Сборник физкультминуток для начальной школы.

Составитель сборника: учитель начальных классов МОУ СОШ № 92 Рябова Л.С. г. Волгоград.

1.Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядк,

Надо нам присесть и встать.

Руки развести пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться \_ три, четыре,

А потом присесть и встать.

2. Осторожно – пузыри!

Ой. Какие! Ой, смотри!

Раздуваются! Блестят!

Отрываются! Летят!

И лопаются!

1. Буквой «Л» расставим ноги,

Словно в пляске – руки в боки.

Наклонились влево-вправо,

Получается на славу!

Влево-вправо, влево-вправо…

1. Вот под елочкой зеленой Прыгают на одной ноге, на другой, на обеих,

Скачут весело вороны – подражая птицам.

Кар-кар-кар! Кар-кар-кар!

Целый день они летали, Машут руками, кружатся.

Спать ребятам не давали –

Кар-кар-кар! Кар-кар-кар!

Только к ночи умолкают, Руки, сложенные в ладошки друг к другу, прикладывают

Вместе с нами засыпают. к щеке – «засыпают».

Кар-кар-кар! Кар-кар-кар! (Тихо)

1. ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево,

нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,

Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано-

Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг,

Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутый руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

1. Этот пальчик маленький- мизинчик удаленький.

Безымянный кольцо носит, никогда его не бросит.

Этот пальчик самый длинный, он стоит посередине.

Этот – указательный, пальчик замечательный.

Этот пальчик – вот какой, называется большой.

1. Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы начнём опять писать.

Чтоб красиво написать

Надо пальчики размять

Раз, два, три, четыре, пять

За письмо получим пять!

1. Утром встал гусак на лапки

Приготовился к зарядке

Повернулся влево, вправо,

Приседанья сделал справно

Клювиком почистил пух

И опять за парту - плюх!

1. В огороде рос подсолнух

Вот такой, вот такой!

В огороде рос подсолнух

С ярко-жёлтой головой.

Головою он вертел,

Всё увидеть сам хотел.

Что подсолнух видел там

Он сейчас расскажет нам.

1. - А теперь все тихо встали,

Дружно руки вверх подняли,

В стороны, вперёд, назад,

Повернулись вправо, влево

Тихо сели, вновь за дело.

Мы маленькие зайки

Скакали на полянке.

Прыгали, скакали,

В школу прибежали.

За парты тихо скок

И продолжим наш урок.

1. По дорожке шли, шли,

Много камешков нашли.

Присели, собрали

И дальше пошли.

1. Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

А потом прыг-скок

И ещё разок.

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

И снова - по порядку.

Побежим мы по дорожке

Раз, два, три!

И похлопаем в ладошки

Раз, два, три!

И покрутим головами

Раз, два, три!

Все танцуйте вместе с нами

Раз, два, три!

1. Выросла я, липка, Раскачиваются из стороны в сторону.

Тоненькой и гибкой –

Не ломай меня. Топают ногами.

Медоносным цветом

Зацвету я летом – Разводят руки в стороны.

Береги меня. Обхватывают себя руками.

В полдень подо мною

Спрячешься от зноя – Приседают.

Вырасти меня. Тянутся вверх.

Я тебя листвою Шевелят пальчиками на вытянутых руках.

от дождя укрою –

поливай меня.

1. Дорога не тропинка, дорога не канава..

Сперва смотри налево, потом смотри направо.

Ты налево повернись и друг другу улыбнись,

Топни правою ногой: раз, два, три,

Покачай головою: раз, два, три,

Руки вверх ты подними и похлопай : раз, два, три.

1. На болоте две лягушки, две зеленые подружки

Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали.

Влево, вправо наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет…

Всем друзьям физкульт-привет!

1. Ча-ча-ча – наша печка горяча, Разводят руки в стороны.

Чи-чи-чи – печет печка калачи, Приседание.

Чу-чу-чу – будет всем по калачу. Лепят ладошками «калачики».

Чо-чо-чо – осторожно. Горячо! Хлопки перед собой.

1. Одолела нас дремота,

Шевельнуться неохота.

Ну-ка делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

Все ребята дружно встали

И на месте зашагали.

На носочках потянулись.

Как пружинки мы присели,

А потом тихонько сели.

1. Хомка, Хомка , хомячок –

Пятнистый бочок.

Хомка раненько встает,

Щечки моет. Шейку трет.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз-два-три-четыре-пять,

Хочет Хомка сильным стать!

1. Мы веселые мартышки

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем –

Хлоп, хлоп, хлоп .

Мы ногами топаем –

Топ, топ, топ.

Крутим мы хвостами, киваем головами.

Уши разведем и побежим кругом!

А потом помашем друг другу языком!

1. Мы на лыжах в лес идем,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога.

Вдруг поднялся сильный ветер.

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летитю

А вокруг лежат сугробы,

Снегом занесло дороги.

Ну а мы идем, идем

И к себе приходим в дом.

1. 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 тихо садятся, покажем –

Крылья сложили назад.

1. Птички прыгают , летают.

Птички прыгают, поют:

Чик-чирик, чик-чирик.

Птички крошки собирают,

Зернышки клюют.

Перышки почистили,

Перышки почистили.

Клювики почистили, клювики почистили.

Дальше полетели

И на место сели.

1. Даже елку мы вначале от сосны не отличали:

Раз торчат иголочки – значит это елочки.

А когда на ветку ели мы получше посмотрели,

Оказалось, что она не такая, как сосна.

1. По лесной лужайке разбежались зайки.

Вот какие зайки, зайки-побегайки.

Сели зайчики в кружок, роют лапкой корешок.

Вот какие зайки, зайки-побегайки.

Вот бежит лисичка – рыжая сестричка.

Ищет где же зайки, зайки-побегайки.

1. Физминутка у ребят, у ребят, у ребят.

Отдохнуть они хотят, все хотят, все хотят.

Ножки пляшут, не стоят, не стоят, не стоят.

Каблучками все стучат, все стучат, да!

Бей в ладошки, не зевай, не зевай, не зевай.

По ладошкам ударяй, ударяй, да!

Дети побежали, ножками замелькали.

А теперь пошли в присядку, выполняют по порядку.

Посмотрите-ка на нас , как нам весело сейчас!

А теперь мы покружились и на стульчики садились.

1. Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели –

Капельки «кап-кап» запели.

Намочились лица, мы их вытирали.

Туфли – посмотрите! – мокрыми все стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим, под кусточком посидим.

1. Мишка по лесу гулял, мишка деток искал.

Долго, долго он искал, сел на травку, задремал.

Подремал медведь, пошел и ребяток он нашел.

Стали детки плясать, стали ножками стучать.

Мишка, Мишенька, вставай, с нами танец начинай!

1. А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны, согнули, вверх подняли, помахали,

Спрятали за спину их, оглянулись:

Через правое плечо, через левое - еще.

Дружно присели, пяточки задели.

На носочках поднялись, опустили ручки вниз.