

# Физкультминутка

Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Сели травушку покушать,  
(присели)



Тишину послушать.  
Тише, тише, высоко.  
Прыгай на носках легко!  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Сели травушку покушать,  
Тишину послушать.  
Тише, тише, высоко.  
Прыгай на носках легко!



## ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ВСЕХ



*Спал цветок и вдруг  
проснулся-(туловище вправо - влево)<sup>2</sup>  
Больше спать не захотел.  
(туловище вперед, назад)  
Шевельнулся, потянулся,  
(руки вверх, потянуться)  
Взвился вверх и полетел.  
(руки вверх, влево, вправо)  
Солнце утром лишь проснется,  
бабочка кружит и вьется  
(покружиться)*



## Физминутка

Дети утром рано встали,  
За грибами в лес пошли.

(Ходьба на месте.)

Приседали, приседали,  
Белый гриб в траве нашли.

(Приседания.)

На пеньке растут опята,  
Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз-два-три,  
И в лукошко набери!

(Наклоны.)

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех?

(Прыжки.)

Если хочешь дотянуться,

Надо сильно потянуться.

(Потягивания — руки вверх.)

Три часа в лесу бродили,  
Все тропинки исходили.

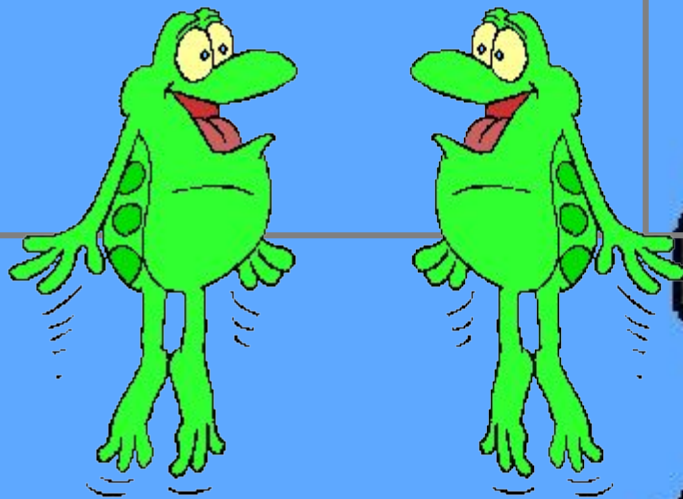
(Ходьба на месте.)





## Физминутка

**Мы работаем отлично,  
Отдохнуть не прочь сейчас.  
И зарядка к нам привычно  
На урок приходит в класс.  
Выше руки, выше пятки  
Улыбнитесь веселей!  
Мы попрыгаем как зайки  
Сразу станем всех бодрей!  
Потянулись и вздохнули.  
Отдохнули?  
Отдохнули!**



*Встали и потянулись  
Стряхнули руки  
Подняли руки вверх*



## **ФИЗМИНУТКА**

*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.)*

