

# Физкультминутка - элемент современного урока



Папуш О.А.  
Цыбульская Т.Д.  
ГБОУ СОШ №47  
им. Д. С. Лихачева  
2012г.

## **Введение.**

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.

В этой ситуации все чаще приходится задумываться, как школа может повлиять на улучшение состояния здоровья школьников.

Небольшая двигательная нагрузка, включение двигательных пауз в школьные занятия предупреждает развитие переутомления. Динамические паузы на общеобразовательных уроках благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный уровень учащихся, снимают статические нагрузки. Потраченное время окупается усилением работоспособности, а главное, укреплением здоровья учащихся.

Можно физкультминутки разнообразить эмоциональным чтением стихотворных текстов. В результате выполнения нескольких несложных упражнений работоспособность детей повышается. Ребята с радостью откликаются на такие физкультминутки. Важно, чтобы содержание текстов увлекало детей своей образностью, переносило их в мир доброты, красоты, юмора. Главное, чтобы физкультминутки выполняли свою оздоровительную функцию.

Предлагаем Вашему вниманию подборку динамических пауз, физкультминуток и релаксаций для уроков.

## Содержание.

1. Физкультминутки общего воздействия для разных групп мышц.
2. Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения.
3. Упражнения для шейного отдела позвоночника.
4. Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук.
5. Физкультминутки для нормализации осанки.
6. Комплекс упражнений гимнастики для глаз.
7. Физкультминутки для школьников на уроках, требующих письма.
8. Физкультминутки для младших школьников.
9. Физкультминутки на уроках естественнонаучного цикла.
10. Физкультминутки на уроках географии.
11. Физкультминутки на уроках математики.
12. Физкультминутки на уроках русского языка.
13. Универсальные физкультминутки.
14. Физкультурные паузы 5-7 класс
15. Физкультурные паузы 8-11 класс.
16. Физкультминутки на регуляцию психического состояния.



## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ РАЗНЫХ ГРУПП МЫШЦ**

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.
2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.
3. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ**

1. Исходное положение – сидя на стуле. 1–2. Плавно наклонить голову назад, наклонить голову вперед, не поднимая плеч. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1. Поворот головы вправо. 2. Исходное положение. 3. Поворот головы влево. 4. Исходное положение. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
3. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Взмахом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево.
4. Исходное положение. 4–5. То же повторить правой рукой, поворачивая голову вправо. 6. Исходное положение. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.**

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

1. Скольжение подбородком по грудиने вниз.
2. «Черепашка»: наклоны головы вперед-назад.  
Наклоны головы вправо-влево.
3. «Собачка»: вращение головы вокруг воображаемой оси, проходящей через нос и затылок.
4. «Сова»: поворот головы вправо-влево.
5. «Тыква»: круговые движения головой в одну и другую сторону.

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК**

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

Темп средний.

2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3–4. Локти отвести назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем опустить руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. Исходное положение – сидя. 1–2. Поднять руки через стороны вверх. 3–4. Сжать кисти рук в кулак. Разжать кисти рук. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ОСАНКИ**

### **Упражнения в ходьбе на месте.**

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следя за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

### **Упражнения стоя.**

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох, 3—4 — исходное положение — выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1-2, на 3-4 медленно вернуться в исходное положение.
4. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. Ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в исходное положение — выдох.
9. Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе.



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.
6. Сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в и.п. Повторить 4–5 раз.
7. Сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5–6 раз.

### Физкультминутки для глаз:

\*\*\*

Чтоб глаза твои зоркие были,  
Чтоб в очках тебе не ходить,  
Эти лёгкие движенья  
Предлагаю повторить.  
Вдаль посмотри и под ноги,  
Вправо, влево побыстрей.  
Удивимся, что такое?  
И закроем их скорей.  
А теперь по кругу быстро,  
Словно стрелочка часов,  
Проведём глазами дружно,  
Ну, а дальше будь здоров!

\*\*\*

Рисуй восьмерку вертикально  
Ты головою не крути  
А лишь глазами осторожно  
Ты вдоль по линиям веди  
И на бочок ее клади.  
теперь следи горизонтально  
И в центре ты остановись  
Зажмурься крепко, не ленись.  
Глаза открываем мы, наконец  
Зарядка окончена. Ты молодец!

\*\*\*

Мы глазами поколдуем.  
Круг огромный нарисуем!  
Нарисуем мы окно  
И большущее бревно.  
Нарисуем лифта бег:  
Глазки вниз, глазки вверх!  
Все зажмурились: раз-два!  
Закружилась голова.  
Мы глазами поморгали,  
Вмиг гирлянды засверкали.  
Смотрим прямо и вперёд –  
Это мчится самолёт...  
Раз моргнули, два моргнули –  
Наши глазки отдохнули!  
Выполняется сидя за партами:  
дети “рисуют” глазами круг,  
не поворачивая головы  
“рисуют” окно  
“рисуют” бревно  
опустить глаза вниз, поднять глаза  
вверх

крепко зажмурить глаза (3-5 сек.)  
поморгать глазами 3-5 сек.  
смотреть прямо перед собой  
поморгать глазами 3-5 сек.

\*\*\*

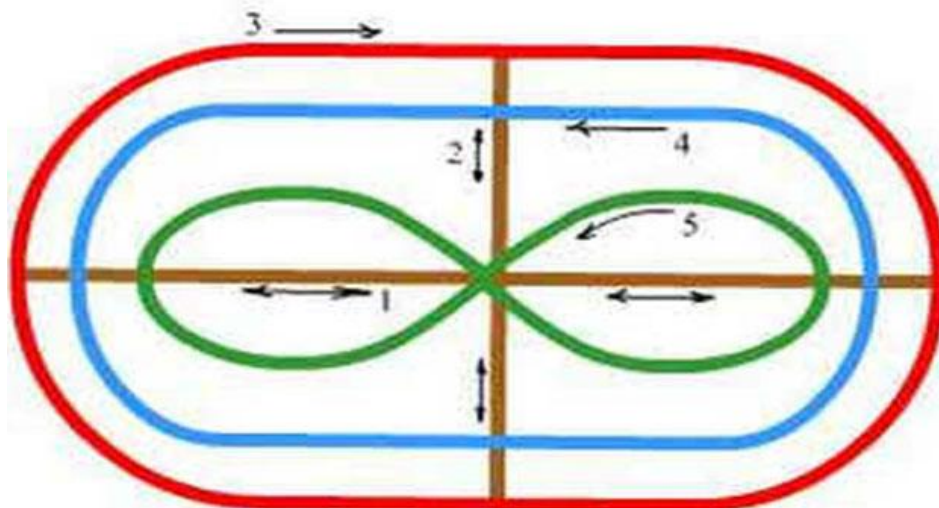
Спал цветок  
*(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)*  
И вдруг проснулся,  
*(Поморгать глазами.)*  
Больше спать не захотел,  
*(Руки поднять вверх (вдох) Посмотреть на руки.)*  
Встрепенулся, потянулся,  
*(Руки согнуты, в стороны (выдох))*  
Взвился вверх и полетел.  
*(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)*

### Гимнастика для глаз

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, плечи развернуты. Плакат находится впереди вверху, укреплен над доской.

С помощью стрелок указаны траектории, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения физкультурминуток:

вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке, по восьмерке. Каждая траектория отличается от других цветом. Это делает схему яркой, красочной и привлекает внимание.





## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ, ТРЕБУЮЩИХ ПИСЬМА

1. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
2. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

### Гимнастика для рук

*(Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)*

Наши пальчики проснулись.

*(Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены)*

С добрым утром! *(Пальцы рук переплести (рукопожатие))*

Потянулись, потянулись, потянулись.

*(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)*

Стали дружно умываться.

*(Ладони трут друг друга, имитируя намыливание)*

Полотенцем вытираться.

*(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев)*

Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.

*(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук))*

Дружно делаем зарядку!

*(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад. Пальцы расслаблены, взмахи кистями)*

Пришли в школу. *(Руки на парте согнуты в локтях)*

И уселись за тетрадку. *(Дети показывают готовую к работе ручку).*



## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

\*\*\*

Давным-давно жил царь  
Горох и делал каждый день заряд-  
ку.  
Он головой крутил-вертел  
И танцевал вприсядку.  
Плечами уши доставал  
И сильно прогибался,  
Он руки к небу поднимал,  
За солнышко хватался.

\*\*\*

Чтобы лучше мне шагать,  
Сделаю зарядку:  
Помашу-ка топором  
Я для вас, ребятки,  
Ноги в стороны поставлю,  
Вниз и вверх взмахну руками.

\*\*\*

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.  
*(Поморгать глазами)*  
Посмотрите все в окно  
*(посмотреть вправо-влево)*  
Ах, как солнце высоко  
*( посмотрите вверх)*  
Мы глаза сейчас закроем,  
*( закрыть глаза ладошками)*  
В классе радугу построим  
Вверх по радуге пойдём,  
*(Посмотреть по дуге вверх - влево и*  
*вверх - вправо)*  
Вправо-влево повернём,  
А потом скатимся вниз,  
*( Посмотреть вниз)*  
Жмурься сильно, но держись  
*( Зажмурить глаза. Открыть и по-*  
*моргать ими)*

\*\*\*

Иван-Царевич, вот герой!  
Смело он вступает в бой,  
Волшебным он взмахнет мечом  
И Змей-Горыныч нипочем.  
Сделал выпад раз и два —  
Отлетела голова.  
Еще выпад — три-четыре —  
Отлетели остальные.

\*\*\*

Вот лягушка на дорожке —  
У нее озябли ножки.  
Чтобы ей помочь быстрее,  
Мы попрыгаем за ней.  
Будем вместе с ней играть,  
Чтобы ей царевной стать.

\*\*\*

Зайка серенький сидит  
И ушами шевелит.  
*(поднять ладони над головой и ма-*  
*хать, 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)*

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять  
Раз, два, три, четыре, пять  
Вышел зайка поиграть  
Прыгать серенький горазд  
Он подпрыгнул 300 раз.

\*\*\*

Шел король по лесу, по лесу,  
Нашел себе принцессу, принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,  
Еще разок попрыгаем, попрыгаем,  
И ручками похлопаем, похлопаем,  
И ножками потопаем, потопаем.

\*\*\*

Мы топаем ногами  
Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь писать начнем.

\*\*\*

Зайцы бегали в лесу,  
*(бег на месте)*  
Повстречали там лису  
*(повилять «хвостиком»)*  
Прыг-скок, прыг-скок,  
*(прыжки на месте)*  
Убежали под кусток.  
*(присесть)*

\*\*\*

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.

\*\*\*

Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

\*\*\*

Пусть отдохнут пальчики  
Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:  
Меж еловых мягких лап  
*(стучат пальцами по столу)*  
Дождик кап-кап-кап  
*(поочередно всеми пальцами раскрытых кистей)*  
Где сучок давно засох,  
Серый мох-мох-мох.  
*(поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)*  
Где листок к листку прилип,  
Вырос гриб, гриб, гриб.  
*(указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки)*  
Кто нашёл его друзья?  
*(сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)*  
Я, я, я, я!!!

\*\*\*

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо все выше, выше.  
Вместе с ребенком (или детьми в классе) имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.

\*\*\*

Ча, ча, ча  
Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  
Печка очень горяча  
(4 прыжка на двух ногах)  
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  
Печет печка калачи (4 приседания)  
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

\*\*\*

Вышли мышки как-то раз  
(Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)  
Поглядеть, который час.  
(Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)  
Раз, два, три, четыре  
(Хлопки над головой в ладоши.)  
Мышки дернули за гири.  
(Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)  
Вдруг раздался страшный звон,  
(Хлопки перед собой.)  
Убежали мышки вон.  
(Бег на месте или к своему месту.)

\*\*\*

Вышли уточки на луг  
Вышли уточки на луг,  
Кря-кря-кря! (Шагаем.)  
Пролетел веселый жук,  
Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)  
Гуси шеи выгибают,  
Га-га-га! (Круговые вращения шей.)  
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)

\*\*\*

Ветер ветки раскачал?  
(Качаем поднятыми вверх руками.)  
Шарик тоже зарычал, Р-р-р!  
(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)  
Зашептал в воде камыш,  
Ш-ш-ш!  
(Подняли вверх руки, потянулись.)  
И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш. (Присели.)

\*\*\*

Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать.  
(Ходьба на месте.)  
Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.  
И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов.  
(Прыжки на месте.)  
Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах.  
(Ходьба на месте.)  
Замер зайчик среди травы  
А теперь замрем и мы!  
(Дети садятся.)

\*\*\*

Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)  
Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)  
Вот уж последняя стая  
Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

\*\*\*

Вот под елочкой зеленой *(Встали.)*  
Скачут весело вороны: *(Прыгаем.)*  
Кар-кар-кар! *(Громко.)*  
*(Хлопки над головой в ладоши.)*  
Целый день они кричали, *(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Спать ребятам не давали:  
*(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
Кар-кар-кар! *(Громко.)*  
*(Хлопки над головой в ладоши.)*  
Только к ночи умолкают  
*(Машут руками как крыльями.)*  
И все вместе засыпают:  
*(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*  
Кар-кар-кар! *(Тихо.)*  
*(Хлопки над головой в ладоши.)*

\*\*\*

Видишь, бабочка летает,  
*(Машем руками-крылышками.)*  
На лугу цветы считает.  
*(Считаем пальчиком.)*  
— Раз, два, три, четыре, пять.  
*(Хлопки в ладоши.)*  
Ох, считать не сосчитать!  
*(Прыжки на месте.)*  
За день, за два и за месяц...  
*(Шагаем на месте.)*  
Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
*(Хлопки в ладоши.)*  
Даже мудрая пчела  
*(Машем руками-крылышками.)*  
Сосчитать бы не смогла!  
*(Считаем пальчиком.)*

\*\*\*

В понедельник я купался, *(Изображаем плавание.)*  
А во вторник — рисовал. *(Изображаем рисование.)*  
В среду долго умывался, *(Умываемся.)*  
А в четверг в футбол играл.  
*(Бег на месте.)*  
В пятницу я прыгал, бегал, *(Прыгаем.)*  
Очень долго танцевал.  
*(Кружимся на месте.)*  
А в субботу, воскресенье  
*(Хлопки в ладоши.)*  
Целый день я отдыхал.  
*(Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)*

\*\*\*

Ветер веет над полями,  
И качается трава.  
*(Дети плавно качают руками над головой.)*  
Облако плывет над нами,  
Словно белая гора.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
Ветер пыль над полем носит.  
Наклоняются колосья —  
Вправо-влево, взад-вперёд,  
А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*  
Мы взбираемся на холм,  
*(Ходьба на месте.)*  
Там немного отдохнём.  
*(Дети садятся.)*

\*\*\*

Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки.

Первый раз, поочередное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.

1-2-3-4-5 будем пальчики считать.

Крепкие, дружные. Все такие нужные.

На другой руке опять 1-2-3-4-5.

Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем прыгать и скакать!  
*(Прыжки на месте.)*  
Наклонился правый бок.  
*(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
Раз, два, три.  
Наклонился левый бок.  
Раз, два, три.  
А сейчас поднимем ручки  
*(Руки вверх.)*  
И дотянемся до тучки.  
Сядем на дорожку,  
*(Присели на пол.)*  
Разомнем мы ножки.  
Согнем правую ножку,  
*(Сгибаем ноги в колене.)*  
Раз, два, три!  
Согнем левую ножку,  
Раз, два, три.  
Ноги высоко подняли  
*(Подняли ноги вверх.)*  
И немного подержали.  
Головою покачали  
*(Движения головой.)*  
И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

\*\*\*

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.)*

\*\*\*

Выполняется сидя за столом.

Солнце спит, небо спит, - *(кладут голову на руки)*  
Даже ветер не шумит.  
Рано утром солнце встало,  
Всем лучи свои послало - *(встают руки вверх с разведенными пальцами)*  
Вдруг повеял ветерок - *(махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)*  
Небо тучей заволок - *(круговые движения руками влево, затем вправо)*  
Дождь по крышам застучал.  
Барабанит дождь по крыше - *(барабанят пальцами по столу)*  
Солнце клонится всё ниже.  
Вот и спряталось за тучи,  
Ни один не виден лучик - *(постепенно садятся и кладут голову на руки).*

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ЦИКЛА

\*\*\*

Осторожно ветер  
За калитку вышел,  
*(руки вверх и махи руками вправо-влево)*  
Постучал в окошко,  
*(постучать пальчиками по парте)*  
Пробежал по крыше,  
*(перебирать пальчиками по парте)*  
Покачал тихонько  
Ветками черемух,  
*(руки поднять вверх, махи руками вправо-влево)*  
Пожурил за что-то  
Воробьев знакомых.  
*(погрозить пальчиком)*  
И, расправив гордо  
Молодые крылья,  
Полетел куда-то  
Вперемешку с пылью.  
*(махи руками)*



\*\*\*

Закройте глаза, расслабьте тело,  
Представьте – вы птицы, вы вдруг  
полетели!  
Теперь в океане дельфином плыве-  
те,  
Теперь в саду яблоки спелые рвете.  
Налево, направо, вокруг посмотре-  
ли,  
Открыли глаза, и снова за дело!

\*\*\*

Спал цветок и вдруг проснулся,  
*(Туловище вправо, влево.)*  
Больше спать не захотел,  
*(Туловище вперед, назад.)*  
Шевельнулся, потянулся,  
*(Руки вверх, потянуться.)*  
Взвился вверх и полетел.  
*(Руки вверх, вправо, влево.)*  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.  
*(Покружиться.)*

\*\*\*

Вот летит большая птица,  
Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*  
Наконец, она садится  
На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

## 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 правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

\*\*\*

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! *(Дети машут руками, словно крыльями.)*  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй. *(Дети делают плавательные движения руками.)*

\*\*\*

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг.  
*(Ходьба на месте.)*  
Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр

\*\*\*

Выросли деревья в поле  
Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле!  
*(Потягивания - руки в стороны.)*

Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Вот подул весёлый ветер,  
Закачались тут же ветки,

*(Дети машут руками.)*

Даже толстые стволы  
Наклонились до земли.

*(Наклоны вперёд.)*

Вправо-влево, взад-вперёд —  
Так деревья ветер гнёт.

*(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет?

*(Вращение туловищем.)*

\*\*\*

А в лесу растёт черника  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать.  
*(Приседания.)*  
Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу.  
*(Ходьба на месте.)*

\*\*\*

И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*  
К небу ручки протянули,  
Позвочник растянули. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели.  
*(Дети садятся.)*

\*\*\*

Хочешь быть здоров всегда  
Повторяй за мной тогда.  
Потянулись все вперед,  
Разминаем пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Молодцы все девочки и мальчики.  
Теперь наклоны головой,  
Из стороны в сторону.  
Поживее, не ленитесь,  
И будет все здорово.  
Вращения плечами начинай,  
Чтоб прогнать усталость.  
И не посетить тогда,  
Твое тело слабость.  
Разминка всем нужна всегда.  
Ну что ребята, отдохнули? Да!

\*\*\*

Во дворе стоит сосна  
Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней.  
*(Стоя на одной ноге, потягиваемся  
— руки вверх, потом то же, стоя  
на другой ноге.)*  
Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал.  
*(Наклоны корпуса вперед-назад.)*  
Ветки гнутся взад-вперед,  
Ветер их качает, гнёт.  
*(Рывки руками перед грудью.)*  
Будем вместе приседать —  
Раз, два, три, четыре, пять. *(Присе-  
дания.)*  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим.  
*(Дети идут на места.)*

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ



Физкультминутки можно провести и сидя за партой. Для этого можно предложить задания, чтобы учащиеся могли повернуться, похлопать в ладоши, поднять руки вверх, потянуться.

### 1. Передай мяч.

Учащиеся передают на соседнюю парту маленький мяч (шарик для пинг-понга), называя слова по определенной теме: растения и животные изучаемого материка или природной зоны; названия гор и равнин, внутренних и окраинных морей, реки России бассейнов Тихого, Атлантического, Северного Ледовитого океанов и т.д.

### 2. Ориентирование

В 6 классе при изучении темы “План и карта” полезно попросить учащихся встать и повернуться в ту или иную сторону горизонта или азимута.



### **3. Географическая почта.**

На карточках написаны названия географических объектов. Учащиеся должны разнести карточки в конверты. Например: карточки с названиями морей, заливов в соответствующие океаны. Или названия полуостровов, рек, озер к соответствующим материкам, растений и животных - в природные зоны, отрасли производства - к факторам размещения, климатические характеристики - к типам климата, озера - к типам котловин по происхождению, формы рельефа расположить в европейской или азиатской части России.

### **4. Радуга.**

На карточках одного цвета написаны названия морей, других цветов - заливы, проливы, полуострова, океаны.

На планшете написаны заголовки: океаны, моря, заливы, полуострова, острова. Учащиеся должны разнести карточки в соответствующую ячейку. Проверить просто - каждая группа объектов должна быть одного цвета, например: океаны - желтый цвет, моря - синий, заливы - красный цвет карточки и т.д.

Так можно проверить знание характеристик климатических поясов на материках или России, географическую номенклатуру природных комплексов.

### **5. Телеграф**

Учащиеся шепотом называют названия растений или животных материка (природной зоны) сзади сидящему ученику. Последний ученик встает и называет свое название. Если это название уже встречалось, встает тот ученик, который его называл. Тогда последний ученик называет новое слово, и так до тех пор, пока не назовет слово еще не прозвучавшее.

Можно называть отрасли специализации экономических районов, моря омывающие Россию, пограничные с Россией страны.

### **6. Глухие телефоны**

Эту физкультминутку можно проводить при изучении любой темы. На первые парты учащимся дается написанное на листочке слово, они должны передать его шепотом следующему ученику. Последний ученик встает и называет слово. Учащиеся определяют, что это такое. Это может быть и неизвестное учащимся слово или понятие, которое они должны вскоре изучить, например: колки, грива; булгуннях, гидролакколит, пираруку, щит, плита, морена, глей.

## 7. Веер

Учащиеся записывают на листочке определения, к какому либо слову по заданной теме и складывают в виде веера. Например, природные зоны: 1 ряд - тундра, 2 ряд - тайга, 3 ряд - степь; воды суши – река, озеро, болото; атмосферные явления -дождь, снег, град, почвы.

- Безлесная, заболоченная, холодная, промерзлая, ранимая ... (тундра)
- Безбрежная, густая, непроходимая, ценная... (тайга)
- Бескрайняя, черноземная, богатая, цветущая, ... (степь)
- Бурная, тихая, широкая, узкая, мелкая ... (река)
- Глубокое, красивое, горное, голубое, карстовое... (озеро)
- Теплый, грибной, сильный, морозящий... (дождь)

## 8. Разминка

На доске записаны слова по изучаемой теме.

При указании на слова одной темы ученики выполняют какое-либо движение: приседают, поднимают руки вверх, опускают вниз и т.д.

Например: Эоловые формы рельефа - руки вверх, текучих вод - потрясти кистями, ледниковые - опустить вниз. Читаю: овраг, дюна, бараний лоб, бархан, балка, морена...

Так можно проверить знание языковых семей или групп, состав межотраслевых комплексов, особенности разных видов транспорта: воздушный, водный, сухопутный.

## 9. Ванька-встанька.

Если нужно запомнить какой-либо цифровой материал, то можно попросить учеников: присядайте столько раз, сколько в России часовых поясов.

Наклонитесь столько раз, сколько морей омывают Россию, или сколько природных частей на Урале. Потянитесь столько раз, сколько соседних государств у России.

## 10. Переключка

Чтобы проверить знание географической номенклатуры, предложить учащимся задумать название на заданную тему. Учитель называет ответы, учащиеся встают, если прозвучало задуманное слово. Например: задумать по 1 городу - центру черной металлургии. Учитель называет: Новокузнецк, Магнитогорск, Череповец, Липецк, Чусовой и т.д., учащиеся встают за партами. Можно включить и заведомо неправильный ответ. Как среагируют на него учащиеся? Так можно проверить знание городов-миллионеров, города науки, отрасли специализации экономического района, месторождения полезных ископаемых.

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ



### Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*  
На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком)*  
- Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*  
Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*  
. За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*  
Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*  
Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*  
Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

### Арифметический диктант

А теперь, ребята, встали. Быстро руки вверх подняли,  
В стороны, вперед, назад. Повернулись вправо, влево, Тихо сели, вновь за де-  
ло. *(Дети показывают ответы в движении (наклоны, повороты, хлопки).)*

### Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять,  
Все умеем мы считать. *(Сгибание и разгибание рук вверх.)*  
До пяти мы все считаем,  
С силой гири поднимаем.  
Сколько раз ударю в бубен,  
Столько раз дрова разрубим. *(Наклоны вперед, руки в «замок», резко вниз.)*  
Сколько точек будет в круге,  
Столько раз поднимем руки. *(Расслабленное поднимание и опускание рук.)*  
Наклонитесь столько раз,  
Сколько форточек у нас. *(Наклоны в стороны, руки на пояс.)*  
Сколько клеток до черты,  
Столько раз подпрыгни ты. *(Прыжки на месте.)*  
Мы теперь — канатоходцы,  
Сколько можем простоять. *(Ходьба на месте, руки в стороны. Ступни ног на одной линии, одна впереди другой, руки в стороны.)*  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Ну, а если силы взвесить,  
Шесть, семь, восемь,  
Девять, десять.  
Хорошо мы посчитали  
И нисколько не устали,  
Голову поднимем выше *(Стойка — ноги врозь, руки вверх — в стороны (вдох).)*  
И легко, легко подышим. *(Руки расслабленно опустить вниз (выдох).)*

### **Все умеем мы считать**

Раз, два, три, четыре, пять! *(Шагаем на месте.)*  
Все умеем мы считать, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Отдыхать умеем тоже *(Прыжки на месте.)*  
Руки за спину положим, *(Руки за спину.)*  
Голову поднимем выше *(Подняли голову выше.)*  
И легко-легко подышим. *(Глубокий вдох-выдох.)*  
Подтянитесь на носочках —  
Столько раз,  
Ровно сколько, сколько пальцев *(Показали, сколько пальцев на руках.)*  
На руке у вас. *(Поднимаемся на носочках 10раз.)*  
Раз, два, три, четыре, пять, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Топаем ногами. *(Топаем ногами.)*  
Раз, два, три, четыре, пять, *(Прыжки на месте.)*  
Хлопаем руками. *(Хлопаем в ладоши.)*

В хоровод встал серый зайка *(Шагаем на месте.)*  
И поет: «Я **БЫЛ** зазнайкой, *(Хлопаем в ладоши.)*  
А теперь могу считать —  
Раз, два, три, четыре, пять. *(Прыжки на месте.)*  
Прибавляю, отнимаю *(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
Математику я знаю, *(Повороты туловища влево-вправо.)*  
И поэтому с утра  
Я кричу: «Ура! Ура!» *(Хлопаем в ладоши.)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(Шагаем на месте.)*  
Все умеем мы считать! *(Хлопаем в ладоши.)*  
Отдыхать умеем тоже *(Прыжки на месте.)*  
Руки за спину положим, *(Спрятали руки за спину.)*  
Голову поднимем выше *(Руки на поясе, голову подняли выше.)*  
И легко — легко подышим... *(Громкий вдох-выдох.)*

### **Все умеем мы считать**

Раз, два, три, четыре, пять —  
Все умеем мы считать.  
Раз! Подняться потянуться. *(Под счет учителя дети выполняют потягивания.)*  
Два! Согнуться, разогнуться. *(Наклоны. Повороты туловища.)*  
Три! В ладоши три хлопка,  
Головою три кивка. *(Движения головой.)*  
На четыре - руки шире. *(Хлопки в ладоши.)*  
Пять — руками помахать. *(Движения руками.)*  
Шесть — за парту тихо сесть. *(Прыжки. Ходьба на месте.)*

### **Класс наш прыгает опять**

Класс наш прыгает опять —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
*(Прыжки на месте.)*  
А потом у нас прогулка,  
Каждый шаг чеканим гулко. *(Ходьба на месте.)*  
Мы учиться все готовы  
И за парты сядем снова.  
*(Дети садятся за парты.)*

### **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 котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
Мой сверчок, щегол и я —  
*(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Вот и вся моя семья.  
*(Хлопаем в ладоши.)*

### **Кинь, кинь, перекинь**

Кинь, кинь, перекинь  
Давай вместе побежим  
Через воду и огонь —  
Не догонит нас и конь.  
Раз, два - догоняй,  
Ну, попробуй-ка, поймай!  
Три два, один да четыре —  
Всю пятерку изучили.  
А теперь мы отдохнем  
И опять считать начнем. *(Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)*

### **Кошка учится считать**

Раз, два, три, четыре, пять,  
*(Хлопаем в ладоши.)*  
Целый месяц под дождем  
*(Топаем ногами.)*  
Кошка учится считать.  
*(Хлопаем в ладоши.)*  
Мокнет крыша, мокнет дом,  
*(Прыжки на месте.)*  
Мокнут лужи и поля,  
*(Руки в стороны-на пояс.)*  
Потихоньку, понемножку  
*(Приседания.)*  
Мокнет мокрая земля.  
*(Прыжки на месте.)*  
Прибавляем к мышке кошку. *(Хлопаем в ладоши.)*  
И далеко от земли *(Топаем ногами.)*  
Получается в ответ:  
*(Прыжки на месте.)*  
Мокнут в море корабли.  
*(Хлопаем в ладоши.)*  
Кошка есть, а мышки нет!  
*(Шагаем на месте.)*

### **Много ль надо нам, ребята**

Много ль надо нам, ребята, Для умелых наших рук? Нарисуем два квадрата, А на них огромный круг, А потом еще кружочек, Треугольный колпачок. Вот и вышел очень, очень Развеселый чудачек. *(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)*

### **Можешь пальцы сосчитать**

Можешь пальцы сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять, Раз, два, три, четыре, пять — Десять пальцев, пара рук - Вот твоё богатство, друг. Умножали, умножали, Очень, очень мы устали. *(Движения кистями рук.)*

Раз, два — выше голова, Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — тихо сесть. Посидим, отдохнем. И опять считать начнем

### **Мы семь раз в ладоши хлопнем**

Мы семь раз в ладоши хлопнем, Восемь раз ногами топнем. Прибавляем три к семи - Столько мы присесть должны.

*(7хлопков, по 4раза топнуть каждой ногой, 10 приседаний.)*

### **Мы решали, мы решали**

Мы решали, мы решали.

Что-то очень мы устали.

Мы сейчас потопаем, *(Шаги ногами на месте под счет учителя.)*

Ручками похлопаем. *(Хлопки в ладоши.)*

Раз присядем,  
*(Приседания.)*

Быстро встанем, *(Повороты туловища. Ходьба на месте.)* Улыбнемся. Тихо сядем.

### **Мы считали и устали**

Мы считали и устали,

Дружно все мы тихо встали,

Ручками похлопали,

Раз, два, три. *(Хлопки в ладоши под счет учителя.)*

Ножками потопали,

Раз, два, три. *(Шаги ногами на месте.)*

Сели, встали, встали, сели,

И друг друга не задели.

*(Приседания.)*

Мы немножко отдохнем И опять считать начнем. *(Повороты туловища. Ходьба на месте.)*

### **Мы шагаем друг за другом**

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились. *(Дети выполняют движения и считают.)*

### **Ну-ка проверь, дружок**

Ну-ка проверь, дружок,

Ты готов начать урок?

Все ль на месте,

Все ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка?

*(Учитель усаживает детей.)*

Беритесь, ребята,

Скорей за работу.

Учитесь считать,

Чтоб не сбиться со счета.

### **Просто больше тренируйся**

Отожмёмся мы сейчас,

Если сможем — десять раз.

Если меньше — не волнуйся,

Просто больше тренируйся. *(Отжимания от парты.)*

### **Под веселые напевы**

Под веселые напевы  
Повернемся вправо, влево.  
Руки вверх! Руки вниз! Вверх!  
И снова наклонись!  
Вправо, влево головою!  
Руки вверх! Перед собою!  
Топни правой ногой!  
Вправо шаг.  
На месте стой!  
Топни левой ногой!  
Влево шаг!  
И снова стой.  
Повернись направо к другу.



Правую дай руку другу.

*(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

### **Поднимает руки класс**

Поднимает руки класс—  
Это «раз», *(Потягивания под счет учителя.)*  
Повернулась голова —  
Это «два». *(Движения головой.)*  
Руки вниз, вперед смотри -  
Это «три».  
*(Приседания.)*  
Руки в стороны пошире  
Развернули на «четыре». *(Повороты туловища.)*  
С силой их к плечам прижать —  
Это «пять». *(Движения руками.)*  
Всем ребятам тихо сесть —  
Это «шесть». *(Ходьба на месте.)*  
Руки на пояс поставьте вначале.  
Влево и вправо качните плечами.  
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.  
Если сумели — все в полном порядке.

### **Раз, два — стоит ракета**

Раз, два — стоит ракета. *(Руки вытянуты вверх.)*  
Три, четыре — самолет. *(Руки в стороны.)*  
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Хлопаем в ладоши.)*  
А потом на каждый счет. *(Шагаем на месте.)*  
Раз, два, три, четыре *(Хлопаем в ладоши.)*  
Руки выше, плечи шире. *(Руки вверх-вниз.)*  
Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*  
И на месте походили. *(Шагаем на месте.)*

### **Раз — подняться, потянуться**

Раз — подняться, потянуться.

Два — согнуться, разогнуться.

*(Под счет учителя дети выполняют наклоны, потягивания.)*

Три — в ладоши три хлопка, *(Хлопаем в ладоши.)*

Головою три кивка. *(Движения головой.)*

На четыре - руки шире.

Пять — руками помахать. *(Движения руками.)*

Шесть за парту тихо сесть.

*(Сесть.)*

Раз, два — дружно встали, *(Встать. Шагаем на месте.)*

Руки прямо мы поставим. *(Руки на поясе.)*

Три, четыре — разведем, *(Руки в стороны.)*

Заниматься мы начнем. *(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги. Левая рука-правая нога; правая рука-левая нога.)*

С пятки станем на носок, *(Поднялись на носочки, руки на поясе.)*

Вправо, влево посмотрели, *(Повороты головы влево-вправо.)*

На носочки мы присели

*(Приседания.)*

И как птички полетели. *(Побежали по классу.)*

Раз, два — выше голова, *(Шагаем на месте.)*

Три, четыре - руки шире! *(Руки в стороны.)*

Пять, шесть — тихо сесть!

*(Приседания.)*

Солнце красное взойдет, *(Встали, руки вверх.)*

Утро красное придет. *(Прыжки на месте.)*

### **Раз, два — хлопок в ладоши**

Раз, два — хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре –

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре, пять,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться — три, четыре,

И на месте поскакать.

На носки, затем на пятки.

Лень отбросить и опять.

Сесть за парту, взять тетрадку,

Выражения решать.

Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться, подтянуться,

Два! Согнуться, разогнуться,

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять — руками помахать.

Шесть — за парту тихо сесть. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*



### **Раз, два, три, четыре, пять!**

Раз, два, три, четыре, пять!

*(Хлопки в ладоши.)*

Начал зайнышка скакать.

*(Руки на пояс.)*

Прыгать зайнышка горазд, Он подпрыгнул десять раз.

*(Легкие прыжки.)*



### **Солнце глянуло в окно**

Солнце глянуло в окно,

Время отдохнуть пришло.

Надо всем нам дружно встать.

Раз присесть, достать до пятки.

И плечами покачать.

А затем, как на зарядке,

Прямо и красиво встать.

Руки вытянуть пошире

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Физкультминутка, как зарядка.

*(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

### **Раз-два — шли утята**

Раз-два — шли утята,

*(Шагаем на месте.)*

Три-четыре — шли домой. *(Прыжки на месте.)*

Вслед за ними плелся пятый, *(Хлопаем в ладоши.)*

Впереди бежал шестой, *(Топаем ногами.)*

А седьмой отстал от всех, *(Шагаем на месте.)*

Испугался, закричал: *(Хлопаем в ладоши.)*

— Где вы, где вы?

*(Прыжки на месте.)*

— Не кричи, мы тут рядом, **поищи!** *(Топаем ногами.)*

### **Рисуй глазами треугольник**

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни Вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы, наконец.

Зарядка окончилась. Ты молодец!

*(Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)*

### **Сколько будет?**

А теперь мы приседаем. Сколько будет два и шесть? Быстро-быстро сосчитаем. Столько раз должны присесть.

*(Приседания.)*

Мы закончили зарядку. И за парты снова сядем. *(Дети садятся за парты.)*

## Руки ставим мы вразлет

Руки ставим мы вразлет: *(Руки в стороны.)*  
Появился самолет. *(«Полетели» как самолеты.)*  
Мах крылом туда-сюда, *(Наклоны влево-вправо.)*  
Делай «раз» и делай «два». *(Повороты влево-вправо.)*  
Раз и два, раз и два! *(Хлопаем в ладоши.)*  
Руки в стороны держите, *(Руки в стороны.)*  
Друг на друга посмотрите. *(Повороты влево-вправо.)*  
Раз и два, раз и два! *(Прыжки на месте.)*  
Опустили руки вниз, *(Опустили руки.)*  
И на место все садись! *(Сели на места.)*  
Раз, два — стоит ракета. *(Стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты».)*  
Три, четыре - самолет. *(Стойка ноги врозь, руки в стороны.)*  
Руки в стороны — в полет отправляем самолет.  
Правое крыло вперед,  
Левое крыло вперед.  
Раз, два, три, четыре,  
Полетел наш самолет.  
А без точного расчета  
Не получится полета.  
Так скорее за работу,  
Сядем быстро за расчеты.  
Раз, два - выше голова,  
Три, четыре — руки шире,  
Пять, шесть — тихо сесть.  
Посидим и отдохнем. *(Дети закрывают глаза.)*  
И работать мы начнем.

### Упражнение повтори

Мы руками бодро машем,  
Разминаем плечи наши.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Упражнение повтори.  
*(Одна прямая рука вверх, другая  
вниз, рывком менять руки.)*  
Корпус влево мы вращаем,  
Три-четыре, раз-два.  
Упражнение повторяем: Вправо  
плечи, голова.  
*(Вращение корпусом влево и вправо.)*  
Мы размяться все успели, И за парты  
снова сели.  
*(Дети садятся за парты.)*

### Сколько?

*(Учитель показывает картинку.)*  
Сколько здесь грибочков, Столько  
приседаем.  
*(Приседания.)*  
Сколько здесь цветочков? Ручки  
поднимаем. *(Дети поднимают и  
опускают руки.)*  
Поднимаем ручки, Разгоняем тучки.  
Ярче, солнышко, свети,  
Хмурый дождик запрети.  
*(Дети машут руками.)*  
Вот окончен дальний путь.  
Можно сесть и отдохнуть.  
*(Дети садятся за парты.)*

### Сколько раз

Сколько раз ударю в бубен,  
Столько раз дрова нарубим.  
Приседаем столько раз,  
Сколько мячиков у нас.  
Сколько покажу кружочков,  
Столько сделаем прыжочков. *(Дети  
выполняют движения за учителем  
по содержанию текста.)*

### Я иду

Я иду, и ты идешь –  
Раз, два, три.  
Я пою, и ты поешь –  
Раз, два, три.  
Мы идем и поем —  
Раз, два, три.  
Очень дружно мы живем –  
Раз, два, три.  
*(Дети шагают под счет учителя.)*

### Шеей крутим осторожно

Шеей крутим осторожно -  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим - раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри.  
*(Вращение головой вправо и влево.)*  
Вверх потянемся, пройдемся, *(По-  
тягивания — руки вверх, ходьба на  
месте.)*  
И за парты вновь вернемся.  
*(Дети садятся за парты.)*

### Шли по крыше три кота

Шли по крыше три кота,  
Три кота Василия.  
*(Ходьба.)*  
Поднимали три хвоста  
Прямо в небо синее.  
*(Поднимание рук.)*  
Сели киски на карниз,  
Посмотрели вверх и вниз.  
*(Приседание.)*  
И сказали три кота: —  
Красота! Красота!  
*(Хлопки в ладоши.)*

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ РУССКОГО ЯЗЫКА

\*\*\*

Вышли уточки на луг  
Вышли уточки на луг  
Кря, кря, кря.  
Полетел зеленый жук  
Ж — ж — ж.  
Гуси шеи выгибали  
Клювом перья расправляли.  
Зашумел в пруду камыш  
Ш — ш — ш  
И опять настала ти...

\*\*\*

Дружно встали. Раз! Два! Три!  
Мы теперь – богатыри!  
Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво;  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо, и еще  
Через левое плечо.  
Буквой «л» расставим ноги.  
Точно в танце - руки в боки.  
Наклонились влево, вправо.  
Получается на славу!

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

\*\*\*

Раз - подняться на носки и улыбнуться,  
Два - руки вверх и потянуться,  
Три - согнуться, разогнуться,  
Четыре - снова всё начать,  
Пять - поглубже всем вздохнуть,  
Шесть - на пояс руки ставим,  
Семь - повороты туловища начинаем,  
Восемь - столько раз приседаем,  
Девять - потягиваемся и отдыхаем,  
Десять - урок наш продолжаем.



\*\*\*

Одолела вас дремота,  
(Зеваем.)  
Шевельнуться неохота?  
Ну-ка, делайте со мною  
Упражнение такое:  
Вверх, вниз потянись,  
(Руки вверх, потянулись.)  
Окончательно проснись.  
Руки вытянуть пошире.  
(Руки в стороны.)  
Раз, два, три, четыре.  
Наклониться — три, четыре  
(Наклоны туловища.)  
И на месте поскакать.  
(Прыжки на месте.)  
На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку.

\*\*\*

Дышим носом глубоко  
Дышим носом глубоко-  
Поднимаемся легко.  
(Приседания.)  
Наклоняемся вперед.  
Прогибаемся назад.  
Как деревья ветер гнёт.  
Так качаемся мы в лад-  
(Наклоны взад-вперёд.)  
Головой теперь покрутим-  
Так мы лучше думать будем.  
Поворот и поворот,  
А потом наоборот.  
(Вращения головой в стороны.)  
Встанем, дети, на носочки -  
(Потягивания — руки вверх.)  
На зарядке ставим точку.

\*\*\*

Раз, два — выше голова  
Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.

\*\*\*

Раз — мы встали  
Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.

\*\*\*

Руки потянули вверх,  
Словно там висит орех.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
Тянем в стороны потом,  
Словно обнимаем дом.  
*(Потягивания — руки в стороны.)*  
Ноги врозь, на пояс руки.  
Влево плечи разверни.  
А теперь направо. Ну-ка!  
Упражнение повтори.  
*(Вращение туловищем в стороны.)*  
А теперь пора попрыгать,  
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.  
Кто устать боится мигом,  
Кто к зарядке не привык?  
*(Прыжки на месте.)*  
Руки за спину, головки назад.

\*\*\*

Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.  
*(наклоны вперед и назад)*  
Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два.  
Думай, думай, голова.  
*(вращение головой)*  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.

\*\*\*

Вы достать хотите крышу  
Потянитесь вверх повыше —  
Вы достать хотите крышу. *(Потягивания — руки вверх.)*  
Раз, два, три,  
Корпус влево поверни.  
И руками помогай,  
Поясницу разминай.  
*(Повороты туловища в стороны.)*  
Руки в стороны потянем *(Потягивания — руки в стороны.)*  
И на место снова сядем.  
*(Дети садятся.)*  
Выполняем упражнение  
Выполняем упражнение,  
Быстро делаем движенья.  
Надо плечи нам размять,  
Раз-два-три-четыре-пять.  
*(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*

\*\*\*

Вверх рука и вниз рука  
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.)*

\*\*\*

Раз, два — встать пора  
Раз, два — встать пора,  
Три, четыре — руки шире,  
Пять, шесть — тихо сесть,  
Семь, восемь — лень отбросим.

\*\*\*

Мы устали, засиделись,  
Нам размяться захотелось.  
Отложили мы тетрадки,  
Приступили мы к зарядке  
*(Одна рука вверх, другая вниз, рыв-  
ками менять руки)*  
То на стену посмотрели,  
То в окошко поглядели.  
Вправо, влево, поворот,  
А потом наоборот  
*(Повороты корпусом)*  
Приседанья начинаем,  
Ноги до конца сгибаем.  
Вверх и вниз, вверх и вниз,  
Приседать не торопись!  
*(Приседания)*  
И в последний раз присели, А те-  
перь за парты сели.  
*(Дети садятся на свои места)*

\*\*\*

Вот помощники мои  
Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.

\*\*\*

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И – направо! И еще  
Через левое плечо!

\*\*\*

А теперь на месте шаг  
А теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два!  
*(Ходьба на месте.)*  
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, *(Потяги-  
вания — руки вверх и в стороны.)*  
И на место вновь вернулись.  
*(Дети садятся.)*

\*\*\*

Раз — подняться, потянуться  
Раз — подняться, потянуться,  
Два — нагнуть, разогнуться,  
Три — в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре — руки шире,  
Пять — руками помахать,  
Шесть — на место тихо стать.

\*\*\*

Вот мы руки развели,  
*(Руки разводим в стороны)*  
Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились  
Ниже дети, не ленитесь,  
Поклонитесь, улыбнитесь!  
*(Наклоны вперед)*

\*\*\*

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 подни-*

*мая колени.)*

Потянулись, растянулись  
Вверх и в стороны, вперёд.

*(Потягивания – руки вверх, в сто-*

*роны, вперёд.)*  
И за парты все вернулись –  
Вновь урок у нас идёт.

### **Поскачите, попляшите.**

Поскачите, попляшите,  
Сядьте тихо, полежите.  
Поднимитесь, распрямитесь,  
Потянитесь и согнитесь.  
Встаньте прямо, улыбайтесь,  
Быть хорошими старайтесь.  
Вы рифмовку прочитали...  
А глаголы вы узнали?

\*\*\*

На зарядку солнышко поднимает  
нас.

Поднимаем руки мы по команде  
«раз».

А над нами весело шелестит листва.  
Опускаем руки мы по команде  
«два».

Соберем в корзинки ягоды, грибы –  
Дружно наклоняемся по команде  
«три».

На «четыре» и на «пять»  
Будем дружно мы скакать.  
Ну, а по команде «шесть»  
Всем за парты тихо сесть!

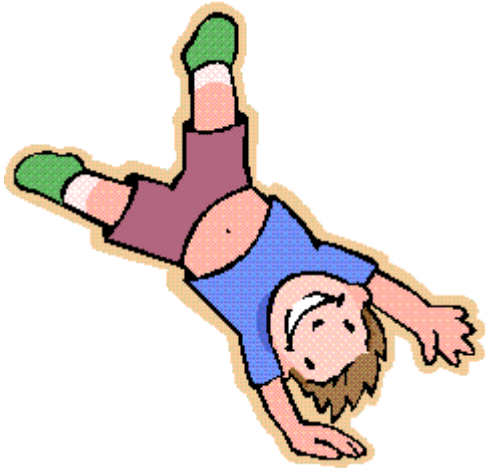
\*\*\*

Мы немножко отдохнем.  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед.  
Дети по лесу гуляли,  
За природой наблюдали.  
Вверх на солнце посмотрели  
И их всех лучи согрели.  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети.  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали.

\*\*\*

Раз сюда, два сюда  
*(повороты туловища вправо и  
влево)*  
повернись вокруг себя  
раз присели, два привстали  
сели, встали, сели, встали  
словно ванькой-встанькой стали  
а потом пустились вскачь  
*(бег по кругу)*  
будто мой упругий мяч  
раз, два, раз, два  
*(упражнение на восстановление  
дыхания)*  
вот и кончилась игра

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ 5-7 КЛАСС



### Комплекс 1

1. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—3 — поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

2. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—2 — ; присед, руки на пояс; 3—4 — и.п.

(повторить 6— | 8 раз).

3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — поворот туловища вправо, руки вправо; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища влево, руки влево; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз). 4. И.п. — основная стойка: руки за спиной; 1 — 2 — ь наклон головы вперед; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон головы назад; 7—8 — вернуться в и.п.; 9—10 — наклон головы вправо; 11 — 12 — вернуться в и.п.; 13 — 14 — наклон головы влево; 15 — 16 — вернуться в и.п. (повторить 4 — 6 раз). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5 — 8 с.

### Комплекс 2

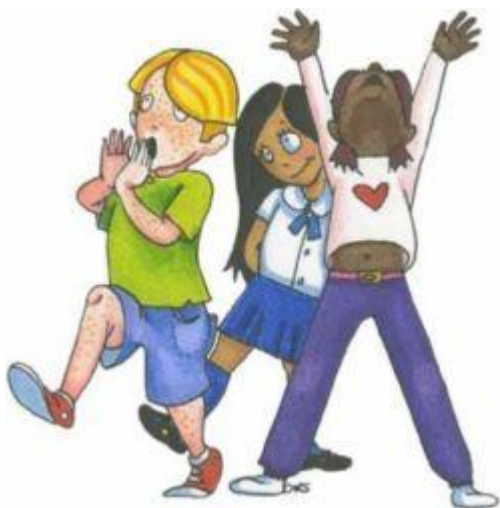
1. И.п. — основная стойка; 1—3 — подняться на носки, руки через стороны вверх; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

2. И.п. — руки перед грудью «в замок»; 1—2 — руки вперед,\* ладонями наружу; 3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

3. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1 — правая рука вверх; 2 — наклон туловища влево; 3 — выпрямиться; 4 — и.п.; 5 — левая рука вверх; с 6 — наклон туловища вправо; 7 — выпрямиться; 8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — наклон туловища вправо; 2 — и.п.; 3 — полуприсед, руки вперед; 4 — и.п.; 5 — наклон туловища влево; 6 — и.п.; 7 — полуприсед, руки вперед; 8 — и.п. (повторить 4 — 6 раз).





## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПАУЗЫ 8-11 КЛАСС

### Комплекс 1

1. И.п. — стойка: руки за голову, голову наклонить вниз; 1—2 — выпрямить голову, локти отвести назад, подняться на носки — вдох; 3—4 — и.п. — выдох (повторить 8—10 раз).

2. И.п. — основная стойка; 1—4 — руки вперед, сгибание и разгибание кистей на два счета; 5—8 — те же движения, подняв руки вверх; 9—12 — те же движения, разведя руки в стороны; 13—16 — те же движения в и.п. (повторить 2—3 раза).

3. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — выпад правой ногой вправо, наклон туловища вправо, руки вверх; 2 — и.п.; 3 — выпад левой ногой влево, наклон туловища влево, руки вверх; 4 — и.п. (повторить 8—10 раз).

4. И.п. — основная стойка; 1 — правую ногу вперед на носок, руки в стороны; 2 — правую ногу вправо на носок, руки вперед; 3 — правую ногу назад на носок, руки вверх; 4 — и.п.; 5—8 — те же движения, но левой ногой (повторить 2—4 раза). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—8 с.

### Комплекс 2

1. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1—2 — отвести локти назад, прогнуться — вдох; 3—4 — и.п. — выдох (повторить 8—10 раз).

2. И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки в стороны, поворот головы влево; 2 — подняться на носки, наклонить голову назад, руки вверх ладонями внутрь; 3 — поворот головы вправо, руки в стороны; 4 — и.п. (повторить 8—10 раз).

3. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — и.п.; 3 — поворот туловища влево, руки в стороны; — и.п.; 5 — полуприсед, руки вверх; 6 — и.п.; 7 — полуприсед, руки вперед; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

4. И.п. — руки согнуты в локтях; на каждый счет «потряхивание» кистями (на 16—32 счета).

5. И.п. — основная стойка: руки к плечам; 1 — полуприсед, левую руку вверх, правую руку вперед, повернуть голову вправо; 2 — и.п.; 3 — полупри-

сед, правую руку вверх, левую руку вперед, повернуть голову влево; 4 — и.п. (повторить 4—6 раз). Принять положение правильной осанки и сохранять его 5—8 с.

### Комплекс 3

1. И. п. — основная стойка; 1—2 — руки дугами наружу вверх, подняться на носки, голову вверх — вдох; 3—4 — и.п. — выдох (повторить 8—10 раз).

2. И.п. — кисти «в замок» перед грудью; 1—2 — руки вперед ладонями наружу; 3 — 4 — и.п. (повторить 4—6 раз).

3. И. п. — руки перед грудью; 1 — выпад правой ногой вперед, рывок прямыми руками назад; 2 — и.п.; 3 — выпад левой ногой вперед, рывок прямыми руками назад; 4 — и.п. (повторить 8—10 раз).

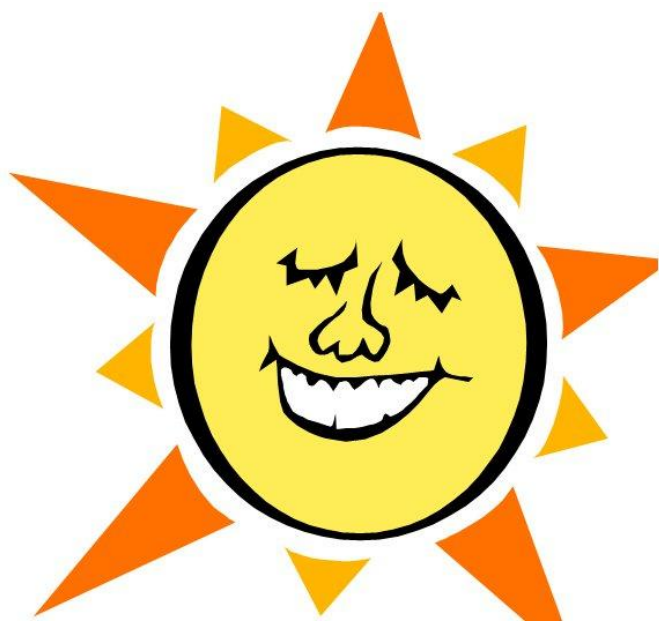
4. И.п. — основная стойка; 1 — 2 — круг правой рукой назад, левую ногу вперед на носок, левую руку в сторону; 3 — 4 — круг правой рукой назад, вернуться в и.п.; 5—6 — круг левой рукой назад, правую ногу вперед на носок, правую руку в сторону; 7 — 8 — круг левой рукой назад, вернуться в и.п. (повторить 4 — 6 раз). Принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5 — 8 с.

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА РЕГУЛЯЦИЮ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.**

### **«Не боюсь»**

*В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:*

Я скажу себе, друзья,  
Не боюсь я никогда  
Ни диктанта, ни контрольной,  
Ни стихов и ни задач,  
Ни проблем, ни неудач.  
Я спокоен, терпелив,  
Сдержан я и не хмурлив,  
Просто не люблю я страх,  
Я держу себя в руках.



## “Поза покоя”

*Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положит на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.*

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но пока не все умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая –  
Очень лёгкая, простая,  
Замедляется движение,  
Исчезает напряжение...  
И становится понятно –  
Расслабление приятно!

## «Успокоение»

*Учитель говорит слова, а дети выполняют действия. Отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.*

Нам радостно, нам весело!  
Смеемся мы с утра.  
Но вот пришло мгновенье,  
Серьезным быть пора.  
Глазки прикрыли, ручки сложили,  
Головки опустили, ротик закрыли.  
И затихли на минутку,  
Чтоб не слышать даже шутку,  
Чтоб не видеть никого, а  
А себя лишь одного!

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем...  
(два раза).  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышатся легко... ровно...  
глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Отдыхают, засыпают... (два  
раза).  
Шея не напряжена...  
Губы чуть приоткрываются...  
Всё чудесно расслабляется...  
(два раза).  
Дышится легко... ровно...  
глубоко.

## Эмоциональная разрядка:

- нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница
- улыбнуться, как кот на солнце, Буратино, хитрая лиса, ребенок, который увидел чудо
- устать, как папа после работы, человек, поднявший груз, муравей, притащивший большую муху
- отдохнуть как турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, уставший воин.