МБОУ « Тагнинская ООШ»

 Физкультминутка -

 элемент современного урока.

 Учитель :Гриженаускене Е.А.

**Введение.**

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало дви- гаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает

статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклоне- ний в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериаль- ного давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникно- вения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, наруше- ния обмена веществ.

В этой ситуации все чаще приходится задумываться, как школа может по- влиять на улучшение состояния здоровья школьников.

Небольшая двигательная нагрузка, включение двигательных пауз в школь- ные занятия предупреждает развитие переутомления. Динамические паузы на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умствен- ной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки. Потрачен- ное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Можно физкультминутки разнообразить эмоциональным чтением стихо- творных текстов. В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность детей повышается. Ребята с радостью откликаются на такие физкультминутки. Важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило их в мир доброты, красоты, юмора. Главное, чтобы физкультминутки выполняли свою оздоровительную функцию.

 Подборка динамических пауз, физкультминуток для уроков.

**Содержание.**

1. Физкультминутки общего воздействия для разных групп мышц.
2. Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения.
3. Упражнения для шейного отдела позвоночника.
4. Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук.
5. Физкультминутки для нормализации осанки.
6. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.
7. Физкультминутки для младших школьников.
8. Универсальные физкультминутки.
9. Физкультурные паузы 5-7 класс
10. Физкультурные паузы 8-9 класс.

# Описание: http://www.sportykid.ru/images/fiz-min2.gifФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ

* 1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за го- лову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить

неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

* 1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за го- лову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в дру- гую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. По-

вторить 4–6 раз. Темп средний.

* 1. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, пра- вая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное по-

ложение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медлен-

ный.

1. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. По-

вторить 6–8 раз. Темп медленный.

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.
2. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая го- лову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

* 1. Скольжение подбородком по грудине вниз.
	2. «Черепаха»: наклоны головы вперёд-назад. Наклоны головы вправо-влево.
	3. «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
	4. «Сова»: поворот головы вправо-влево.
	5. «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку впе- ред, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

Темп средний.

1. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–
	1. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслаб-

ленно. Темп медленный.

* 1. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4.

Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ОСАНКИ

**Упражнения в ходьбе на месте.**

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти от- ведены назад.

**Упражнения стоя.**

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох, 3—4 — исходное положение — выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в исходное положение.
4. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в ис- ходное положение — выдох.
9. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ**

* 1. Быстро поморгать, закрыть глаза и поси- деть спокойно, медленно считая до 5. По- вторить 4–5 раз.
	2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
	3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медлен-

ными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

* 1. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом пе- ревести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
	2. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сто- рону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.
	3. Сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
	4. Сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (вы- дох). Повторить 5-6 раз.

## Физкультминутки для глаз:

\*\*\*

Чтоб глаза твои зоркие были, Чтоб в очках тебе не ходить, Эти лёгкие движенья

Предлагаю повторить.

Вдаль посмотри и под ноги, Вправо, влево побыстрей.

Удивимся, что такое? И закроем их скорей.

А теперь по кругу быстро, Словно стрелочка часов, Проведём глазами дружно, Ну, а дальше будь здоров!

\*\*\*

Рисуй восьмерку вертикально Ты головою не крути

А лишь глазами осторожно Ты вдоль по линиям веди И на бочок ее клади.

теперь следи горизонтально И в центре ты остановись

Зажмурься крепко, не ленись. Глаза открываем мы, наконец Зарядка окончена. Ты молодец!

\*\*\*

Мы глазами поколдуем. Круг огромный нарисуем! Нарисуем мы окно

И большущее бревно. Нарисуем лифта бег:

Глазки вниз, глазки вверх! Все зажмурились: раз-два! Закружилась голова.

Мы глазами поморгали, Вмиг гирлянды засверкали. Смотрим прямо и вперёд – Это мчится самолёт…

Раз моргнули, два моргнули – Наши глазки отдохнули!

Выполняется сидя за партами: дети “рисуют” глазами круг, не поворачивая головы “рисуют” окно

“рисуют” бревно

опустить глаза вниз, поднять глаза вверх

крепко зажмурить глаза (3-5 сек.) поморгать глазами 3-5 сек. смотреть прямо перед собой поморгать глазами 3-5 сек.

\*\*\*

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабится, по- массировать веки, слегка надавли- вая на них по часовой стрелке и против нее.)*

И вдруг проснулся, *(Поморгать глазами.)* Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох) По- смотреть на руки.)* Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты, в стороны (выдох)* Взвился вверх и полетел. *(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

## Гимнастика для глаз

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультминуток:

вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая тра- ектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.

**\*\*\***

Давным-давно жил царь

Горох и делал каждый день заряд- ку.

Он головой крутил-вертел И танцевал вприсядку.

Плечами уши доставал И сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал, За солнышко хватался.

**\*\*\***

Чтобы лучше мне шагать, Сделаю зарядку:

Помашу-ка топором Я для вас, ребятки,

Ноги в стороны поставлю, Вниз и вверх взмахну руками.

**\*\*\***

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали. *(Поморгать глазами)* Посмотрите все в окно *(посмотреть вправо-влево)*

Ах, как солнце высоко

*( посмотрите вверх)*

Мы глаза сейчас закроем,

*( закрыть глаза ладошками)* В классе радугу построим Вверх по радуге пойдём,

*(Посмотреть по дуге вверх - влево и вверх - вправо)*

Вправо-влево повернём, А потом скатимся вниз, *( Посмотреть вниз)*

Жмурься сильно, но держись

*( Зажмурить глаза. Открыть и по- моргать ими)*

**\*\*\***

Иван-Царевич, вот герой! Смело он вступает в бой,

Волшебным он взмахнет мечом И Змей-Горыныч нипочем.

Сделал выпад раз и два — Отлетела голова.

Еще выпад — три-четыре — Отлетели остальные.

**\*\*\***

Вот лягушка на дорожке — У нее озябли ножки.

Чтобы ей помочь быстрей, Мы попрыгаем за ней.

Будем вместе с ней играть, Чтобы ей царевной стать.

**\*\*\***

Зайка серенький сидит И ушами шевелит.

*(поднять ладони над головой и ма- хать, изображая ушки)*

Вот так, вот так

Он ушами шевелит! Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть.

(*потереть себя за предплечья)*

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть! Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. *(прыжки на месте)* Вот так, вот так

Надо зайке поскакать. Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал.

*(сесть на место за парту)*

**\*\*\***

Раз, два, три, четыре, пять Раз, два, три, четыре, пять Вышел зайка поиграть Прыгать серенький горазд Он подпрыгнул 300 раз.

**\*\*\***

Шел король по лесу, по лесу, Нашел себе принцессу, принцессу. Давай с тобой попрыгаем, попрыга- ем,

Еще разок попрыгаем, попрыгаем, И ручками похлопаем, похлопаем, И ножками потопаем, потопаем.

**\*\*\***

Мы топаем ногами Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой.

Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

**\*\*\***

**\*\*\***

Зайцы бегали в лесу,

*(бег на месте)* Повстречали там лису *(повилять «хвостиком»)* Прыг-скок, прыг-скок, *(прыжки на месте)*

Убежали под кусток.

*(присесть)*

**\*\*\***

Наши ручки

Руки кверху поднимаем, А потом их отпускаем. А потом их развернем

И к себе скорей прижмем. А потом быстрей, быстрей Хлопай, хлопай веселей.

**\*\*\***

Буратино потянулся, Раз – нагнулся,

Два – нагнулся, Три – нагнулся.

Руки в сторону развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.

Пусть отдохнут пальчики

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:

Меж еловых мягких лап

*(стучат пальцами по столу)*

Дождик кап-кап-кап

*(поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей)*

Где сучок давно засох, Серый мох-мох-мох.

*(поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)*

Где листок к листку прилип, Вырос гриб, гриб, гриб.

*(указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки)*

Кто нашёл его друзья?

*(сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)*

Я, я, я, я!!!

**\*\*\***

Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише. Деревцо все выше, выше.

Вместе с ребенком (или детьми в классе) имитировать дуновение вет- ра, качая туловище и помогая рука- ми. На словах «тише, тише» - при- сесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.

**\*\*\***

Ча, ча, ча

Ча, ча, ча *(3 хлопка по бедрам)*

Печка очень горяча

*(4 прыжка на двух ногах)*

Чи, чи, чи *(3 хлопка над головой)* Печет печка калачи *(4 приседания)* Чу, чу, чу *(3 хлопка за спиной)*

**\*\*\***

Вышли мышки как-то раз

*(Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)*

Поглядеть, который час.

*(Повороты влево, вправо, пальцы*

*«трубочкой» перед глазами.)*

Раз, два, три, четыре

*(Хлопки над головой в ладоши.)*

Мышки дернули за гири.

*(Руки вверх и приседание с опуска- нием рук "дернули за гири".)*

Вдруг раздался страшный звон,

*(Хлопки перед собой.)*

Убежали мышки вон.

*(Бег на месте или к своему месту.)*

**\*\*\***

***\*\*\****

Вышли уточки на луг Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря! *(Шагаем.)* Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! *(Машем руками-крыльями.)*

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! *(Круговые вращения шеей.)* Клювом перья расправляют*. (Пово- роты туловища влево-вправо.)*

***\*\*\****

Ветер ветки раскачал?

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Шарик тоже зарычал, Р-р-р!

*(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)*

Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш!

*(Подняли вверх руки, потянулись.)*

И опять настала тишь, Ш-ш-ш. *(Присели.)*

***\*\*\****

Вышел зайчик погулять. Начал ветер утихать.

*(Ходьба на месте.)*

Вот он скачет вниз по склону, Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов, Средь травы, цветов, кустов. *(Прыжки на месте.)*

Зайка маленький устал. Хочет спрятаться в кустах. *(Ходьба на месте.)*

Замер зайчик средь травы А теперь замрем и мы! *(Дети садятся.)*

Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - *(маховые движение руками из-за головы вперёд)*

Гуси, грачи, журавли - *(круговые движения кистями перед грудью)*

Вот уж последняя стая

Крыльями машет вдали - *(движения руками имитируют махи крыльев).*

**\*\*\***

Вот под елочкой зеленой *(Встали.)* Скачут весело вороны: *(Прыгаем.)* Кар-кар-кар! (Громко.)

*(Хлопки над головой в ладоши.)* Целый день они кричали, *(Поворо- ты туловища влево-вправо.)* Спать ребятам не давали: *(Наклоны туловища влево-вправо.)* Кар-кар-кар! (Громко.)

*(Хлопки над головой в ладоши.)* Только к ночи умолкают *(Машут руками как крыльями.)* И все вместе засыпают:

*(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

Кар-кар-кар! (Тихо.)

*(Хлопки над головой в ладоши.)*

***\*\*\****

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)* На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять.

*(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать!

*(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц...

*(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять*. (Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела

*(Машем руками-крылышками.)* Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

***\*\*\****

В понедельник я купался, *(Изобра- жаем плавание.)*

А во вторник — рисовал. *(Изобра- жаем рисование.)*

В среду долго умывался, *(Умываем- ся.)*

А в четверг в футбол играл*. (Бег на месте.)*

В пятницу я прыгал, бегал, *(Прыга- ем.)*

Очень долго танцевал.

*(Кружимся на месте.)*

А в субботу, воскресенье

*(Хлопки в ладоши.)*

Целый день я отдыхал.

*(Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

***\*\*\****

Ветер веет над полями, И качается трава.

*(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами, Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)* Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья — Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны впра- во-влево, вперёд-назад.)*

Мы взбираемся на холм,

*(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём.

*(Дети садятся.)*

**\*\*\***

Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки.

Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

1-2-3-4-5 будем пальчики считать.

Крепкие, дружные. Все такие нужные.

На другой руке опять 1-2-3-4-5.

Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

***\*\*\****

Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)* Наклонился правый бок.

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Раз, два, три. Наклонился левый бок. Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки

*(Руки вверх.)*

И дотянемся до тучки. Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*

Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)* Раз, два, три!

Согнем левую ножку, Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)* И немного подержали. Головою покачали *(Движения головой.)*

И все дружно вместе встали. *(Вста- ли.)*

**\*\*\***

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 дверью, *(Присе- дания.)*

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.)*

**\*\*\***

Выполняется сидя за столом.

Солнце спит, небо спит, - *(кладут голову на руки)*

Даже ветер не шумит.

Рано утром солнце встало,

Всем лучи свои послало - *(встают руки вверх с разведенными пальцами)*

Вдруг повеял ветерок - *(махи руками из стороны в сторону с наклонами туло- вища)*

Небо тучей заволок - *(круговые движения руками влево, затем вправо)*

Дождь по крышам застучал.

Барабанит дождь по крыше *- (барабанят пальцами по столу)*

Солнце клонится всё ниже. Вот и спряталось за тучи,

Ни один не виден лучик - *(постепенно садятся и кладут голову на руки).*

## Под веселые напевы

Под веселые напевы Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз! Вверх! И снова наклонись!

Вправо, влево головою! Руки вверх! Перед собою! Топни правою ногой!

Вправо шаг. На месте стой!

Топни левою ногой! Влево шаг!

И снова стой.

Повернись направо к другу. Правую дай руку другу.

*(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

## Поднимает руки класс

Поднимает руки класс—

Это «раз», *(Потягивания под счет учителя.)*

Повернулась голова —

Это «два». *(Движения головой.)*

Руки вниз, вперед смотри - Это «три».

*(Приседания.)*

Руки в стороны пошире

Развернули на «четыре». *(Повороты туловища.)*

С силой их к плечам прижать — Это «пять». *(Движения руками.)* Всем ребятам тихо сесть —

Это «шесть». *(Ходьба на месте.)* Руки на пояс поставьте вначале. Влево и вправо качните плечами. Вы дотянитесь мизинцем до пятки.

Если сумели — все в полном порядке.

## Раз, два — стоит ракета

Раз, два — стоит ракета. *(Руки вытянуты вверх.)*

Три, четыре — самолет. *(Руки в стороны.)*

Раз, два — хлопок в ладоши, *(Хлопаем в ладоши.)* А потом на каждый счет. *(Шагаем на месте.)* Раз, два, три, четыре *(Хлопаем в ладоши.)*

Руки выше, плечи шире. *(Руки вверх-вниз.)* Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)* И на месте походили. *(Шагаем на месте.)*

## Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться. Два — согнуться, разогнуться.

*(Под счет учителя дети выполняют наклоны, потягивания.)*

Три — в ладоши три хлопка, *(Хлопаем в ладоши.)*

Головою три кивка. *(Движения головой.)*

На четыре - руки шире.

Пять — руками помахать. *(Движения руками.)*

Шесть за парту тихо сесть.

*( Сесть.)*

Раз, два — дружно встали, *(Встать. Шагаем на месте.)*

Руки прямо мы поставим. *(Руки на поясе.)*

Три, четыре — разведем, *(Руки в стороны.)*

Заниматься мы начнем. *(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги. Левая рука-правая нога; правая рука-левая нога.)*

С пятки станем на носок, *(Поднялись на носочки, руки на поясе.)*

Вправо, влево посмотрели, *(Повороты головы влево-вправо.)*

На носочки мы присели

*(Приседания.)*

И как птички полетели. *(Побежали по классу.)* Раз, два — выше голова, *(Шагаем на месте.)* Три, четыре - руки шире! *(Руки в стороны.)* Пять, шесть — тихо сесть!

*(Приседания.)*

Солнце красное взойдет, *(Встали, руки вверх.)*

Утро красное придет. *(Прыжки на месте.)*

## Раз, два — хлопок в ладоши

Раз, два — хлопок в ладоши, А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре – Руки выше, плечи шире. Раз, два, три, четыре, пять,

Надо нам присесть и встать. Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять. Наклониться — три, четыре, И на месте поскакать.

На носки, затем на пятки. Лень отбросить и опять.

Сесть за парту, взять тетрадку,

Выражения решать.

Раз, два, три, четыре, пять – Все умеем мы считать.

Раз! Подняться, подтянуться, Два! Согнуться, разогнуться, Три! В ладоши три хлопка, Головою три кивка.

На четыре - руки шире. Пять — руками помахать.

Шесть — за парту тихо сесть. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

## Раз, два, три, четыре, пять!

Раз, два, три, четыре, пять!

*(Хлопки в ладоши.)* Начал заинька скакать. *(Руки на пояс.)*

Прыгать заинька горазд, Он под- прыгнул десять раз.

*(Легкие прыжки.)*

**

## Солнце глянуло в окно

Солнце глянуло в окно, Время отдохнуть пришло.

Надо всем нам дружно встать. Раз присесть, достать до пятки. И плечами покачать.

А затем, как на зарядке, Прямо и красиво встать. Руки вытянуть пошире И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Физкультминутка, как зарядка. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

**Раз-два — шли утята** Раз-два — шли утята, *(Шагаем на месте.)*

Три-четыре — шли домой. *(Прыж- ки на месте.)*

Вслед за ними плелся пятый, *(Хло- паем в ладоши.)*

Впереди бежал шестой,

*(Топаем ногами.)*

А седьмой отстал от всех, *(Шагаем на месте.)* Испугался, закричал:

*(Хлопаем в ладоши.)*

* Где вы, где вы?

*(Прыжки на месте.)*

* Не кричи, мы тут рядом, **поищи!**

*(Топаем ногами.)*

## Рисуй глазами треугольник

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни Вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально. Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально, И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись. Глаза открываем мы, наконец. Зарядка окончилась. Ты молодец!

*(Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)*

## Сколько будет?

А теперь мы приседаем. Сколько будет два и шесть? Быстро-быстро сосчита- ем. Столько раз должны присесть.

*(Приседания.)*

Мы закончили зарядку. И за парты снова сядем. *(Дети садятся за парты.)*

**Руки ставим мы вразлет** Руки ставим мы вразлет: *(Руки в стороны.)* Появился самолет. *(«Полетели» как самолеты.)* Мах крылом туда-сюда, *(Наклоны влево-вправо.)*

Делай «раз» и делай «два». *(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два! *(Хлопаем в ладоши.)*

Руки в стороны держите, *(Руки в стороны.)*

Друг на друга посмотрите. *(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два! *(Прыжки на месте.)*

Опустили руки вниз, *(Опустили руки.)*

И на место все садись! *(Сели на места.)*

Раз, два — стоит ракета. *(Стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «ку- пол ракеты».)*

Три, четыре - самолет. *(Стойка ноги врозь, руки в стороны.)*

Руки в стороны — в полет отправляем самолет. Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед. Раз, два, три, четыре, Полетел наш самолет. А без точного расчета Не получится полета. Так скорее за работу,

Сядем быстро за расчеты. Раз, два - выше голова, Три, четыре — руки шире, Пять, шесть — тихо сесть.

Посидим и отдохнем. *(Дети закрывают глаза.)*

И работать мы начнем.

**Упражненье повтори** Мы руками бодро машем, Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три, Упражненье повтори.

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Корпус влево мы вращаем, Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем: Вправо плечи, голова.

*(Вращение корпусом влево и впра- во.)*

Мы размяться все успели, И за пар- ты снова сели.

*(Дети садятся за парты.)*

## Сколько?

*(Учитель показывает картинки.)* Сколько здесь грибочков, Столько приседаем.

*(Приседания.)*

Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. *(Дети поднимают и опускают руки.)*

Поднимаем ручки, Разгоняем тучки. Ярче, солнышко, свети,

Хмурый дождик запрети. *(Дети машут руками.)* Вот окончен дальний путь. Можно сесть и отдохнуть. *(Дети садятся за парты.)*

**Сколько раз** Сколько раз ударю в бубен, Столько раз дрова нарубим. Приседаем столько раз, Сколько мячиков у нас.

Сколько покажу кружочков, Столько сделаем прыжочков. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

**Шеей крутим осторожно** Шеей крутим осторожно - Голова кружиться может.

Влево смотрим - раз, два, три. Так. И вправо посмотри.

*(Вращение головой вправо и влево.)* Вверх потянемся, пройдёмся, *(По- тягивания — руки вверх, ходьба на месте.)*

И за парты вновь вернёмся.

*(Дети садятся за парты.)*

**Я иду** Я иду, и ты идешь – Раз, два, три.

Я пою, и ты поешь – Раз, два, три.

Мы идем и поем — Раз, два, три.

Очень дружно мы живем – Раз, два, три.

*(Дети шагают под счет учителя.)*

## Шли по крыше три кота

Шли по крыше три кота, Три кота Василия.

*(Ходьба.)*

Поднимали три хвоста Прямо в небо синее. *(Поднимание рук.)* Сели киски на карниз,

Посмотрели вверх и вниз.

*(Приседание.)*

И сказали три кота: — Красота! Красота!

*(Хлопки в ладоши.)*



(повторить 6— | 8 раз).

# ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ 5-7 КЛАСС

**Комплекс 1**

1. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—3 — поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
2. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—2 — ; присед, руки на пояс; 3—4 — и.п.
3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — поворот туловища впра- во, руки вправо; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища влево, руки влево; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз). 4. И.п. — основная стойка: руки за спи- ной; 1 — 2 — ь наклон головы вперед; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон головы назад; 7—8 — вернуться в и.п.; 9—10 — наклон головы впра- во; 11 — 12 — вернуться в и.п.; 13 — 14 — наклон головы влево; 15 — 16 — вернуться в и.п. (повторить 4 — 6 раз). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5 — 8 с.

**Комплекс 2**

1. И.п. — основная стойка; 1—3 — подняться на носки, руки через сторо- ны вверх; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
2. И.п. — руки перед грудью «в замок»; 1—2 — руки вперед ,\* ладонями наружу; 3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).
3. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1 — правая рука вверх; 2 — наклон туловища влево; 3 — выпрямиться; 4 — и.п.; 5 — левая рука вверх; с 6 — наклон туловища вправо; 7 — выпрямиться; 8 — и.п. (повторить 6—8 раз).
4. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — наклон туловища вправо; 2

— и.п.; 3 — полуприсед, руки вперед; 4 — и.п.; 5 — наклон туловища влево; 6 — и.п.; 7 — полуприсед, руки вперед; 8 — и.п. (повторить 4 — 6 раз).

# Описание: Картинка 278 из 3291ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ 8-9 КЛАСС

**Комплекс 1**

1. И.п. — стойка: руки за голову, голову наклонить вниз; 1—2 — выпрямить голову, локти отвести назад, подняться на носки — вдох; 3—4 — и.п. — выдох (повторить 8—10 раз).
2. И.п. — основная стойка; 1—4 — руки вперед, сгибание и разгибание кистей на два

счета; 5—8 — те же движения, подняв руки вверх; 9—12 — те же движения, разведя руки в стороны; 13—16 — те же движения в и.п. (повторить 2—3 ра- за).

1. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вправо, наклон туловища вправо, руки вверх; 2 — и.п.; 3 — выпад левой ногой влево, наклон туловища влево, руки вверх; 4 — и.п. (повторить 8—10 раз).
2. И.п. — основная стойка; 1 — правую ногу вперед на носок, руки в сто- роны; 2 — правую ногу вправо на носок, руки вперед; 3 — праву правую ногу назад на носок, руки вверх; 4 — и.п.; 5—8 — те же движения, но левой ногой (повторить 2—4 раза). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—8 с.

**Комплекс 2**

1. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—2 — отвести локти назад, прогнуться — вдох; 3—4 — и.п. — выдох (повторить 8—10 раз).
2. И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки в стороны, поворот головы влево; 2
* подняться на носки, наклонить голову назад, руки вверх ладонями внутрь; 3 — поворот головы вправо, руки в стороны; 4 — и.п. (повторить 8 10 раз).
1. И. н. — основная стойка: руки за голову; 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — попорот туловища влево, руки в стороны; — и.и.; 5 — полуприсед, руки вверх; 6 — и.п.; 7 — полуирисед, руки вперед; 8
* и.п. (повторить 4—б раз).
1. И.п. — руки согнуты в локтях; на каждый счет «потряхивание» кистями (на 16—32 счета).