

ФИЗМИНУТКИ



Физкультминутка (действия по тексту) :

Мы устали, засиделись, нам размяться захотелось.

То на стену посмотрели, то - в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот, а потом наоборот.

Приседанья начинаем, ноги до конца сгибаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз, присесть не торопись!

И в последний раз присели, а теперь на место сели!



Буратино потянулся,

Раз — нагнулся,

Два — нагнулся,

Три — нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения). (Руки вверх, вдох — потянулись; наклон — раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)



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)*



Вот помощники мои, их как хочешь поверни: *(смотрим на раскрытые ладони)*
И вот эдак, и вот так, не обидятся никак. *(Потираем руками)*
Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопаем в ладоши)*
Не сидится им опять. *(Встряхиваем кистями)*
Постучали, *(стучим по столу)*
повертели *(круговые вращения кистью)*
и работать захотели. *(потираем руками)*
Поработают немножко, *(Хлопаем в ладоши)*
мы дадим им отдохнуть. *(Сложили ладони вместе)*
Постучали, *(стучим по столу)*
повертели *(круговые вращения кистью)*
и опять обратно в путь. *(Хлопаем в ладоши)*



Встанем, дети, *(встали)*
скажем тихо: раз, два, три, четыре, пять. *(шагаем)*
Приподнялись, *(поднялись на носочках)*
чуть присели *(приседаем)*
и соседа не задели, *(садимся)*
А теперь придется встать, *(встали, потянулись)*
тихо сесть, *(ровненько сели)*
писать начать. *(Приготовились писать)*



Вот так яблоко! *(встали),*
Оно *(руки в стороны)*
Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*
Руку протяните, *(протянули руки вперед)*
Яблоко сорвите. *(руки вверх)*
Стал ветер веточку качать, *(качаем верху руками)*
Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*
Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*
И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*
Вот так яблоко! *(встали)*
Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*



Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз - наклон и два - наклон,
Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево);



Видишь, бабочка летает, *(машем руками-крыльшками)*
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-крыльшками)*
Сосчитать бы не смогла! *(считаем пальчиком)*



Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам! *(шагаем на месте)*
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек. *(прыжки на месте)*
Град! Град! Сыплет град
Все под крышами сидят. *(хлопки в ладоши)*
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин. *(шагаем на месте)*



Долго, долго мы лепили, –
(руки сцеплены в замок; круговые вращения руками)
Наши пальцы утомили. *(встряхивание кистями рук)*
Пусть немножко отдохнут *(поглаживание каждого пальчика по очереди)*
И опять лепить начнут.
Дружно руки разведем *(развели руки в стороны)*
И опять лепить начнем *(хлопаем в ладоши)*



Дружно встали.
Раз! Два! Три!
Мы теперь богатыри! *(Руки в стороны.)*
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо, *(Поворот вправо.)*
Оглядимся величаво,
И налево надо тоже *(Поворот влево.)*
Поглядеть из-под ладошек.
И направо, и еще *(Поворот вправо.)*
Через левое плечо. *(Поворот влево.)*



Еле, еле, еле, еле
Завертели карусели, – *(руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо)*
А потом кругом, кругом,
Все бегом, бегом, бегом, *(бег на месте)*
Тише, тише, не спешите! *(прыжки на месте)*
Карусель остановите, *(шагаем на месте)*
Раз, два, раз, два! *(хлопаем в ладоши)*
Вот и кончилась игра!



Каждый день по утрам
Делаем зарядку *(ходьба на месте)*.
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать *(ходьба)*,
Руки поднимать *(руки вверх)*,
Приседать и вставать *(приседание 4-6 раз)*,
Прыгать и скакать *(10 прыжков)*.



Мы топаем ногами.
Топ, топ, топ *(ходьба на месте)*.

Мы хлопаем руками..
Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши).
Качаем головой (наклоны головы вправо, влево).
Мы руки поднимаем (руки вверх).
Мы руки опускаем (руки вниз).
Мы руки разведем (руки в стороны).
И побежим кругом (бег).



К речке быстрой мы спустились, (шагаем на месте)
Наклонились и умылись. (наклоны вперед, руки на поясе)
Раз, два, три, четыре, (хлопаем в ладоши)
Вот как славно освежились. (встряхиваем руками)
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это брасс. (круги двумя руками вперед)
Одной, другой – это кроль. (круги руками вперед поочередно)
Все, как один, плывём как дельфин. (прыжки на месте)
Вышли на берег крутой (шагаем на месте)
Но не отправимся домой.



Есть в лесу три полочки: (хлопаем в ладоши)
Ели – елки – елочки. (руки вверх – в стороны – вниз)
Лежат на елях небеса, (руки вверх)
На елках – птичьи голоса, (руки в стороны)
Внизу на елочках – роса. (руки – вниз, присели)



Мы читали и писали и немножечко устали. (шагаем на месте)
Физкультминутку проведем и все вместе отдохнем.
Руки в стороны возьмите и на пояс опустите. (руки в стороны)
Шаг на месте – раз, два, три!
Плечи шире разверни.
Проведем одну игру: все присядем, скажем «у». (присели)
быстро встанем, скажем «а!» Нам пора уж за дела. (встали).



Мы поставили пластинку
И выходим на разминку (*шагаем на месте*)
На зарядку, на зарядку,
На зарядку становись!
Начинаем бег на месте, (*бег на месте*)
Финиш – метров через двести!
Раз! Раз – два, раз – два,
Раз – два, раз – два,
Раз – два, раз – два,
Ниже, дети не ленитесь, – (*наклоны туловища вперёд, руки на поясе*)
Поклонитесь, улыбнитесь,
Выдох, вдох, выдох, вдох.



Мы ладонь к глазам приставим, – (*повороты туловища влево-вправо*)
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво. Раз – два!
Хватит – хватит прибежали,
Потянулись, подышали! –
(*Потянулись, руки вверх – вдох, вниз – выдох*)
Вот мы руки развели, (*развели руки в стороны*)
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились! (*руки опустили*)
Наклонились, выпрямились. (*наклоны туловища*)
И налево надо тоже
Поглядеть, из-под ладошек.
И – направо. (*повороты туловища*)
И еще
Через левое плечо! Хватит.
Выдохнуть, вдохнуть. (*шагаем на месте*)



Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прискакали на лужок.
Ветер травушку качает,

Влево – вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке.

(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев)

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем.

(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)



На зарядку солнышко — *(шагаем на месте)*

Поднимает нас,

Поднимаем руки мы — *(руки вверх-вниз)*

По команде «Раз!»

А над нами весело

Шелестит листва. — *(наклоны туловища влево-вправо)*

Опускаем руки мы

По команде «Два!» — *(шагаем на месте)*

Наши алые цветки

Распускают лепестки. *(плавно поднимаем руки вверх)*

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет. — *(качание руками влево-вправо)*

Наши алые цветки

Закрывают лепестки, — *(присели, спрятались)*

Головой качают, — *(движения головой влево-вправо)*

Тихо засыпают.



По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке *(Подскоки на правой ноге.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем. *(Ходьба на месте.)*



Раз – подняться, потянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сесть.
(Выполняем движения по тексту)



Скачет шустрая синица, (прыжки на месте на двух ногах)
Ей на месте не сидится, (прыжки на месте палевой ноге)
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте на правой ноге)
Завертелась, как волчок. (кружимся на месте)
Вот присела на минутку, (присели)
Почесала клювом грудку, (встали, наклоны головы влево-вправо)
И с дорожки – на плетень, (прыжки на месте на левой ноге)
Тири-тири, (прыжки на месте на правой ноге) тень-тень-тень! (прыжки на двух ногах)



Скачет лягушонок, (хлопаем в ладоши)
Ква-ква-ква! (прыжки на месте)
Плавает утенок, (хлопаем в ладоши)
Кря-кря-кря! (руки к груди – в стороны)
Прыгает козленок, (хлопаем в ладоши)
Ме-ме-ме! (руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-право)
А за ним ягненок, (хлопаем в ладоши)
Бе-бе-бе! (приседаем)
Вот мы на зарядке, (хлопаем в ладоши)
Раз-два-три! (прыжки на месте)
Утром на площадке, (хлопаем в ладоши)
Раз-два-три! (ходьба на месте)
Все вокруг стараются, (хлопаем в ладоши) Спортом занимаются! (прыжки на месте)



Утром стрекоза проснулась, («протираем глазки»)
Потянулась, улыбнулась. (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед, вверх).
Раз – росой она умылась, («умываемся»)
Два – изящно покружилась, (кружимся на месте)
Три – нагнулась и присела, (наклонились и присели)

На четыре – полетела. (*«полетели» – машем руками, как крыльями*)
У реки остановилась, (*присели*)
Над водою закружилась. (*побежали по группе*)

