

КГУ"Основная средняя школа села
Спасское отдела образования по
Сандыктаускому району управления
образования Акмолинской"

**МЕТОДИЧЕСКАЯ
РАЗРАБОТКА
ФИЗМИНУТОК
(ДЛЯ НАЧАЛЬНЫХ
КЛАССОВ)**



Подготовил учитель
начальных классов:
Лунгрин В.А

2025год

Введение

Данная методическая разработка предназначена для учителей начальных классов и включает в себя подборку физминуток, которые можно использовать на уроках математики, русского языка, литературного чтения, познания мира и естествознания и проведению их на школьных переменах.

Физминутки помогают младшим школьникам отдохнуть, снять мышечное и эмоциональное напряжение, восстановить внимание и повысить интерес к учебному процессу.

Все физминутки адаптированы под возрастные особенности детей начальной школы. Они включают простые упражнения, игровые задания и ритмичные стихи, которые легко выполняются в классе у парты или в небольшом свободном пространстве.

В методичке представлены:

Рифмованные физминутки для активации внимания на уроках русского языка и чтения;

Весёлые математические физминутки с элементами счёта и движений;

Тематические физминутки, связанные с природой и окружающим миром для уроков познания мира и естествознания;

Универсальные комплексы упражнений для коротких активных перерывов.

Методичка поможет педагогам сделать уроки более динамичными и создать условия для сохранения здоровья детей в учебном процессе

Эти физкультминутки составлены в стихах — дети легко их запоминают, выполняют с удовольствием, а учитель может использовать их на любом уроке.

Цели:

Снять мышечное и зрительное напряжение.

Развивать координацию, внимание и воображение.

Создать положительный эмоциональный фон на уроке.

Рекомендации:

Проводить физкультминутки каждые 15-20 минут урока.

Показывать движения вместе с детьми.

Выбирать физкультминутки в зависимости от темы урока или настроения класса.

Поощрять активное участие всех учеников.

Физминутка "Глаголы-исключения"

Русский язык

Чтоб правила нам повторять,
Мы начинаем танцевать!
(Дети встают, готовы двигаться)
Гнать вперёд
(руками машем)
Держать осанку тоже важно!
(Дети держат спинки ровно)
Смотреть по сторонам скорей —
Улыбнись друзьям смелей!
Видеть солнце, слышать птиц,
Дышать легко — вот наш девиз!
Терпеть усталость не хотим,
Мы знаниями победим!
Вертеть руками как пропеллер,
Зависеть может наш успех от нас!
Ненавидеть лень пора —
Вперёд к наукам, детвора!
Обидеть никого нельзя,
Мы — дружный класс, весёлая семья!
Глаголы эти повторили,
И все движенья закрепили!

Физминутка «Квартет»

Литературное чтение

Встали дружно все, друзья,
Скрипку в руки — тянем струны,
(руки вперёд, будто играем на скрипке)
Звонко льётся — раз, два, три!
Мишка лапы вверх поднял,
(руки вверх)
Головою покачал.
(покачать головой)
Мартышка низко села,
(присесть)
Прислушиваясь к контрабасным нотам, пела.
Козёл со второй, пляс пускает.
(прыжки на месте)
То подпрыгнет, то мелькает.
Осёл играя музыку на альте, задаёт ритм пленяя свет!
(топнуть ногой)

И квартет у нас чудесный,
Слаженный, весёлый, лестный.
Потянулись, покружились,
(потянуться, повернуться вокруг себя)
И к учёбе возвратились!

Физминутка «Весёлый день»

Литературное чтение

Мороз и солнце

Встали ровно, потянулись,

Солнцу улыбнулись.

Вправо шаг, теперь назад,

Встали чинно дружно в ряд.

Хлопнули, ногой притоп,

И весёлый сделали скок!

Размялись дружно — молодцы,

И за парты все юнцы!

Физминутка «Рыбки в океане»

Естествознание

Мы плывём по океану,

Волны нас качают плавно.

Вправо-влево, вверх и вниз —

Вот так шторм! Теперь держись!

Рыбки машут плавниками,

(левой и правой рукой изображать змейку)

Плескаясь в океане,

Мы за ними вслед руками.

(Руками имитируют плавание)

Вот кораблик наш к пристани идёт ,

(крутят штурвал)

И урок нас дальше ждёт.

Физминутка «Космическая»

(Естествознание)

Вверх ракета полетела —

Руки вверх, и тело ровно.

Покрутились, как планета,

В невесомости летит «камета».

(руки в сторону, создаём движение парящего самолёта)

Присели — встали

на Луну летим,

Подпрыгнули — и снова вперёд!

Размялись астронавты,
И возвращаемся за парты.

**Физминутка «Путешественники»
(Познание мира)**

Вперёд шагаем по дорожке,
Ищем клад, не жмёмся к краю тропке.

Перепрыгнем через лужу,
(Прыжок)

Наклон вниз —распрямылись
Глазки вверх увидим тучу.

(Наклон вперёд)

Покрутились, как стрелка часов,
И обратно в класс пошли — будь к уроку ты готов!

**Физминутка "Считай и двигайся"
Математика**

Сколько будет $5 + 3$?

8 — сделайте 8 прыжков на месте.

Сколько сторон у квадрата?

4 — сделайте 4 приседания.

Сколько лап у 2 кошек?

8 — сделайте 8 хлопков над головой.

Сколько пальцев на одной руке?

5 — сделайте 5 поворотов туловища.

Решите пример: $10 - 6$

4 — поднимите руки 4 раза вверх.

Физминутка «Лесная прогулка»

По тропинке мы гуляем,

(Шагаем на месте)

Через лужу прыгнем — бом!

(Прыжок)

Наклонились — и грибочек мы нашли,

(Наклон вперёд)

Птичек в небе мы нашли.

(Потянулись вверх)

Посчитали раз два три

Ветерок слегка подул,

(Качаемся в стороны)

Всех, на место нас вернул!

(Садимся за парты)

Физминутка «Повторяшки»

Ручки вверх — раз-два,

(Руки вверх)

Наклон влево, в право — вот дела!

(Наклоны)

Хлоп по коленкам, хлопок по плечам,

(Хлопаем)

Прыг на месте — топ-топ-топ,

(Прыгаем и топаем)

И за парты марш вперёд!

(Шагаем на месте)

Физминутка «Спортсмены»

Спинку прямо, плечи шире,

Мы спортсмены — это диво!

Руки вверх и приседаем,

Наклонились, распрямились.

Вдох и выдох

отдыхаем.

Бег на месте — левой, правой

А теперь шагать пошли!

Всём, разминка удалась,

Возвращаемся мы в класс.

Физминутка «Спортсмены на старте»

Мы на старте все стоим,

Вперёд на шаг — и побежим!

(Бег на месте)

Руки вверх — мы чемпионы,

(Руки вверх)

Прыжок вперёд — к медалям склоны.

(Прыжок вперёд)

Физминутка «Солнышко и тучка»

Солнышко в окошко светит,

Мы ему махнём все вместе.

Ветер дует в наши плечи.

А теперь присели дружно,

Отдохнули — вот что нужно.

Хлопнем, топнем — раз, два, три,

И к уроку вновь пошли!

