**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 ушей2). «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.