

Физминутки для младших школьников

Физкультминутка. А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Физкультминутка. 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, (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.)

Физкультминутка. Белки

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь ещё немножко
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

Хомка-хомка хомячок

Хомка-хомка хомячок

(надуваем щеки как хомяк)

Полосатенький бочок

(гладим себя по бокам)

Хомка рано встает

(потягиваемся)

Щечки моет, глазки трет

(делаем соответственные действия)

Подметает хомка хатку

(наклоняемся и делаем вид, что подметаем)

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хомка сильным хочет стать

(показываем, какой сильный).

Пальчиковые гимнастики для младших школьников

Дом

Я хочу построить дом,

(Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём,

(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была,

(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла.

(Одну руку поднимаем вверх и "растопыряем" пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял,

(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл,

(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)

И тюльпан в саду расцвёл!

(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана")

Мышка

Мышка в норку пробралась,

(Делаем двумя ручками крадущиеся движения)

На замочек заперлась.

(Слегка покачиваем скрещенными в замок пальчиками)

В дырочку она глядит,

(Делаем пальчиками колечко)

На заборе кот сидит!

(Прикладываем ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)

Друзья - садоводы

Палец толстый и большой

В сад за сливами пошёл.

(Ладонка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)

Указательный с порога

Указал ему дорогу.

(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")

Средний палец самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки.

(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)

Безымянный подбирает,

(Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)

А мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает!

(Отгибаем мизинчик)

Кораблик

По реке плывёт кораблик,

(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты - показываем "кораблик")

Он плывёт издалека,

(Приставляем горизонтально левую руку к глазам - "смотрим вдаль")

На кораблике четыре очень храбрых моряка.

(Показать 4 пальца)

У них ушки на макушке,

(Приставляем обе ладошки к своим ушам)

У них длинные хвосты,

(Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороны)

И страшны им только кошки, только кошки да коты!

(Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем - получаются "коготки")

В конце этой игры можно спросить у ребёнка:

-Что за моряки были на кораблике?

Ответ: мышки.