

# ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ РЕБЯТ



- Ковальских Татьяна Васильевна учитель начальных классов МКОУ «Горнореченская ООШ»

Снимают  
усталость и  
напряжение

Развивают  
выразительность  
речи

## **Основные задачи физминуток**

Совершенствуют  
общую  
моторику

Вносят  
эмоциональный  
заряд

# ФИЗМИНУТКА

## «ЧАСЫ»

Тик да так - часы  
стучат,  
Целый день вперёд  
спешат.  
Три часа на них сейчас,  
А потом и шесть как  
раз.  
Снова тикают часы -  
Девять раз пробьют они.  
У часов тяжёлый труд:  
Все они идут, идут...



# ФИЗМИНУТКА

## «ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Я с утра сегодня встал,  
С полки шар воздушный  
взял.

Начал дуть я и смотреть -  
Стал мой шарик вдруг  
толстеть.

Я всё дую - шар всё толще,  
Дую - толще, дую - толще.  
Вдруг услышал я хлопок -  
Лопнул шарик, мой дружок.



# ФИЗМИНУТКА «ЩЕНОК»

Во дворе щенок играл,  
Прыгал, бегал и считал:  
«Раз - прыжок и три  
кивка,  
Два - направо голова,  
Три - налево поворот» -  
И помчался до ворот.  
А потом вздохнул и сел:  
Он устал и присмирел.



# ФИЗМИНУТКА

## «ЮЛА»

Стану я сейчас юлой-  
На ноге крутнусь одной.  
А теперь сменю я ножку  
И на ней крутнусь  
немножко.  
Покрутились!  
А сейчас  
Я прошу садиться вас!





# ФИЗМИНУТКА

## «ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА»

Наклоняемся с хлопком  
И с хлопком потом встаём.  
Вниз и вверх, вниз и вверх,  
Ну - ка, хлопни громче всех!  
На одной ноге мы скачем,  
Как упругий звонкий мячик.  
На другой поскачем тоже,  
Очень долго прыгать можем  
Головой вращаем плавно,  
Смотрим влево, смотрим  
вправо.  
И пройдёмся мы немного,  
И вернёмся вновь к уроку.



# ФИЗМИНУТКА «МИШКА»

Мишка шёл, шёл, шёл  
И грибочек нашёл.  
Вот какой грибочек!  
Мишка шёл, шёл, шёл  
И ягоду нашёл.  
Вот какая ягода!  
Мишка шёл, шёл, шёл  
И шишку нашёл.  
Вот какая шишка!





# ФИЗМИНУТКА «ХОМКА»

Хомка, хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка рано встаёт,  
Щёчки моет, глазки трёт.  
Подметает хомка хатку  
И выходит на зарядку.  
Раз, два, три, четыре,  
пять -  
Хомка хочет сильным  
стать!



# ФИЗМИНУТКА

## «ДВЕ ЛЯГУШКИ»

На болоте две лягушки,  
Две зелёные подружки,  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали,  
Ручками хлопали.  
Вот здоровья в чём секрет:  
Всем друзьям  
физкультпривет!



# ФИЗМИНУТКА

## «ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА»

В понедельник я купался,  
А во вторник рисовал,  
В среду долго умывался,  
А в четверг в футбол  
играл.

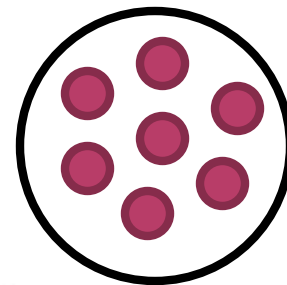
В пятницу я бегал, прыгал,  
Очень долго танцевал.  
А в субботу, воскресенье  
Целый день я отдыхал.



# ФИЗМИНУТКА

## «МАТЕМАТИЧЕСКАЯ»

Сколько точек будет в круге,  
Столько раз поднимем руки.  
Сколько ёлочек зелёных,  
Столько сделаем наклонов.  
Приседаем столько раз,  
Сколько бабочек у нас.  
А притопнем столько раз,  
Сколько ёжиков у нас.  
А прихлопнем столько раз,  
Сколько белочек у нас.



## Источники для презентации:

Изображение часов - совы

[http://www.millionpodarkov.ru/incoming\\_img/podarihit.ru/7544\\_chasy\\_nastennye\\_s\\_mayatnikom\\_sova.jpg](http://www.millionpodarkov.ru/incoming_img/podarihit.ru/7544_chasy_nastennye_s_mayatnikom_sova.jpg)

Изображение шаров

<http://img10.proshkolu.ru/content/media/pic/std/4000000/3501000/3500042-40f3d3446be22a7e.jpg>

Изображение щенка

[http://eliteartdecor.ru/images/katalog\\_fresok/detskaya/%E5-047.jpg](http://eliteartdecor.ru/images/katalog_fresok/detskaya/%E5-047.jpg)

Изображение белки

<http://club.foto.ru/gallery/images/photo/2004/10/04/286436.jpg>

Изображение юлы

<http://pics2.pokazuha.ru/p442/8/l/6855927jl8.jpg>

Изображение медвежонка и поросёнка

<http://gif-and-jpeg.ru/d/63316-1/mult366.gif>

Изображение хомяка

<http://stat16.privet.ru/lr/0909c3e349acc201a7067163516b7b95>

Изображение лягушек

<http://www.painelcriativo.com.br/wp-content/uploads/2009/09/desenhos-sapinhos-imprimir-decoupage-caixinha-mdf-9.jpg>

Изображение ёлочки

<http://f9.ifotki.info/org/1958518d13e077c28154101f18354c9657fd11108581708.jpg>

Изображение бабочки

<http://stat17.privet.ru/lr/0931483795b93f8f11a7e671446b2de9>

Изображение ёжика

<http://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=548947712-26-72&n=21>

Изображение малышей

<http://www.koin-nkz.ru/sites/dou132/files/2013/07/getimage.jpg>

Изображение мячика

<http://media.babyuniverse.co.nz/images/original/bb08f49a1205b3b172a5fd7946330b5a.jpg>

Литература:

- ❖ Журнал «Современный урок: начальная школа» №3/2012 год.
- ❖ Журнал «Современный урок: начальная школа» №6/2013 год.