МБОУ «Рудницкая СОШ»

Камско – Устьинского муниципального района РТ

**Физминутки в начальной школе.**



**Учитель начальных классов**

**Харисова З.Г**

**2013-2014уч.г.**

Чтобы снять утомление у ребенка, обеспечить активный отдых и повысить умственную работоспособность, в начальной школе, на каждом занятии необходимо проводить физминутки. Они могут быть музыкальные, с элементами танцев и показов движений. Учащиеся с большим удовольствием выполняют упражнения и с новыми силами приступают к занятиям. У них повышается работоспособность, они активнее работают.

Предлагаю небольшую подборку физминуток.

1. **Физкультминутка**

**Дождь**

Приплыли тучи дождевые:

- Лей, дождь, лей!

*(Ладони вниз, встряхивать кисти рук.)*

Дождинки пляшут, как живые:

- Пей, рожь, пей!

*(Ладони вверх, встряхивать кисти рук.)*

И рожь, склоняясь к земле зелёной,

Пьёт, пьёт, пьёт.

А теплый дождь неугомонный

Льет, льёт, льёт!

*(Руки ладонями вниз, встряхивать кисти рук.)*

**2.Физкультминутка**

Мы немножко отдохнем:

Встанем, глубоко вздохнем.

Руки в стороны, вперед,

А потом наоборот.

Дети по лесу гуляли,

За природой наблюдали.

Вверх на солнце посмотрели -

И их всех лучи согрели.

Ярким солнышком согреты,

Расскажем о своих наблюдениях летом.

**3.Физкультминутка**

Планеты у Солнца танцуют как дети:

Меркурий заводит их хоровод,

Чуть дальше Венера в пространстве плывет.

Встречаем мы Землю рядом с Луной

И огненный Марс, что кружит за Землей.

За ними - Юпитер, из всех великан,

И дальше Сатурн в кольцах видится нам.

Последние три едва различимы,

Мрачны и холодны, но их отличим мы:

Уран, и Нептун, и кроха Плутон.

**4.Физкультминутка**

Стихотворение сопровождается движениями:

Планеты у Солнца танцуют как дети:

Меркурий заводит их хоровод,

Чуть дальше Венера в пространстве плывет.

Встречаем мы Землю рядом с Луной

И огненный Марс, что кружит за Землей.

За ними - Юпитер, из всех великан,

И дальше Сатурн в кольцах видится нам.

Последние три едва различимы,

Мрачны и холодны, но их отличим мы:

Уран, и Нептун, и кроха Плутон.

Вот мы и прошли планетарный закон!

**5.Физкультминутка**

Эй, лошадки!

Эй, лошадки,

Все за мной!

Поспешим на водопой. *(Руки вперед, пружинистые*

*движения ног)*

Вот широкая река,

В ней холодная вода.

Пейте!

Хороша водица! *(Плавное разведение рук в стороны,*

*наклон вперед)*

Постучим копытцем,

Эй, лошадки,

Все за мной

Отправляемся домой! *(Притопывание то левой,*

*то правой ногой)*

**6.Физкультминутка**

Зарядка

Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота.

*(Дети потягиваются, руки вверх.)*

Ну-ка , делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

Сбрось с себя ночную лень -

Впереди рабочий день!

Солнце глянуло в кроватку,

1,2,3,4,5.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире,

1,2,3,4,5.

Наклониться -3, 4.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

**7.Физкультминутка**

Мы топаем ногами.

Мы хлопаем руками, киваем головой.

Мы руки поднимаем

И кружимся потом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки разведём

И побежим кругом.

**8. Физкультминутка**

Нет, не ветер, чудо-ветер,

И не лес шумит вокруг,

Это просто переменка

Для уставших наших рук.

Каждый пальчик поплясал

И с себя усталость снял.

На моей руке пять пальцев,

Пять щипальцев,

Пять хватальцев.

Чтобы брать и чтоб дарить,

Чтоб строгать и чтоб пилить,

Чтобы их же сосчитать:

1,2,3,4,5.

**9.Физкультминутка**

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили!

Вот так, вот так

Головой своей крутили.

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили.

И из речки воду пили.

Вот так, вот так

И из речки воду пили.

А потом они плясали,

Лапы дружно поднимали.

Вот так, вот так

Лапы дружно поднимали.

**10.Физкультминутка**

В небе плавает луна.

В облака зашла она.

Раз, два, три, четыре, пять -

Мы должны луну достать.

Шесть, семь, восемь,

Девять, десять

И пониже перевесить.

Десять, девять, восемь, семь

Чтоб луна светила всем.

Скачет, скачет, скачет мяч

Припустился резво вскачь,

Скок, скок, скок

Приземляйся на носок.

**11.Физкультминутка**

Если нравится тебе, то делай так

*(2 щелчка пальцами над головой.)*

Если нравится тебе, то делай так

*(2 хлопка в ладоши.)*

Если нравится тебе, то делай так

*(2 хлопка за коленками.)*

Если нравится тебе, то делай так

*(2 притопа ногами.)*

Если нравится тебе, то скажи ты:

«Хорошо!»

Если нравится тебе, то другим ты покажи.

Если нравится тебе, то делай всё.

*(2 щелчка, 2 хлопка, 2 хлопка, 2 притопа.)*

**12.Физкультминутка**

Руки подняли и покачали

Это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

В стороны руки,

Плавно помашем -

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем -

Крылья сложим назад.

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда-сюда.

Делай «раз» и делай «два».

**13.Физкультминутка**

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

Руку протяните,

Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать,

И трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руку протяну,

И быстро яблоко сорву!

Вот так яблоко

Оно соку сладкого полно.

C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\важные документы\Мои документы\CLIPART\PUB60COR\J0151067.WMFИсточник: интернет