

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ РУК И КИСТЕЙ РУК:

1 физкультминутка

Раз, два, три, четыре, пять (*разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца*).

Вышли пальчики гулять (*ритмично разжимаем все пальцы вместе*).

Раз, два, три, четыре, пять (*поочередно сжимаем широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца*).

В домик спрятались опять (*возвращаемся в исходное положение*).

2 физкультминутка

Вот помощники мои, - *вытягиваем ручки вперед*

Их как хочешь поверни. - *поворачиваем кистями в разные стороны*

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повертели - *хлопаем в ладоши*

И работать захотели.

Тихо все на место сели. - *дети садятся за парты*.

3 физкультминутка

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

4 физкультминутка

Сидит белка на тележке - *ритмичные сгибания пальцев обеих рук в ритме потешки*

Продаёт она орешки:

Лисичке-сестричке - *поочередное сгибание пальчиков, начиная с большого*.

Воробью, синичке,

Мишке косолапому,

Зайнке усатому.

5 физкультминутка

Мы делили апельсин; *На каждое слово сжимают пальцы рук в пучок*.

Много нас, а он один. *Згибание пальчиков, начиная с большого*.

Эта долька – для ежа,

Эта долька – для стрижа, *Бросательное движение правой руки*.

Эта долька – для утят,

Эта долька – для котят,

Эта долька – для бобра,

А для волка – *кожура*. *Сжимают кулаки и прижимают их к груди*.

Он сердит на нас беда!

Разбегайтесь кто куда! *Бегут пальцы по столу*.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ:

1 физкультминутка «Отдыхалочка»

Мы играли, рисовали,
Наши глазки так устали
Мы дадим им отдохнуть,
Их закроем на чуть - чуть.
А теперь их открываем
И немного поморгаем.

2 физкультминутка «Стрекоза»

Вот какая стрекоза- как горошины глаза. *(Пальцами делают очки.)*
Влево- вправо, вверх- вперед- *(Глазами смотрят вправо- влево.)*
Ну, совсем как вертолет. *(Круговые движения глаз)*
Мы летаем высоко. *(Смотрят вверх.)*
Мы летаем низко. *(Смотрят вниз.)*
Мы летаем далеко. *(Смотрят вперед.)*
Мы летаем близко. *(Смотрят вниз.)*

3 физкультминутка «Ветер»

Ветер дует нам в лицо. *(Часто моргают глазами.)*
Закачалось деревцо. *(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)*
Ветер тише, тише, тише... *(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)*
Дерева все выше, выше! *(Встают и глаза поднимают вверх.)*

4 физкультминутка «Теремок»

Терем- терем- теремок! *(Движение глазами вправо- влево.)*
Он не низок, не высок, *(Движение глазами вверх- вниз.)*
Наверху петух сидит,
Кукареку он кричит. *(Моргают глазами.)*

5 физкультминутка «Кот»

Кот на солнышке сидит,
Глаз закрыт, другой закрыт *(закрывать по очереди оба глаза)*
Кот играет в «Жмурки» *(крепко зажмуриться)*
— С кем играешь, Васенька?
— Мяу, с солнцем красненьким! *(открыть оба глаза)*

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ ЛОКАЛЬНОГО И ОБЩЕГО УТОМЛЕНИЯ:

1 физкультминутка «Разминочка»

А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*
Мы присядем десять раз.
Мышцы не болят у нас. *(Приседания.)*

2 физкультминутка «Буратино»

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – прогнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы, ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

3 физкультминутка

Мы топаем ногами
Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И вновь писать начнем.

4 физкультминутка «Вот мы руки развели»

Вот мы руки развели, *(Руки в стороны.)*
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились! *(Наклоны вперед.)*
Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.
Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.

5 физкультминутка «Словно вышли на парад»

Мы на месте ходим в ногу,
Словно вышли на парад. *(Ходьба на месте.)*
Отдохнули мы немного,
Снова парты ждут ребят. *(Дети садятся за парты.)*

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ КОРРЕКТИРУЮЩИЕ ОСАНКУ:

1 физкультминутка «Для начала мы с тобой»

Для начала мы с тобой
Крутим только головой. (*Вращения головой.*)
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем. (*Повороты вправо и влево.*)
Напоследок потянулись
Вверх и в стороны.
Прогнулись. (*Потягивания вверх и в стороны.*)
От разминки покраснелись
И за парты снова сели. (*Дети садятся за парты.*)

2 физкультминутка «Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали (*Выпрямиться*)
И на месте зашагали. (*Ходьба на месте.*)
На носочках потянулись. (*Прогнуться назад, руки положить за голову.*)
Как пружинки мы присели (*Присесть.*)
И тихонько разом сели. (*Выпрямиться и сесть.*)

3 физкультминутка «У меня спина прямая»

У меня спина прямая, (*Ходьба на месте, руки за спину.*)
Я наклонов не боюсь: (*Наклон вперед.*)
Выпрямляюсь, прогибаюсь, (*Наклон назад, выпрямиться.*)
Поворачиваюсь. (*Повороты туловища.*)
Раз, два, три четыре.
Три, четыре, раз, два. (*Наклон вперед и выпрямиться.*)
Я хожу с осанкой гордой. (*Повороты туловища.*)
Прямо голову держу, (*Наклон вперед и выпрямиться.*)
Никуда я не спешу. (*Ходьба на месте, руки за спину.*)
Раз, два, три, четыре, (*Повороты туловища.*)
Три, четыре, раз, два. (*Ходьба на месте, руки за спину.*)
Я могу и поклониться. (*Поклон и выпрямиться.*)
И присесть, и наклониться, (*Присед, наклон вперед.*)
Повернись туда - сюда! (*Повороты туловища направо -налево.*)
Ох, прямешенька спина! (*Наклон вперед и выпрямиться.*)
Раз, два, три, четыре (*Повороты туловища.*)
Три, четыре, раз, два.

4 физкультминутка «Мы старались мы учили»

Мы старались, мы учились
И немного утомились.
Сделать мы теперь должны
Упражнение для спины. (*Вращение корпусом вправо и влево.*)
Мы работаем руками.
Мы летим под облаками.
Руки вниз и руки вверх.
Кто летит быстрее всех'? (*Дети имитируют движения крыльев.*)
Чтобы ноги не болели.
Раз - присели, два - присели.

Три. Четыре. Пять и шесть.

Семь и восемь. Девять, десять. *(Приседания.)*

Рядом с партой идем, *(Ходьба на месте.)*

И садимся мы потом. *(Дети садятся за парты.)*

5 физкультминутка «Наклоняемся с хлопками»

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка. хлопни громче всех! *(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)*

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем. *(Прыжки на одной ножке.)*

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо *(Поворот головы вправо и влево.)*

И пройдемся мы немного. *(Ходьба на месте.)*

И вернемся вновь к уроку. *(Дети садятся за парты.)*

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИУТКИ:

1 физкультминутка

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп,
А потом прыг-скок.
И ещё разок.
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!

2 физкультминутка «Зимняя пляска» (+песня)

Мы погреемся немножко,
Мы похлопаем в ладошки – хлоп, хлоп, хлоп!
Хлоп, хлоп, хлоп!
Ножки тоже мы погреем,
Мы потопаем скорее – топ, топ, топ! Топ, топ, топ!
Рукавицы мы наденем,
Не боимся мы метели – прыг, прыг, прыг!
Прыг, прыг, прыг!
Мы с морозом подружились,
Как снежинки закружились – да, да, да! Да, да, да!

3 физкультминутка «Я мороза не боюсь» (+песня)

Я Мороза не боюсь. (*Машут перед собой пальчиком правой руки.*)
С ним я крепко подружусь. (*Правой рукой пожимают кисть левой руки.*)
Я оденусь и пойду и по снегу и по льду. (*Ходьба на месте.*)
Подойдет ко мне Мороз,
Тронет руки, тронет нос. (*Шагая на месте, пальчиком касаются руки, носа, потирают щеки.*)
Значит, надо не зевать:
Бегать, прыгать и играть. (*Бег на месте, прыжки.*)

4 физкультминутка «Дружба»

Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее.
Наши ножки постучали
Дружно и сильнее.
По коленочкам ударили
Тише, тише, тише.
Наши ручки поднимайтесь
Выше, выше, выше.
Наши ручки закружились,
Ниже опустились,
Завертелись, завертелись и остановились

5 физкультминутка «Дружба это не работа»

Добрый день, мой милый друг (*рукопожатие*).

Посмотри-ка ты вокруг (*поворачиваем головы из стороны в сторону*).

Здесь есть ты (*кладем правую руку на плечо соседа*).

Здесь есть я (*кладем правую руку себе на грудь*).

Будем вместе (*обе руки ладонями соединяем с руками соседа*)

Жить (*хлопаем в ладоши*),

Друзья (*соединяем руки ладонями*).