

Методическая копилка подвижных игр на переменах и физкультминуток

Подвижные игры на переменах:

1. Смена номеров.

Игроки в шеренгу становятся, рассчитываясь по порядку. Водящий называет громко два номера наугад. Они должны поменяться местами, а водящий – успеть свободное место занять. Кто не успел, превращается в нового водящего.

2. Ручеек.

Нечетное количество игроков. Они разбиваются на пары, становятся друг за другом, берутся за руки и поднимают их, делая своеобразный коридор. Тот, кто без пары остался, проходит по коридору под руками и выбирает себе пару, становится с ней в начале. Ребенок без пары повторяет, это позволяет ручейку перетекать вперед.

3. Кто это.

Учитель раздает детям карточки животных. По очереди ученики имитируют звуки животных и движения, остальные угадывают.

4. Квест.

В разных местах класса прячутся листики с загадками, которые приводят ребят к новому месту и в итоге туда, где спрятан предмет.

5. Сбей конус.

Из картона или бумаги делается конус. Ребята сбивают его комком бумаги.

6. Хомяк.

Первый игрок говорит: «Дома у меня хомяк живет, у него вот такие лапы» и показывает, какие. Второй повторяет движение прошлого участника и добавляет: «И еще вот такие уши», показывает. Каждый последующий игрок повторяет предыдущие движения и добавляет свои, пока кто-то не ошибется.

7. Лебедь.

Дети в кругу, произносят слова, каждый ребенок по слову: «Лебедь по небу летит, число говорит...» и произносят число, например, пять. Каждый хлопает своей ладошкой по руке соседа. Тот, кому выпадает стук на счет «пять», должен вовремя убрать руку.

8. Факс.

Дети сидят за партами, последний участник рисует пальцем на спине ученика перед ним фигуру, тот должен повторить ее на спине соседа впереди и так. Пока не дойдет до первой парты. Сидящий впереди оглашает рисунок.

Физкультминутки:

1. Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

2. Наши ручки

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

3. Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

4. А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания.)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

5. Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

6. Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. (поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)
Вот так, вот так
Он ушами шевелит!
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть. (потереть себя за предплечья)
Вот так, вот так
Надо лапочки погреть!
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать. (прыжки на месте)
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать.
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал. (сесть на место за парту)
Все движения разминки повторяем без запинки!

7. Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.
Эхе - хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!
За дровами мы идём

8. Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два кота, (Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)
Вот и вся моя семья. (Хлопаем в ладоши.)