

МБОУ «Благодарновская СОШ»

Физминутки
на уроках биологии, химии

Автор – Сидорова Т.А.

**В путь - дорогу собирайся
За здоровьем отправляйся!**

Актуальная задача современного образования
-научить школьников с самого раннего
школьного возраста относиться бережно к
своему здоровью. В помощь учителям
предлагается небольшая коллекция
физминуток, которые можно использовать на
уроках биологии и химии

Физминутка



**А часы идут, идут Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так? Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверь, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.**



**Не касаются друг друга.
(Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение
туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают.
(Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети
останавливаются.)**

Глубоко вздохнули: вот, мы набрали кислород.

Выдохнув: из легких чистых газ уходит углекислый.

Руки вверх, потом вперед - не поймать нам водород.

Руки в стороны. Ходить. Будем с химией дружить.



ФИЗМИНУТКА «СТЕКЛО»

Куда бы нас не занесло, повсюду видим мы стекло,
Глазки влево, взгляд в окно, разглядим мы там стекло.
Взгляд ведем наверх и вот
Стеклянный видим там плафон.
Глазки вправо - монитор,
Взгляд вперед - и снова он.
Мы как будто бы во сне к стеклянной подошли стене.
Руками трогаем стекло - очень гладкое оно.
Руки в стороны разводим,
По стеклу руками водим.
Спинку выгнули, прыжок!
И вновь вернемся на урок!



Физминутка

**Мы работаем отлично,
Отдохнуть не прочь сейчас.
И зарядка к нам привычно
На урок приходит в класс.
Выше руки, выше пятки
Улыбнитесь веселей!
Мы попрыгаем как зайки
Сразу станем всех бодрей!
Потянулись и вздохнули.
Отдохнули?
Отдохнули!**

*Встали и потянулись
Стряхнули руки
Подняли руки вверх*



Физкультминутка

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели травушку покушать,
(присели)



Тишину послушать.
Тише, тише, высоко.
Прыгай на носках легко!
Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели травушку покушать,
Тишину послушать.
Тише, тише, высоко.
Прыгай на носках легко!





ФИЗМИНУТКА «УТРО»

На зарядку солнышко
поднимает нас.

Поднимаем руки по команде:
раз!

А под нами весело шелестит
трава.

Опускаем руки по команде:
два!

Руки подняли и покачали - это
деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули
- ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем - это к
нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем:
Крылья сложим назад!

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,
Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери!

(Наклоны.)

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех?

(Прыжки.)

Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.

(Потягивания – руки вверх.)

Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.
(Ходьба на месте.)



Хомка, хомка, хомячок (*дети раздувают щёки*)
Полосатенький бочок. (*поглаживают себя по бокам*)
Хомка раненько встает, (*движения на растяжку*)
Щеки моет, шею трет, (*потирание лица и шеи*)
Подметает хомка хатку (*движения имитируют подметание*)
И выходит на зарядку (*марширование на месте*)
Раз, два, три, четыре, пять (*3-4 движения, имитирующих зарядку*)
Хомка хочет сильным стать.
(*напряжение мышц рук*)



Физкультминутка для всех



Спал цветок и вдруг
проснулся-(туловище вправо -
влево)

Больше спать не захотел.
(туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся,
(руки вверх, потянуться)

Взвился вверх и полетел.
(руки вверх, влево, вправо)

Солнце утром лишь
проснется, бабочка кружит и
вьется(покружиться)



Физминутка



На лужайке, на ромашке
Жук летал в цветной
рубашке.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу, я с
ромашками дружу.

Тихо по ветру качаюсь,
Низко- низко наклоняюсь.

ИГРА «КАК РОСЛО РАСТЕНИЕ»

Учитель предлагает детям представить, что они маленькие семена, попавшие в почву. (дети садятся на корточки, сжимаясь в комочек) Далее учитель рассказывает, как развивается из семени растение:

- Маленькому семени зимой в почве было холодно, оно сжималось, чтоб согреться. (мышечное напряжение, глаза зажмурены) Весной солнечные лучи согрели землю и семя отогрелось, расправило свои плечи. (расслабление мышц) Ему так стало интересно, что там, наверху, что оно потихоньку стало расти. У него появились корешки (дети встают на ноги, открывают глаза) и первые листочки (поднимают руки над головой, полусогнуты в локтях). Солнышко так согрело росток, появившийся из семени, что он решил стать высоким-высоким, чтоб помахать солнцу своими листьями (дети вытягиваются вверх, поднимаются на цыпочки, машут кистями рук). И вот однажды на ростке расцвёл цветок, он улыбнулся солнышку и другим цветкам (дети улыбаются учителю и друг другу, поворачиваясь из стороны в сторону). А потом наступила осень и на месте цветка образовались семена, которые растение сбросило в почву (движения руками, будто стряхивают воду, направлены на снятие накопившегося мышечного напряжения). Вот так целый год росло растение.

ИГРА «АВТОБУС».

- Каждый ряд - это автобус, в котором уч-ся пассажиры, а учитель или ученик - кондуктор.
- Кондукторы проводят контроль знаний по любой теме по химии или биологии, предлагая пассажирам, постоянно находящимся в движении, соответствующие задания. Каждому ряду по очереди задаются вопросы. В случае правильного ответа, «автобус» начинает двигаться - делают шаг вперед по маршруту. Побеждает тот «автобус», который первый достиг цели маршрута, например стула и доски.