

# 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 потянул,  
Раз согнул, два согнул,  
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.**

# 6 Физминутка

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.