

ЗАБАВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ



ВЕЛИКАНЫ ИЛИ ГНОМЫ

Великаны. (Дети вытягивают руки вверх)

Гномы! (Все приседают).

Великаны! (Все встают, а учитель приседает).



ДУБ

Перед нами дуб широкий, (Руки в стороны)

А над нами дуб высокий. (Руки вверх)

Вдруг над нами сосны, ели (Наклоны головой)

Головами зашумели. (Хлопки)

Грянул гром, сосна упала, (Присели)

Только ветками качала. (Встали, покачали головой)

ПЧЕЛЫ

Пчелы в ульях сидят

И в окошко глядят.

Порезвиться захотели,

Друг за другом полетели.



ЗАЙКА

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Надоело зайке спать,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так,

Надо зайке поскакать.



РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ

**Раз, два, три, четыре, пять,
Мы умеем отдыхать.**

**Приподнялись, чуть присели
И соседа не задели.**

**А теперь придется встать,
Тихо сесть, начать писать (Читать).**

**Мы по лесу идем,
Листья сыплются дождем,
Ветер поднимается,
Листья опускаются.**

**Мы шагаем, мы шагаем,
Никогда не отстаем,
Руки кверху поднимаем,
Приседаем и встаем.**

**Мы шли, мы шли,
Белый гриб нашли.**

**Раз — грибок, два — грибок —
Положили в кузовок.**



**Мы ходим на носках,
А потом на пятках.**

**Вот проверили осанку
И свели лопатки.**

Раз, два — стоит ракета (Руки вверх)

Три, четыре — самолет (Руки в стороны)

Раз, два — хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили.

Тик-так, тик-так,

**Целый день вот так. (Руки на пояс,
наклоны в сторону).**

Учитель: Руки подняли и помахали.

Дети: Это деревья шумят.

Учитель: В стороны руки и помахали.

Дети: Это к нам птицы летят.

Учитель: Быстро присели, руки сложили

Дети: В норке зверюшки сидят.

Учитель: Встали и тихо за парты все сели

Дети: Дети учиться хотят.



ЛАДОШКИ

Где ладошки? Тут?

Тут.

На ладошках пруд?

Пруд.

Этот палец большой —

Гусь молодой.

Указательный поймал,

Средний палец ощипал,

Этот палец печь топил.

Этот палец суп варил.

Полетел гусь в рот.

А попал в живот.

- Вот!



МЫ БОКСЕРЫ

Мы боксеры, мы штангисты.

Бегуны и футболисты.

Мы плывем через моря.

Всюду есть у нас друзья.

Как головою между
листвою

Дятел деревья долбит.

Как на рыбалку и
вперевалку

Гусь за гусыней бежит.

Как удивились,
остановились

Гуси у самой реки.

Воду попили, крылья
раскрыли

И потихоньку пошли.

Поднимайте плечики.

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели.

Травку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.



У МЕДВЕДЯ

У медведя дом большой,
А у зайки маленький.
Наш медведь домой пошел.
Поскакал и зайчика.

РЫБКИ

Рыбки весело плескались
В чистой свеженькой воде.
То согнутся, разогнутся.
То зарюются в песке.
Приседаем столько раз
Сколько рыбок здесь у нас.
Сколько чаек здесь у нас
Столько мы подпрыгнем раз.



МЕДВЕЖАТА

Медвежата в чаше жили.
Нежно, радостно дружили.
Вот так, вот так
Медвежата те дружили.
Мишки фрукты собирали.
Дружно яблоньку качали,
Вот так, вот так
Дружно яблоньку качали.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
Эти мишки воду пили.
А потом они плясали,
К солнцу лапы поднимали.
Вот так, вот так
К солнцу лапы поднимали.