

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ПОМОГАЮТ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ И  
СНЯТИЮ УМСТВЕННОГО УТОМЛЕНИЯ. ПРОВОДЯТ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКУ НА 12 - 20 МИНУТЕ ОТ НАЧАЛА УРОКА.  
ИНОГДА БЫВАЕТ ЦЕЛЕСООБРАЗНЫМ ПРОВЕДЕНИЕ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДВАЖДЫ ЗА УРОК (ВНАЧАЛЕ УЧЕБНОГО  
ГОДА И В ПОСЛЕДНИЕ ДНИ ЧЕТВЕРТИ НА ПОСЛЕДНИХ УРОКАХ,  
ОСОБЕННО В КОНЦЕ НЕДЕЛИ)





Физкультминутка.  
Вы, наверное, устали?  
Ну, тогда все дружно встали.  
Ножками потопали,  
Ручками похлопали.  
Покрутились, повертелись  
И за парты все уселись.  
Глазки крепко закрываем,  
Дружно до пяти считаем.  
Открываем, поморгаем  
И работать начинаем.



## Физминутка

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

**Самолеты полетели,**  
(руки в стороны,  
поочередно наклоны влево и вправо)

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

**Да и снова полетели.**





# Физминутка



У нас елавная оеанка,  
мы евели лопатки,  
мы походим на носках,  
а потом на пятках.  
пойдем мятко, как ляята,  
ну а еели надоеет,  
то пойдеш вее коеолано,  
как медведи ходят в лее.



# Физминутка

В понедельник я купался,  
(изображаем плавание)

А во вторник - рисовал,  
(изображаем рисование)

В среду долго умывался,  
(умываемся)

А в четверг в футбол играл.  
(бег на месте)

В пятницу я прыгал, бегал,  
(прыгаем)

Очень долго танцевал  
(кружимся на месте)

А в субботу, воскресенье  
(хлопки в ладоши)

Целый день я отдыхал  
(дети садятся на  
корточки - засыпают.)



# Разминутка

Видишь, бабочка летает,  
(наше.и руками-крылышками.и)

На лугу цветы считает,  
(считает.и пальчиками.и)

Раз, два, три, четыре, пять,  
(хлопки в ладоши)

Ох, считать-не сосчитать.  
(прыжки на месте)

за день, за два и за месяц  
(шагает.и на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
(хлопки в ладоши)

Даже мудрая пчела  
(наше.и руками-крылышками.и)

Сосчитать бы не смогла  
(считает.и пальчиками.и)



# Физминутка

Во дворе растет подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу.

*(дети встают на одну ногу и тянут руки вверх)*

Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже.

*(дети встают на вторую ногу и тоже тянут руки вверх)*

Вертим ручками по кругу,  
Не задень случайно друга.  
Несколько кругов вперед,  
А потом наоборот.

*(вращение прямых рук вперед и назад)*

Отдохнули мы чудесно,  
И пора нам сесть на места!

*(дети садятся на места)*



# Физминутка

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





Вот под елочкой зеленой  
(ветали),

Екачут весело вороны  
(прыгаем)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопки над головой в ладоши)

Целый день они кричали,  
(повороты туловища влево-вправо)

Епять ребятам не давали:  
(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопают в ладоши над головой)

Только к ночи умолкают,  
(машут руками, как крыльями)

И все вместе засыпают,  
(садятся на корточки,  
руки по щечку - засыпают)

Кар-кар-кар!

(тихо; хлопки над головой в ладоши)

# Физминутка



# Физминутка

Мы шагаем по сугробам,  
По сугробам крутолобым  
Поднимай повыше ногу,  
Проложи другим дорогу.  
Очень долго мы шагали,  
Наши ноженьки устали.  
Сейчас едем, отдохнем,  
А потом гулять пойдём!





# Физминутка

Дети утром рано встали,  
за грибами в лес пошли.

(ходьба на месте)

Приседали, приседали,  
белый гриб в траве нашли.

(приседания)

На пеньке растут опята,  
наклонитесь к ним, ребята.

(наклоны вперед)

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

