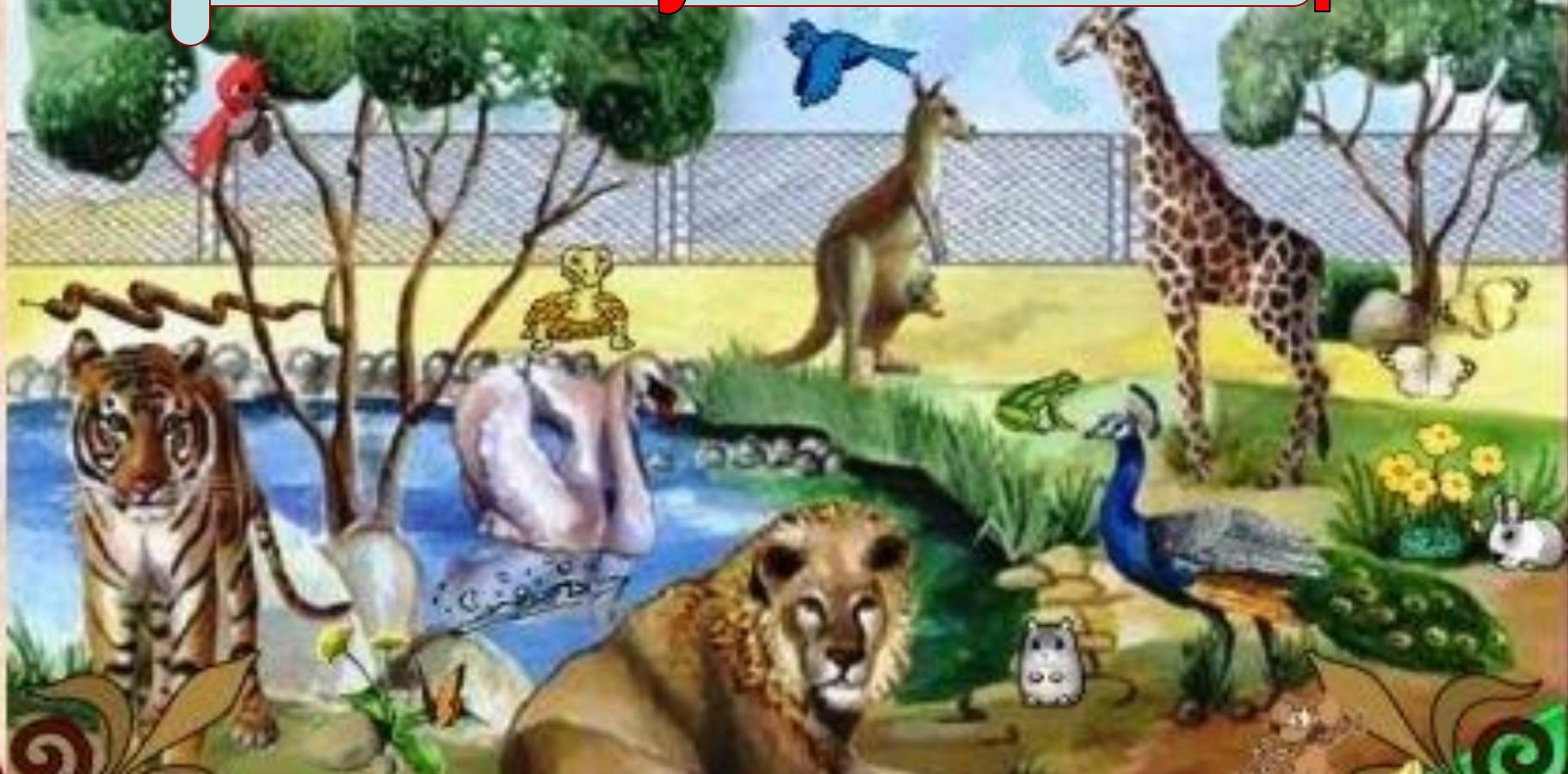


Физминутки в зоопарке



Выполнена учителем начальных классов МОУ-СОШ №7 г.
Белгорода Михеевой С.А.

Утром встал гусак на лапки
Приготовился к зарядке
Повернулся влево, вправо,
Приседанья сделал справно
Клювиком почистил пух
И опять за парту - плюх!




Хомка, хомка, хомячок
(дети раздувают щёки)
Полосатенький бочок.
(поглаживают себя по бокам)
Хомка раненько встает,
(движения на растяжку)
Щеки моет, шею трет,
(потирание лица и шеи)
Подметает хомка хатку
(движения имитируют подметание)
И выходит на зарядку
(марширование на месте)
Раз, два, три, четыре, пять
(3-4 движения, имитирующих зарядку)
Хомка хочет сильным стать.
(напряжение мышц рук)



**Скачут, скачут во лесочке
Зайцы – серые клубочки
(Руки возле груди, как лапки у зайцев;
прыжки)**

**Прыг – скок, прыг – скок –
Встал зайчонок на пенек
(Прыжки вперед – назад)
Всех построил по порядку,
стал показывать зарядку.
Раз! (Шагают все на месте)
Два! (Руками машут вместе)
Три! (Присели, дружно встали).
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.
Раз - прыжок,
И два - присядка.
Это заячья зарядка.**



Two taxidermied red foxes are shown sitting on a mossy log. They are facing forward, looking slightly to the left. The fox on the left is sitting on the log, while the fox on the right is standing on its hind legs, also on the log. The background is a dark, textured wall.

**А лисята как проснуться
(кулачками потереть глаза)**

Любят долго потянуться.

(потянуться)

Обязательно зевнуть

(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)

Ну и хвостиком вильнуть

(движение бедрами в стороны)

**А волчата спинку выгнуть
(прогнуться в спине вперед)
И легонечко подпрыгнуть
(легкий прыжок вверх)**

**Ну, а мишка косолапый
(руки полусогнуты в локтях, ладошки
соединены ниже пояса)
Широко расставив лапы
(ноги на ширине плеч)
То одну, то обе вместе
(переступание а ноги на ногу)
Долго топчется на месте
(раскачивание туловища в стороны)
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!
(развести руки в стороны на уровне
пояса ладонями вверх)**





**Мышка быстренько бежала
(бег на месте)**

**Мышка хвостиком виляла
(имитация движения)**

**Ой, яичко уронила
(наклониться, «поднять яичко»)**

**Посмотрите-ка, разбила
(«показать яичко» на вытянутых руках)**




**Бабочка летала, над цветком порхала
(медленный бег на носочках, руки
делают взмахи вверх-вниз)**

**Села, посидела и нектар поела
(присесть, покачать головой вниз -
вверх)**

**Два своих больших крыла опустила,
подняла (встать опустить и поднять
выпрямленные руки)**

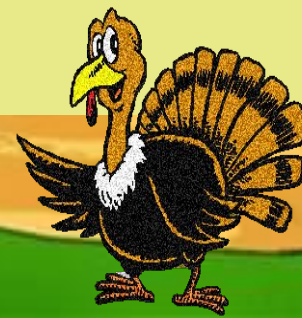
**Полетела дальше, чтобы мир был
краше (медленный бег на носочках,
руки делают взмахи вверх-вниз)**



**Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают.
(машем руками, как крылышками)
Буйный ветер налетел,
(руки вверх, раскачиваемся из
стороны в сторону)
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло
(приседаем на корточки, закрываем
голову руками)
Там уютно и тепло.**



Ходит по двору индюк
(Шаги на месте)
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача
(Остановиться, удивленно посмотреть вниз)
Рассердился сгоряча.
Сгоряча затопал
(Потопать ногами)
Крыльями захлопал
(Руками, словно крыльям,
похлопать себя по бокам)
Весь раздулся, словно шар
(Руки на поясе)
Или медный самовар
(Сцепить округленные руки перед грудью)
Затряс бородою
(Помотать головой, приговаривая,
«бала – бала – бала», как индюк)
Понесся стрелою.
(Бег на месте)





**Во дворе щенок играл
Прыгал, бегал и
считал:**

**Раз – прыжок и три
кивка,**

**Два – направо
голова.**

**Три – налево поворот
И помчался до ворот.**

**Вдруг он встал,
вздыхнул и сел
И на всех вокруг
глядел.**

Вы сегодня обезьянки.
По - английски просто манки.
Покривляемся немножко
И похлопаем в ладошки.
Головой кивнём друг другу
И пожмём соседу руку.
Сядем – встанем и прыжок.
Ты же манки, мой дружок.



Мы, покинув этот класс,
Станем тиграми сейчас.
Ну-ка выпрямись, дружок.
Тигр делает прыжок.
А теперь ещё один.
Ну, а, прыгнув, посидим.
Поглядим по сторонам
И присядем по местам.



**Жил на свете попугай.
Крылья шире расправляй.
(Руки в стороны, влево, вправо.)
Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше.
(Потянуться на носках, руки вверх.)
В гости к деткам прилетал,
Вместе с ними отдыхал,
(Делать приседания.)
Прыгал, кланялся, шалил,
(Наклоны головы или туловища
вперед.)
С малышами говорил.**



Пчёлы в ульях сидят.

(Присесть на носках около парты,
спина прямая..)

И в окошко глядят.

(Руками изобразить окошки)

Порезвиться захотели. (Встать)

Друг за другом полетели.

(Произвольные взмахи руками)





Наше поле опустело.

(Руки вперёд в стороны)

Опустел и лес, и сад

**(Повороты головы слева
направо.)**

Гуси серые летят

(Произвольные взмахи руками).

Гуси серые летели,

(Произвольные взмахи руками)

На лужайке тихо сели,

(Приседание на носках)

Походили,

(Ходьба на месте)

Поклевали,

(Наклоны головы вперёд вниз)

Потом быстро побежали.

(Бег на месте).

Спасибо за внимание!
Желаем крепкого здоровья!

