

**З. Н. Подчасова,**  
учитель начальных классов Рубежской СШ Круглянского района

## **Физкультпаузы на уроках**

### **Комплекс упражнений для проведения физкультминуток**

*Текст стихотворения читается хором, далее выполняются упражнения указанные в стихотворении.*

Пачынаем дзень спачатку  
Фізікультурнаю зарадкай.  
Крок улева, крок управа,  
Крок уперад, крок назад.  
Каб не быць слабым і хмурым -  
Не цурайся фізікультуры.  
Рукі ў бокі і ўніз,  
Усе прыселі, падняліся,  
А цяпер давайце разам  
Мы паскачам усім класам.

*Упражнение выполняется, сидя за партой.*

Мы писали, мы писали,  
Наши пальчики устали,  
Мы немножко отдохнем –  
И опять писать начнем.

*Выполняются наклоны вправо-влево-назад-вперед.*

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветерок все тише, тише,  
Деревцо все выше, выше.

*(Дети тянут руки вверх.)*

Словно птицы крыльями,  
Мы руками машем.  
Скоро очень сильными  
Станут руки наши.  
Мы на цыпочки встаем  
И растем, растем, растем.  
Догоняем Дядю Степу  
С каждым часом, с каждым днем.

*(Выполняются движения, указанные в стихотворении.)*

Раз – поднялись, потянулись,  
Два – согнулись, разогнулись.  
Три – в ладони три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире.

Пять – руками помахать.  
Шесть – за парту тихо сесть.

*(Выполняются движения, указанные в стихотворении.)*

Ад старанной працы  
Выраслі на градцы  
Вось такія буракі!  
Вось такія агуркі!  
А капусты качаны –  
Вось такой велічыні!

*(Дети показывают, разводя руки в стороны.)*

Глазки закрываем,  
Глазки открываем,  
Вверх посмотрим,  
Вниз опустим.  
В сторону – вправо,  
В сторону – влево.  
А теперь – за дело  
Мы возьмемся смело.

*(Выполняются движения, указанные в стихотворении, сидя за партой.)*

Мы – лягушки-попрыгушки –  
Неразлучные подружки.  
Ловкие, зеленые,  
С детства закаленные.  
Мы не хнычем, мы не плачем,  
Дружим, не ругаемся.  
Целый день по лужам скачем,  
Спортом занимаемся.

*(Дети выполняют прыжки, имитируя лягушек.)*

Руки подняли и покачали –  
это деревья в лесу.  
Руки согнули, кисти встряхнули –  
ветер сбивает росу.  
Плавно помашем –  
это к нам птицы летят.  
Как они сядут, мы тоже покажем –  
крылья мы сложим назад.

*(Выполняются движения, указанные в стихотворении.)*

Шел охотник по лесу:

Топ-топ-топ.  
Выстрелил он в уточку:  
Хлоп-хлоп-хлоп.

Уточка присела, встала, полетела.

*(Выполняются движения, указанные в стихотворении.)*

Ветер по морю гуляет и кораблик подгоняет.

Он бежит себе в волнах на надутых парусах.

*(Упражнение выполняется, сидя за партой. Волнообразные движения кистями рук из стороны в сторону.)*

Птицы на юг улетают – гуси, грачи, журавли.

Вот уж последние стаи крыльями машут вдали.

*(Движения руками от себя, прощальные движения кистями рук, вытянутых вперед.)*

Вышли уточки на луг:

Кря-кря-кря!

Пролетел веселый жук:

Ж-ж-ж!

Гуси шею выгибают: Га-га-га!

Клювом перья расправляют: Га-га-га!

Звонко квакают лягушки: Ква-ква-ква!

Как подружки-говорушки:

Ква-ква-ква!

Ветер ветки раскачал:

У-у-у!

Шарик тоже зарычал: «Р-р-р!»

Зашептал в воде камыш: Ш-ш-ш!

И опять настала тишь: Ш-ш-ш!

*(Дети выходят из-за парты. Маршируют, покачиваясь в стороны, расправляют руки и машут кистями. Опираются ладонями на парту и приподнимают ладони от стола. Руки над головой, наклоны в стороны. Пригибаются к столу и «рычат». Потирают ладони. Приподнимают палец к губам и тихо садятся.)*

По тропинке шли,

Веселый гриб нашли,

Вот еще грибок.

Положи в кузовок!

*(Ходьба на месте с приседаниями.)*

Прилетели птички, птички-невелички.

Смотрят к нам в окошко,

Просят хлеба крошку,

Мы им крошки высыпали,  
Птички весело скакали.

*(Упражнение выполняется, сидя за партой. Машут руками, изображая птиц. Поворачивают головой в стороны. Движения рук, имитирующие высыпание крошек.)*

Дважды-два – четыре!  
Дважды-два – четыре!  
Это всем известно в целом мире!  
Дважды-два – четыре!  
Дважды-два – четыре!  
А не три и не пять – это нужно знать!  
Дважды-два – четыре!  
Дважды-два – четыре!  
А не шесть, и не семь – это ясно всем!

*(Встав из-за парт, дети ходят друг за другом, высоко поднимая колени, руки на поясе.)*

Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два нагнулся,  
Три – нагнулся,  
Руки в стороны развел.  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

*(Выполнение движений, указанных в стихотворении.)*

На лужайке, на ромашке  
Жук лежал в цветной рубашке.  
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,  
Я с ромашками дружу,  
Тихо на ветру качаюсь,  
*(наклоны в стороны)*  
Низко-низко наклоняюсь *(приседания)*.

Скок-поскок, скок-поскок.  
Зайка прыгнул на пенек.  
В барабан он громко бьет,  
В чехарду играть зовет.  
Зайцу холодно сидеть –  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз –  
На носочках поднялись.

Лапки ставим на бочок.  
На носочках скок-скок-скок.  
А затем вприсядку,  
Чтоб не мерзли лапки.

*(Выполнение движений, указанных в стихотворении.)*

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой,  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы крутимся потом.  
Мы топаем ногами:  
Топ-топ-топ.  
Мы руки опускаем:  
Хлоп-хлоп-хлоп.

*(Выполнение движений, указанных в стихотворении.)*

Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветки и пенечки.  
Кто высоко так шагал –  
Не споткнулся, не упал.

*(Ходьба с высоко поднятыми коленями.)*

Наши нежные цветки  
Распускают лепестки  
*(руки разводятся в стороны).*  
Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колышет  
*(плавные взмахи руками вверх-вниз).*  
Наши алые цветки  
Закрывают лепестки  
*(опустить руки).*  
Тихо засыпают, головой качают  
*(движения головой в стороны).*  
Еле-еле-еле-еле  
Завертелись карусели.  
А потом кругом-кругом  
Все бегом-бегом-бегом.  
Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите.  
Раз и два, раз и два. –

Вот и кончилась игра.

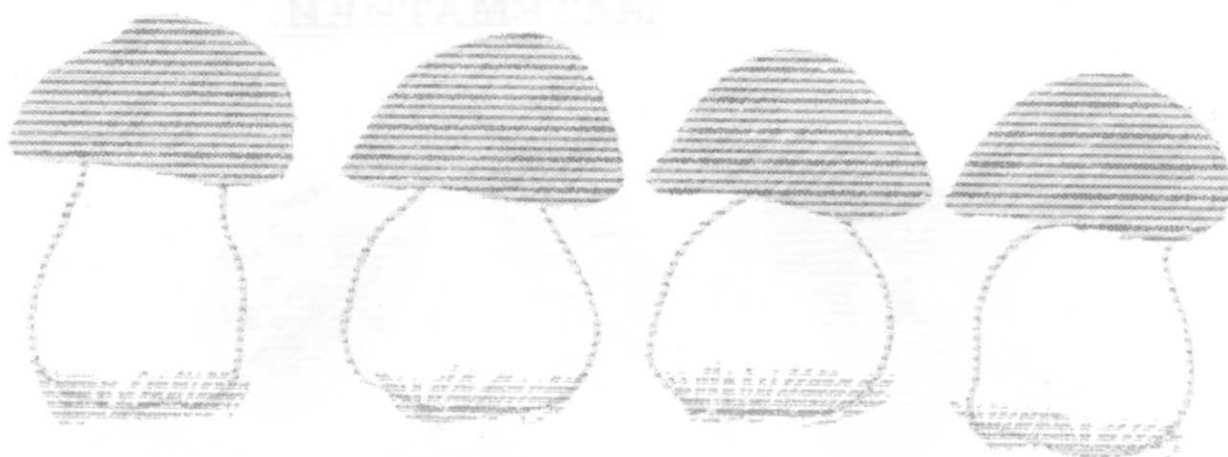
*(Круговые движения руками в быстром и медленном темпе, согласно тексту стихотворения.)*

### **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ.**

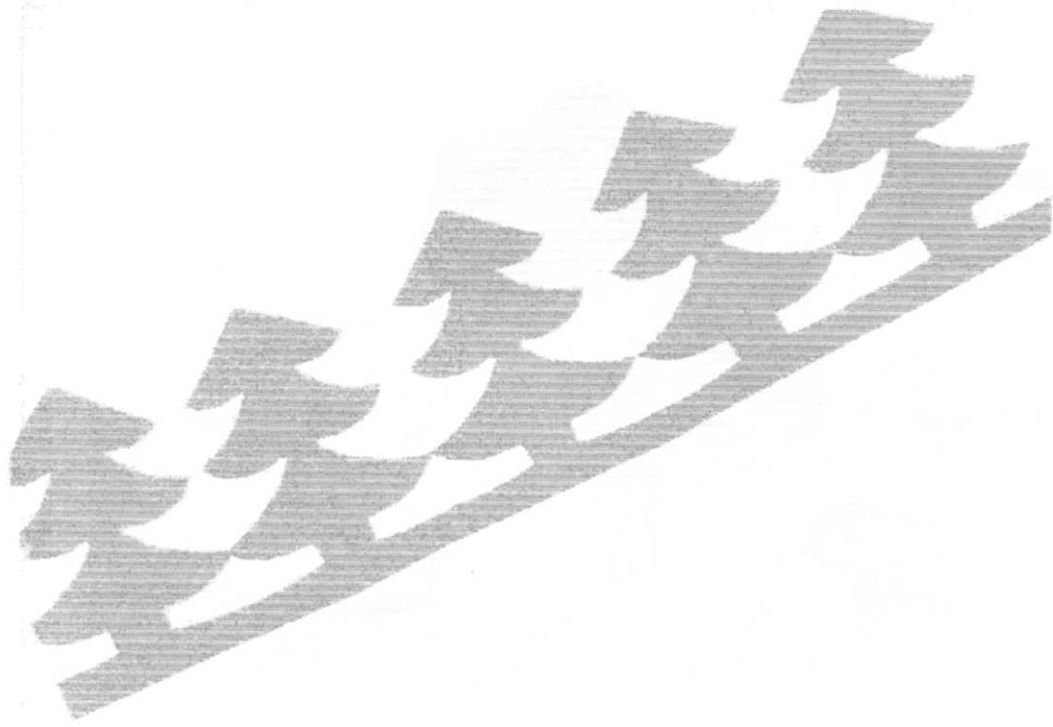


Можно все пересчитать:  
Сколько в комнате зверей.  
В переулке – фонарей.

Сколько у нас карандашей.  
Сколько в доме этажей.



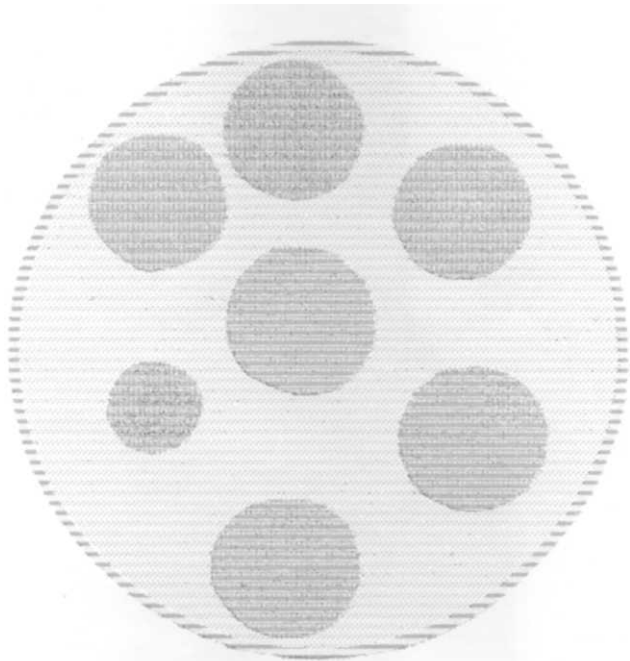
Мы присядем столько раз.  
Сколько здесь грибов у нас.



Сколько елочек зеленых –  
Столько сделаем наклонов.



На картинке есть зайчата.  
Мы подпрыгнем столько раз.  
Сколько зайчиков у нас.



Сколько точек будет в круге –  
Столько раз поднимем руки.