

## Примеры физкультминуток на уроках

### «Вместе походим!»

Детям предлагается встать и всем вместе выполнить следующие действия, предлагаемые учителем (учитель показывает действия, выполняя их на месте):

Мы пойдем сначала вправо, раз, два, три;

А потом пойдем налево, раз, два, три;

Потихонечку присядем, раз, два, три;

И немножечко приляжем, раз, два, три.

Попляшите наши ножки, раз, два, три!

И похлопайте ладошки, раз, два, три!

Всем друзьям мы улыбнулись, раз, два, три!

И учиться вновь вернулись, раз, два, три!

### «Яблоки»

Веточки на яблоньке повисли от печали

*(руки вверх, наклоны туловища и рук в стороны на каждое слово).*

Яблоки на веточках висели и скучали.

*(Руки вверх, кисти рук свободно опущены вниз; взмахи кистями рук на каждое слово).*

Девочки и мальчики ветки раскачали.

*(наклон туловища вперед, руки делают размашистые движения в стороны на каждое слово).*

Яблочки о землю громко застучали.

*(полуприсядая, хлопаем ладонями по коленям).*

### **«На моей руке пять пальцев»**

На моей руке пять пальцев,  
Пять хватальцев, пять держальцев.  
Чтоб строгать и чтоб пилить,  
Чтобы брать и чтоб дарить.  
Их не трудно сосчитать:  
Раз, два, три, четыре, пять.

*(Ритмично сжимать и разжимать кулачки. На счет поочередно загибать пальчики на обеих руках).*

### **«Снежок»**

Раз, два, три, четыре *(загибают пальцы, начиная с большого).*  
Мы с тобой снежок лепили *(«лепят», меняя положение ладоней).*  
Круглый, крепкий, очень гладкий *(показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую).*  
И совсем, совсем не сладкий *(грозят пальчиком).*  
Раз – подбросим *(смотрят вверх, подбрасывая воображаемый снежок).*  
Два – подбросим *(приседают, ловя воображаемый снежок).*  
Три – уроним *(встают, роняют снежок).*  
И... ломаем *(топают)*

### **«Гармошка»**

Посмотри: моя ладошка - как веселая гармошка! *(показывают ладошки по очереди)*  
Пальчики я раздвигаю, А потом опять сдвигаю. *(раздвигать и сдвигать пальчики)*  
Раз, два, три, раз, два, три Я играю, посмотри. *( указательным пальцем нажать на все по очереди)*

### **«Пусть отдохнут пальчики»**

*Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:*

Меж еловых мягких лап *(стучат пальцами по столу)*

Дождик кап-кап-кап *(поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей)*

Где сучёк давно засох,

Серый мох-мох-мох. *(Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)*

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб. *(Указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки)*

Кто нашёл его друзья? *(Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)*

Я я, я, я!!!

### **«Руки тоже отдыхают»**

На двери висит замок. *(Руки сцеплены в замок)*

Кто его открыть бы мог? *(Пытаются разъединить руки)*

Повертели, покрутили, *(Вертят и крутят руками)*

Постучали и открыли. *(Выполняют действия).*

### **«Подуем!»**

Мы подуем высоко *(дуют, поднявшись на носочки).*

Мы подуем низко *(дуют, присев).*

Мы подуем далеко *(дуют, руки в разные стороны)*

Мы подуем близко *(дуют, руки ко рту).*

### **«Снегопад»**

*Дети, читая стихи вместе с учителем, показывают, как падает снег, летят и ложатся снежинки, как ветер кружит их.*

На поляну, на лужок тихо падает снежок.

Улеглись снежинки, белые пушинки.

Ох, подул вдруг ветерок, закружился снежок,

Пляшут все пушинки, белые снежинки.

### **«Самолеты»**

Самолёты загудели

*(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),*

Самолёты полетели *(руки в стороны, поочерёдные в стороны),*

На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям),*

Да и снова полетели.

### **«Двигаемся вместе»**

Для снятия статического напряжения, вызванного длительным поддержанием рабочей позы за партой, выполняются динамические упражнения: потягивания, разведение плеч, поднятие головы, вращения головой, наклоны и полу наклоны. Динамические упражнения - это и хорошо известные зарядки в стихах.

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре –

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе раз – это брасс,

Одной, другой – это кроль.

Три, два, один –

Плывем как дельфин.

Качаясь на волне, плывем на спине.

Вышли на берег крутой,

Отряхнулись – и домой.

### **«Психологические паузы»**

Эффективным способом расслабиться на уроке выступает и возможность посидеть, расслабившись и закрыв глаза, под тихую спокойную музыку. Такой одной паузы в 1.5-2 минуты достаточно, чтобы организм отдохнул, и ученик смог эффективно дальше работать.