

## Физминутки

**Цель физминуток** - активно изменить деятельность детей, ослабить наступающее утомление, а затем снова переключить ребенка на продолжение занятий.

### Основные задачи:

- 1) снять усталость и напряжение.
- 2) внести эмоциональный заряд.
- 3) совершенствовать общую моторику.
- 4) вырабатывать четкие координированные действия по взаимосвязью с речью.
- 5) тренировка скоростных навыков и выполнения мыслительных операций.

### 1. Физминутки на уроках окружающего мира

«Где много витаминов?» Дети встают в круг. Я бросаю мяч любому ученику, называя продукт. Если в этом продукте много витаминов, то ученик ловит мяч, а остальные хлопают в ладоши. Если витаминов нет в продукте, отбрасывают, все топают ногами.

«Травы, кустарники, деревья» Называю различные растения. Полным приседанием дети показывают травы, стоят в полный рост – кустарники, руки вверх – деревья.

«В Светофор мы поиграем»

Раз, два, три, четыре, пять!

Ох, устали мы писать. (Потягивания.)

В «Светофор» мы поиграем, (Ходьба на месте.)

Руки, ноги разминаем.

(Встряхивание руками. Встряхивание ногами.)

Красный свет нам «Стой!» — кричит,

Ждать зеленого велит.

Чтобы было ждать не скучно,

Наклоняемся мы дружно.

И назад. И вперед. (Наклоны.)

Влево, вправо поворот.

(Повороты туловища.)

Вот и желтый загорелся,

Приготовиться пора.

Руки, ноги разогреем,

(Рывки руками перед грудью.)

Начинаем, детвора!

(Ходьба на месте.)

Вверх поднимем,

Вниз опустим,

Пролетим как самолет. (Прыжки.)

Вот зеленый загорелся,

Можно нам идти вперед.  
Левой, правой,  
Левой, правой,  
(Бег с высоким подниманием бедра.)  
Смело мы идем вперед. (Ходьба на месте.)  
Светофор — помощник славный  
Уставать нам не дает.  
**«Вот такая петрушка»**  
Заиграла погремушка.  
Хлоп! Хлоп! Хлоп! Хлоп! (*хлопают в ладоши*).  
Вдруг затопала Марфушка.  
Топ! Топ! Топ! Топ! (*топают*).  
И заквакала лягушка.  
Ква! Ква! Ква! Ква!  
Ей ответила болтушка.  
Да! Да! Да! Да! (*кивают головой*).  
Застучала колотушка.  
Тук! Тук! Тук! Тук! (*изображают молоточки*).  
Вторит нам ответ кукушка.  
Ку! Ку! Ку! Ку! (*ладошки делают рупором*).  
Запалила громко пушка.  
Бах! Бах! Бах! Бах!  
Замычала и телушка.  
Му! Му! Му! Му! (*показывают рожки*).  
Завизжала с нею хрюшка.  
Хрю! Хрю! Хрю! Хрю!  
Зазвенела погремушка.  
Бряк! Бряк! Бряк! Бряк! (*ударяют по коленкам*).  
Заскакала попрыгушка.  
Прыг! Прыг! Прыг! Прыг! (*прыгают*).  
Вот такая вот петрушка.  
Все! Все! Все! Все! (*хлопают над головой*).

На уроке по теме "Как развивается растение" я провожу игру "Как росло растение": предлагаю детям представить, что они маленькие семена, попавшие в почву (дети садятся на корточки, сжимаясь в комочек). Далее рассказываю, как развивается из семени растение.

- Маленькому семени зимой в почве было холодно, оно сжималось, чтоб согреться (мышечное напряжение, глаза зажмурены). Весной солнечные лучи согрели землю и семя отогрелось, расправило свои плечи (расслабление мышц). Ему так стало интересно, что там, наверху, что оно потихоньку стало расти. У него появились корешки (дети встают на ноги, открывают глаза) и первые листочки (поднимают руки над головой, полусогнуты в локтях). Солнышко так согрело росток, появившийся из семени, что он решил стать высоким-высоким, чтоб помахать солнцу своими листьями (дети вытягиваются вверх, поднимаются на цыпочки, машут кистями рук). И вот

однажды на ростке расцвёл цветок, он улыбнулся солнышку и другим цветкам (дети улыбаются учителю и друг другу, поворачиваясь из стороны в сторону). А потом наступила осень и на месте цветка образовались семена, которые растение сбросило в почву (движения руками, будто стряхивают воду, направлены на снятие накопившегося мышечного напряжения). Вот так целый год росло растение.

## **2. Физминутки на уроках математики**

На уроках математики в первом классе провожу игру «Море волнуется...», потом показываю рыбку с примером и называю ответ. Если правильно, то дети хлопают, если нет, то топают.

Текст произносится до начала выполнения упражнений.

– До пяти считаем, гири выжимаем, (и. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки поднять медленно вверх - в стороны, пальцы сжаты в кулак (4-5 раз)

– Сколько раз ударю в бубен, Столько раз дрова разрубим, (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок вверх резкие наклоны вперед - вниз)

– Сколько елочек зеленых, столько выполним наклонов, (и. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Выполняются наклоны)

– Приседаем столько раз, Сколько бабочек у нас (и. п. - стоя, ноги слегка расставить. Во время приседаний руки вперед)

– На носочки встанем, Потолок достанем (и. п. - основная стойка, руки на поясе. Поднимаясь на носки, руки вверх - в стороны, потянуться)

– Сколько черточек до точки, столько встанем на носочки (4-5 раз), (и. п. - основная стойка. При подъеме на носках руки в стороны - вверх, ладони ниже уровня плеч)

– Будем считать, Грибы собирать (и. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед (имитация сбора грибов)

– Сколько покажу кружков, столько выполнишь прыжков (5 по 3 раза), (и. п. - стоя, руки на поясе, прыжки на носках)

– Ягоды считаем, дружно приседаем, (и. п. - основная стойка, руки на поясе. Голову не опускать, спина прямая)

Мы семь раз в ладоши хлопнем,

Восемь раз ногами топнем.

Прибавляем три к семи –

Столько мы присесть должны. (7хлопков, по 4 раза топнуть каждой ногой, 10 приседаний.)

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.  
Зажмурься крепко, не ленись.  
Глаза открываем мы, наконец.  
Зарядка окончилась. Ты молодец! (Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)

### **3. Физминутки на уроках письма и русского языка**

В первом классе, чтобы дети быстрее запомнили прописные буквы, использую минутку «Угадай букву»: один ребенок стоит спиной ко всем и в воздухе волшебной палочкой записывает прописную букву, а остальные угадывают. Ведущий меняется с тем, кто угадал.

«Минутки с мячом»: кидаю ребенку мяч, называю слово, дети:

- делят на слоги,
- называют синонимы, антонимы,
- ставят ударение.

Затем передают мяч следующему и сами называют слово.

#### **«Мягкий разделительный знак»**

Если услышите в слове мягкий разделительный знак, вы присядете, если его нет – прыгнете.

#### **«Мягкий знак»**

Бежишь, спешишь, поешь, о мягком знаке вспоминаешь?

#### **«Имена существительные»**

Услышите существительные мужского рода - надо похлопать, если женского надо подпрыгнуть, если среднего развести руками.

#### **«Имя прилагательное»**

Попробуйте движениями, мимикой, жестами показать признаки предметов: большой, горячий, узкий, веселый, высокий, маленький и т. д.

#### **«Фразеологический зверинец»**

Какими названиями животных можно дополнить следующие фразы? Дети называют животных и пантомимой или мимикой изображают их.

Голоден, как ... (волк).

Хитёр, как ... (лиса).

Труслив, как ... (заяц).

Надут, как ... (индюк).

Неповоротлив, как ... (медведь).

Упрям, как ... (осёл).

Здоров, как ... (бык).

Колюч, как ... (ёж).

### «Части слова»

На доске записан текст. Прежде чем выполнить физические упражнения, нужно восстановить текст, вставив нужные приставки.

Милым детям нужно \_стать,

Руки медленно \_нять.

Пальцы \_жать, потом \_жать,

Так секунду \_стоять.

Руку плавно \_пустить.

Всё ещё раз повторить

С при – приставкою присесть,

С по – приставкою подняться,

С под – подпрыгнуть, подмигнуть,

С по – приставкой посмеяться.

С вы- вытягиваем руки.

С о – опустим их опять.

Вот и все. Настало время

С за – зарядку завершать

### «Я, ТЫ, ОН, ОНА»

Я, ТЫ, ОН, ОНА - вместе дружная семья.

Вместе учимся читать, вместе учимся писать.

И, конечно, и конечно - звук от буквы отличать.

Раз, два, раз, два – написать нам звук нельзя.

Звук мы произносим, слышим,

А в тетради буквы пишем.

Состоят из букв слова .

Знает это он, ты, я.

Раз, два, три, четыре, пять-

Надо четко всем нам знать.

Буквы мы читаем, пишем,

Звуки произносим, слышим.

Звук от буквы отличай

И пятерки получай

Раз, два, три, четыре, пять-

Это всем нам надо знать.

Сочетанье ЖИ и ШИ

Пишем только с буквой И.

Чаща, роцца- здесь ЧА- ЩА

Дружит только с буквой А.

Щуку я тащу, тащу ,

И от счастья всем кричу-

ЧУ и ЩУ, ЧУ и ЩУ

Все пишете с буквой У.

(Проговариваю слова физминутки, дети повторяют за мной движения, слова

подсказывают как их можно изобразить )

### **Хоровое проговаривание**

Запомни раз и навсегда,  
Что гласные Е,Ё,Ю,Я,  
В начале слова, как всегда  
Обозначают звука два.  
Вот в слове ЕЛКА букв четыре,  
А если звуки посчитать,  
То их, конечно, не четыре .  
А в ЕЛКЕ звуков будет пять.  
И если в слове после гласной  
Окажутся Е, Ё, Ю, Я.  
То будет в каждой такой букве  
Звук не один, а целых два.  
Нужно слитно написать.

[Супер физкультминутка для урока.mp4](#)

[Физкультминутка mp4](#)