

# Я выбираю движение

Физминутка для начальной  
школы

Учителя физической  
культуры

МОУ «СОШ р.п. Соколовый»  
Станиславенко С.И.



Одна из форм поддержания  
здоровья –  
это движение.



Наш девиз:

Я здоровье берегу,  
Сам себе я помогу.



В природе, по-разному  
двигаются животные.

И мы можем тоже многому у  
них научиться.



# Жираф –

- ◆ Он имеет длинную шею.
- ◆ Наклоняет её и вытягивает.
- ◆ Совершает круговые движения.



# Встаньте и выполняем все вместе упражнения.

- ◆ Наклоняем голову вперед-назад – 8 раз
- ◆ Наклоняем голову вправо-влево – 8 раз
- ◆ Поворачиваем голову вправо, влево – 8 раз
- ◆ Совершаем круговые движения головой – на 4 счета вправо и влево



# Птицы –

они хлопают крыльями вверх-вниз,  
вперёд-назад, чтобы лететь.



# Приготовились к выполнению упражнений.

◆ Руки вперед и выполняем движение руками вверх-вниз – 8 раз

◆ Руки в стороны и выполняем движения руками вверх-вниз – 8 раз



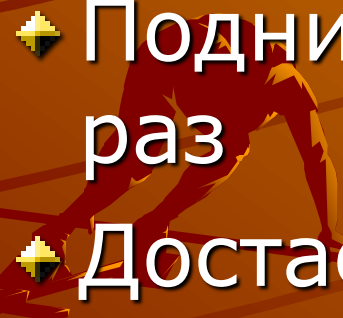


# Обезьяна –

- ◆ У неё длинные руки до самого пола.
- ◆ Она всегда наклоняется вперёд.
- ◆ Изгибается, доставая руками , пальцы ног.
- ◆ Поднимает руки вверх и опускает.
- ◆ Поднимает плечи.
- ◆ Вращает руками вперёд, назад.



# Выполняем упражнения.

- ◆ Вращаем руками вперед – на 4 счета и назад – на 4 счета
  - ◆ Поднимаем и опускаем плечи – 8 раз
  - ◆ Достаем руками пальцы ног – 8 раз
- 
- A silhouette of a runner in a starting block, positioned on the left side of the slide, partially overlapping the text of the second and third list items.

# Лошадь –

она высоко поднимает ноги,  
когда бежит.



# Выполняем упражнения

- ◆ Поочерёдно поднимаем колени – 8 раз.



Аист -

у него длинные ноги, он  
стоит на цыпочках.



# Выполняем упражнения.

- ◆ Поднимаемся на носки и опускаемся – 8 раз.



# Кошка -

это гибкое существо с  
мягкими лапками.





# Выполняем упражнения.

- ✦ Подтягиваемся всем телом, как кошка – 8 раза.





Физкультминутка прогнала  
усталость.

Её в помине даже не осталось.

И правила эти –

для всех в назиданье.

Здоровья желаю тебе.

До свиданья!

