**Муниципальное образовательное учреждение**

**«Средняя образовательная школа» п. Аджером.**

168041, Республика Коми, Корткеросский р-н, п. Аджером, ул.Школьная -1, т. 93-1-36.

Приложение №

**ФИЗМИНУТКИ 1-2 классы (текстовые)**

|  |  |
| --- | --- |
| ***1 урок*** | ***Физминутка в начале урока. ФМ на осанку:***  1) Мы руками хлоп-хлоп, мы ногами топ – топ.  Мы на цыпочки встаём. И растём, растём, растём.  2) Руки к верху поднимаем, а потом их опускаем.  А потом их разведём и скорей к себе прижмём,  А потом быстрей-быстрей хлопай, хлопай веселей.  3)Солнце глянуло в кроватку… 1,2,3,4,5,  Все мы делаем зарядку, надо нам присесть и встать.  Руки вытянуть пошире, 1,2,3,4,5.  Наклониться – 3,4, и на месте поскакать.  На носок, потом на пятку. Все мы делаем зарядку.  4)Мы похлопаем в ладоши дружно, веселее.  Наши ножки постучали дружно и сильнее.  По коленочкам ударили тише, тише, тише.  Наши ручки, поднимайтесь выше, выше, выше.  Наши ручки закружились, ниже опустились.  Завертелись, завертелись и остановились. |
|  | ***Физминутка в середине урока. ФМ на улучшение мозгового кровообращения:***  1) Дыхательная. Задуть свечу.  2). Раз Егорка, два Егорка,… ( на одном дыхании)  3)1,2,3,4,5. Все умеем мы считать. Отдыхать умеем тоже. Руки за спину положим.  Голову поднимем выше – и легко- легко подышим. |
| ***2 урок*** | ***ФМ в начале урока общего воздействия:***  1)Пчёлы в ульях летят, и в окошко глядят.  Порезвиться захотели – друг за другом полетели.  2)1,2,3,4,5. Начал заинька скакать.  Прыгать заинька горазд, он подпрыгнул 10 раз.  3)В тёмном лесу есть избушка (шагают)  Стоит задом наперёд (поворачиваются)  В той избушке есть старушка (грозят пальцем)  Бабушка Яга живёт ( грозят пальцем другой руки)  Нос крючком (показывают), глаза большие (показывают)  Словно угольки горят (качают головой)  Ух, сердитая какая! (бег на месте). Дыбом волосы стоят (руки вверх). |
|  | ***Физкультпауза в середине урока***  1)В лесу растут деревья: есть деревья большие.  Есть деревья великаны, есть деревья совсем маленькие.  2)Топай, мишка, хлопай, мишка. Приседай со мной, братишка.  Руки вверх, вперёд и вниз. Улыбайся и садись.  3) Ветер тихо клён качает, вправо, влево наклоняет ( руки за голову – наклоны, ноги на ширине плеч)  Раз наклон, два наклон. Зашумел листвою клён (кружатся, руки вверх)  4)Ветер сильно вдруг подул. Листья с дерева смахнул.  Закружились листья все. Прилетели все к земле.  5)Дружно помогаем маме – мы бельё полощем сами.  1,2,3,4. – потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились.  6) Наклонимся вперёд, руки в стороны.  Ветер дует, завывает, нашу мельницу вращает.  Раз,2,3,4, - завертелась, закружилась. |
| ***3 урок*** | ***ФМ в начале урока для снятия утомления с плечевого пояса и рук:***  1). Ветер дует нам в лицо – закачалось деревцо.  Ветер тише – тише – тише. Деревцо всё выше – выше.  2) Можешь пальцы сосчитать? - 1,2,3,4,5.  На другой руке опять – 1,2,3,4,5.  10 пальцев – пара рук. Разве это мало, друг?  10 пальцев – пара рук – вот твоё богатство, друг!  3) Хомка, хомка, хомячок – полосатенький бочок.  Хомка раненько встаёт, моет шейку, щёчки трёт.  Подметает хомка хатку и выходит на зарядку:  1,2,3,4,5- хомка сильным хочет стать.  4)Тишина стоит вокруг, вышли косари на луг.  Взмах косой туда – сюда. Делай «раз» и делай «два».  5) Мы шагаем друг за другом лесом и зелёным лугом.  Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают.  Раз,2,3,4. Полетели, закружились. |
|  | ***ФМ в середине урока дыхательная:***  1). На выдохе произносим разные звуки( например слоги: ма-мо – му-мы –ми, Р-Р-Р-Р)  2).Мы становимся всё выше, достаём руками крыши.  На два счёта поднялись, 3 -4, руки вниз. |
| ***4 урок*** | ***ФМ на осанку в начале урока***  1)Солнце встало, солнце встало, просыпайся и вставай, подтянись и не зевай.  Шире руки, шире плечи, 1,2,3, дыши ровней, от зарядки станешь крепче и сильней.  2)По дорожке по дорожке скачем мы на правой ножке.  И по этой же дорожке скачем мы на левой ножке.  По тропинке побежим, до лужайки добежим.  На лужайке, на лужайке мы попрыгаем как зайки.  Стоп! Немного отдохнём и домой пешком пойдём.  3)-Как живёшь? Вот так!  - А плывёшь? Вот так!  -Как бежишь? Вот так!  -Вдаль глядишь? Вот так!  -Ждёшь обед? Вот так!  -Машешь вслед? Вот так!  - Утром спишь? Вот так!  - как молчишь? Вот так!  -А шалишь? Вот так!  4) Эй, кузнец, молодец! Расковался жеребец! Ты подкуй его опять!  Отчего ж не подковать? Вот – гвоздь! Вот – подкова! Раз, два - и готово!  5) Мы осанку исправляем, спинки дружно прогибаем.  Вправо – влево мы нагнулись. До носочков дотянулись.  Плечи вверх, назад и вниз. Улыбайся и садись. |
|  | ***ФМ кинезиологическая в середине урока***  1).Массирование ушей  2). «Кулак –ребро – ладонь». (быстро называем слова в таком порядке, а дети показывают без ошибок)  3). «Лезгинка». Кулак с оттопыренным большим пальцем в сторону. К нему ладонь приставлена. Задача – быстро поменять руки, как в танце.  4). «Замок». Переплести пальцы рук. Учитель просит пошевелить то один пальчик, то другой.  5). «Лягушка». На парте одна рука в кулак, а другая ладонью вниз. Поменять.  6). «Ухо –нос». Одной рукой держимся за ухо, а другой за нос. Поменять. |
| ***5 урок*** | ***ФМ для снятия утомления с туловища в начале урока***  1).Круговые движения тазом.  2)Будут на зиму дрова, мы сейчас бревно распилим.  Пилим – пилим, пилим – пилим, будут на зиму дрова.  3)Мы бежим быстрее ветра – Кто ответит почему?  Коля прыгнул на 2 метра - Кто ответит почему?  Маша плавает как рыба - Кто ответит почему?  На губах у нас улыбка - Кто ответит почему?  Может мостик сделать Шура – Кто ответит почему?  По канату лезу я - Кто ответит почему?  Потому что с физкультурой мы давнишние друзья!  4) Спал цветок и вдруг проснулся (туловище вправо – влево)  Больше спать не захотел (туловище вперёд – назад)  Шевельнулся, потянулся, взвился вверх и полетел.  Солнце утром лишь проснётся, бабочка кружит и вьётся. |
|  | ***ФМ на зрение в середине урока***  1).Смотреть попеременно вдаль - на ладонь.  2)Совушка – сова – большая голова на пеньке сидит, головой вертит,  Ножками топ – топ, глазками хлоп-хлоп.  3) Голову ровно – посмотрели вверх, налево, направо, вниз.  Глазками начертите круг, треугольник, квадрат. Закрыть глаза. Открыть |

Завуч школы по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Крупенёва Г.И.

Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Казакова Г.И.