

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)²
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.)

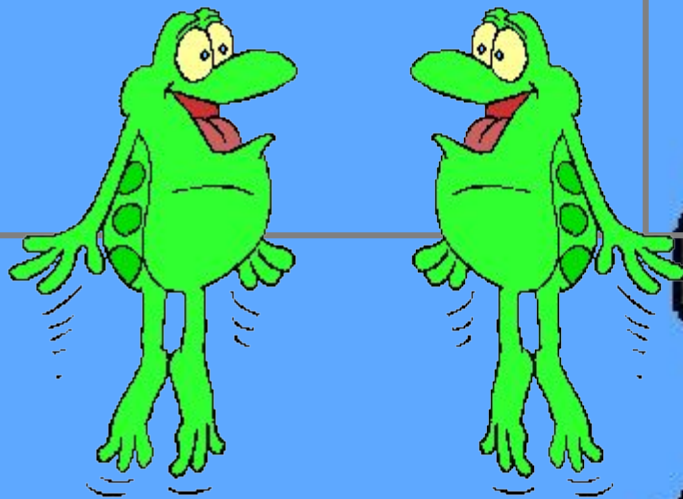
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.

(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.)*

