

Физминутки для детей младшего школьного возраста



1 Физминутка!



Хомка, хомка, хомячок
Полосатенький бочок.
Хомка рано встает,
Ушки моет, спинку трёт.
Он выходит на площадку,
Быстро делает зарядку.
1,2 – выше голова,
3,4 – руки шире,
5,6 – тихо сесть,
7,8 – лень отбросим,
9,10 – тишина в классе каждому нужна!



2 Физминутка

Буратино потянулея,
Раз нагнулея, два нагнулея.
Руки в стороны развел,
Ключик видно нашел,
Чтобы ключик тот достать,
надо на носочки встать.



3 Физминутка

Стоит в лесу избушка (руки смыкают в домик)

А в ней живёт Петрушка (руки к носу, пальцы в стороны)

К нему идут зверушки (шаг на месте)

Попрыгать – поиграть (прыжки и повороты)

Олени (изобразить рога)

Носороги (кулачки к носу)

Медведи из берлоги (переваливаясь изображать медведя)

Приходят друг за дружкой (шаг на месте)

Попрыгать – поиграть (прыжки и повороты)

За окном станция Зарядкино.

Зарядкино



4 Физминутка

- Подняться на носочки, поднять руки вверх и потянуться, резко опустив руки вниз. (3 - 4 раза)
- Руки на пояс, наклоны вправо - влево, развороты вправо - влево (по 3 - 4 раза)
- Приседания (3 - 4 раза)
- Глубокий вдох и выдох (3 - 4 раза)
(3 - 4 мин.)





5 ФИЗМИНУТКА

Представьте, что вы находитесь на берегу озера.

Дует легкий ветерок.(Движения руками вправо, влево)

Плещутся волны маленькие и большие.(Имитация движения волн. Маленьких – поочередно левой, правой.

Больших – обеими руками, сцепленных в замок).

По волнам плывут рыбки и ныряют одна за другой.(Поднятие и опускание рук, чередуя одну за другой).

Шлепают по листьям водных растений неутомные лягушки.(Приседания).

Вот выглянуло солнышко.(Поднятие рук вверх).

Весело заиграло своими лучами.(Легкое покачивание рук).

На прощание вдохнем приятный свежий воздух озера и вернемся за свои парты.

Дети утром рано встали,
за грибами в лес пошли.
(ходьба на месте)

Приседали, приседали,
белый гриб в траве нашли.
(приседания)

На пенёчке растут опята,
наклонитесь к ним, ребята.
(наклоны вперед)

Наклоняйся, раз, два, три,
из лукошко набери.





7 Физминутка.

1,2,3,4,5

- Надо нам присесть и встать.
- Руки вытянуть пошире,
- Наклониться –три, четыре.
- На носок, потом на пятку.
- Все мы делаем зарядку.