

Физкультминутки
для уроков биологии и географии.
(5-7 классы)

РАЗ рука, ДВА рука (показывают руки)
Лепим мы снеговика (движения руками)
Мы слепили большой ком - ВОТ такой (круг)
А потом поменьше ком - вот такой (круг)
А наверх поставим мы маленький комок (голову массируем)
Вот и вышел снеговик
СНЕГОВИЧЁК (руки вбок и качаемся)
Снег, ведро, морковка
Да умение, да сноровка ((трём ладошки)
Вот и вышел снеговичок –очень милый толстечок.

Вот под елочкой зеленой.

Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны,
(Прыжки на одной ноге, на другой ноге)
КАР-КАР-КАР.
(Дети кричат на выдохе «Кар-кар-кар»)
Целый день они летали,
(Бег на месте со взмахами рук в стороны)
Спать ребятам не давали,
КАР-КАР-КАР.
(Дети кричат «Кар-кар-кар»)
Только к ночи умолкают,
Вместе с нами засыпают,
(Ходьба на месте).

Вот так яблоко.

Вот так яблоко!
(Встали прямо)
Оно
(Руки в стороны)
Соку сладкого полно.
(Руки на пояс)
Руки потяните

(Потянули руки вверх)
Яблоко сорвите.
Стал ветер веточку качать,
(Качаем руками)
Трудно яблоко достать.
(Потянулись)
Подпрыгну, руку потяну
(Подпрыгнули)
И быстро яблоко сорву!
(Хлопок в ладоши над головой)
Вот так яблоко!

Что растет на елке?

Что растет на елке?
(Поднять плечи и опустить)
Шишки да иголки.
(Сжать пальцы в кулак, растопырить пальцы)
Разноцветные шары
(Соединить пальцы рук в шар)
Не растут на елке.
(Потрясли кистями рук)

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз – хлопок и вверх – хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем – будет прок.
(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!
(Вращение головой вправо и влево.)
И на месте мы шагаем,
Ноги выше поднимаем.

(Ходьба на месте, высоко поднимая колени.)
Потянулись, растянулись
Вверх и в стороны, вперёд.
(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)
И за парты все вернулись –
Вновь урок у нас идёт.
(Дети садятся за парты.)

Во дворе растёт подсолнух.

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу.
(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже.
(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
(Вращение прямых рук вперед и назад)
Руки в спину упираем,
Поясницу прогибаем.
А теперь давай, дружок,
Посмотри на потолок.
(Поставит ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад)
Отдохнули мы чудесно,
И пора за парты сесть нам.
(Дети садятся за парты)

Грибочки.

Я грибочек сыроежка,
(Руки на грудь и в стороны)
Я малюсенький.
(Присели)
Меня дети очень любят,
(Встать, наклоны вперед, назад)
Я ведь вкусненький.
(Погладить живот).
Я грибочек мухомор
(Руки на грудь и в стороны)

Пятнышки на шляпке.

(Пальцами указываем на голову)

Почему не любите

(Наклоны туловища влево вправо)

Вы меня ребятки?

Мы стоим на огороде

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

(Потягиваемся – руки в стороны)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растет.

(Руками тянемся вперед)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой-

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

(Присели и показываем руками, как пропалываем)

Наши алые цветы.

Наши алые цветки

Распускают лепестки.

(Раскрываются пальчики, и кисти рук поворачиваются влево вправо)

Ветерок чуть дышит,

(Дети дуют на пальцы)

Лепестки колышет.

(Потихоньку пошевелить пальчиками)

Наши алые цветки закрывают лепестки,

(Сомкнуть пальцы в «бутон»)

Тихо засыпают,

(Кисти рук опустить вниз)

Головой качают.

(Круговые движения рук)

Раз цветок, два цветок.

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз цветок, два цветок.

А потом сплетем венок.

(Наклоны вперед, сначала к правой ноге, потом к левой).

Составитель

Учитель 1 кв.к Попова О.В.

17.05.2025