
Золотые веточки.  
Поочередно касаемся головы, рук, ног.

**Руки к плечам**

1. И. п. - Руки к плечам, локти в стороны, локти вперед, в И. п.  
2. И. п. - Руки на поясе. Встать выйти из - за парты, в И. п.  
3. И. п. - Руки вверх - в стороны. Наклониться вперед, достать руками дальний край парты, в И. п.

**Мы считали и устали**

Мы считали и устали. Дружно все и тихо встали.  
Ручками похлопали, раз-два-три.  
Ножками потопали, раз-два-три.  
И еще потопали и дружней похлопали.  
Сели, встали, и друг друга не задели,  
Мы немножко отдохнем и опять считать начнем.   
(для урока математики)

**Потягунушки**

Потягунушки -  
Порастунюшки,  
Поаерек - толстунушки,  
А в ножках - ходунушки,  
А в ручках - хватунушки,  
А в роток - говорок,  
А в головку - разумок.

**На носочки поднимайся**

На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
Ножки в стороны,  
Ножки вкось,  
Ножки вместе,  
Ножки врозь.

**Мы, листики осенние**

Мы, листики осенние, на веточках сидели.  
Дунул ветер - полетели.  
Полетели, полетели и на землю сели.  
Ветер снова набежал и листочки все поднял,  
Повертел их, покрутил и на землю опустил.

**Раз - подняться, потянуться**

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

**Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг  
Кря, кря, кря.  
Полетел зеленый жук  
Ж - ж - ж.  
Гуси шеи выгибали  
Клювом перья расправляли.  
Зашумел в пруду камыш  
Ш - ш - ш  
И опять настала тишь.

**Ванька-встанька**

Ванька-встанька, ванька-встанька,  
Приседай-ка, приседай-ка.  
Будь послушен, ишь какой!  
Нам не справиться с тобой.

**Руки на поясе**

1. И. п. - Руки на поясе, большими пальцами вперед. Наклониться назад, прогнувшись, в и. п.  
2. И. п. - Руки на поясе. Повернуть туловище направо, налево, правую руку в сторону, дотронуться до сзади стоящей парты, в и. п.  
3. И. п. - Руки к плечам. Локти вперед: вернуться в и. п. Локти в стороны: вернуться в и. п. Локти назад, в и. п.

**Руки вверх**

1. И.п.: о.с., руки вверх. 1-2 – плавные движения рук слева направо и справа налево; 3 – наклон вперед, руки вниз; 4 – и.п. 2 раза. Темп медленный.  
  
2. И.п.: стойка ноги врозь. 1-3 пружинистые наклоны вперед прогнувшись, руки в стороны – выдох; 4 – и.п.  
  
3. И.п.: левая вперед правой, руки на пояс. 1-4 – прыжки на двух; 5-8 – то же со сменой положения ног. 8 прыжков. Темп средний.  
  
И.п.: о.с., руки в стороны. 1 – присед, руки за голову; 2 – и.п. 4 раза. Темп средний.

**Руки кверху поднимаем**

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

**Скачут побегайчики**

Скачут побегайчики, солнечные зайчики.  
Мы зовем их - не идут,  
Были тут и нет их тут.

**Ча, ча, ча**

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)  
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  
Печет 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).

**Основная стойка**

1. И. п. - Основная стойка. Поднять руки к плечам, плечи отвести назад, в И. п. Поднять руки вверх - в стороны, прогнуться, в И. п,  
2. И.п. - Руки за голову. Присесть, ладони рук положить на подьем ног, в И. п.  
3. И. п. - Руки на поясе. Отвести правую ногу назад, руки за голову, в И. п. То же левой ногой.

**Захар змея запускает**

Захар змея запускает (руки вверх).  
Зоя с зайкой играет (прыжки),  
Зина в лес пошла (шаги на месте),  
Землянику нашла (наклоны в перёд и "складывание" ягод в корзинку).

**Сидя за партой**

1. И.п.: сидя за партой, руки на парте ладонями вниз. 1-4 – сгибая и разгибая пальцы, медленно поднять руки вверх, развести пальцы веером; 5-8 – и.п.  
  
2. И.п.: о.с., руки в стороны. 1 – наклон влево, переступая ногами; 2 – то же вправо.  
  
3. И.п.: стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вниз. 1-3 – одно-временные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево; 4 – и.п.