

Музыкальные физминутки



Писаревская Т.П. БСОШ №1



На носочки поднялись,
Ручки опустили,
А теперь присели.
Коленки обхватили.
Снова встали — ноги вместе
И уже сидим на месте

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ

Раз, два, три, четыре, пять,

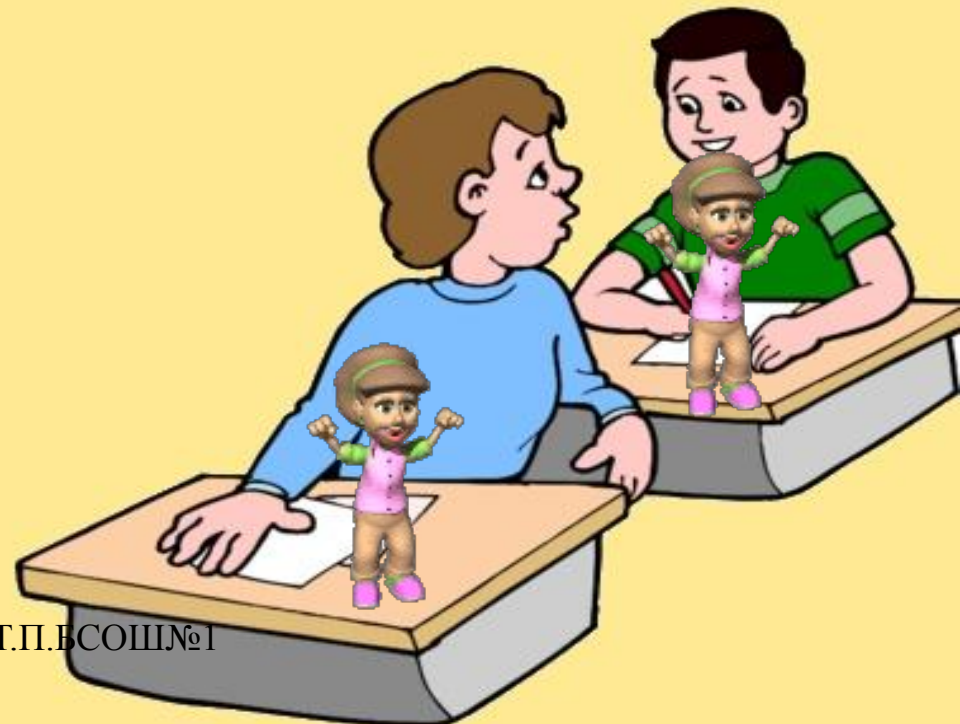
Мы умеем отдыхать.

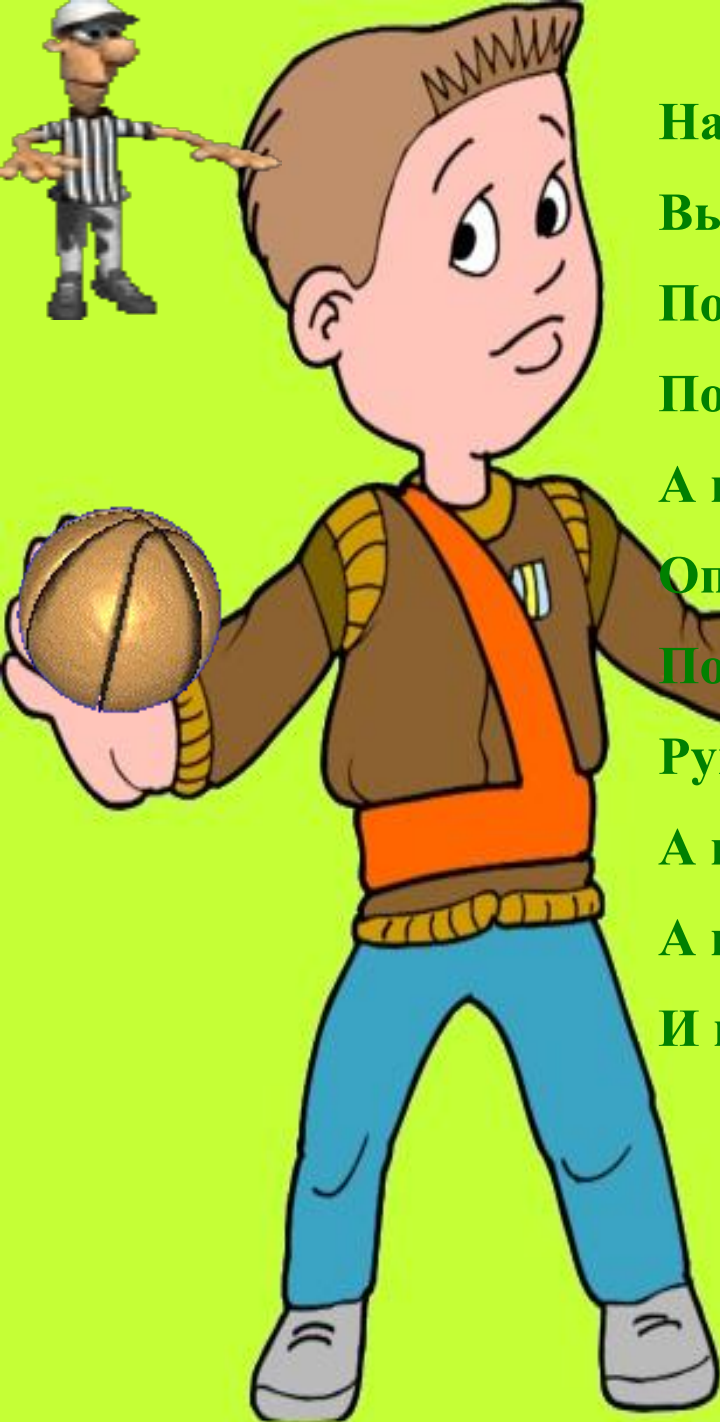
Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать (Читать).





На зарядку солнышко
Вызывает нас.

Поднимаем руки мы

По команде: «Раз!»

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы

По команде: «Два!»

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.





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 —

Мы на месте походили.

Тик-так, Тик-так,

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



Стояла корзинка на полке без дела



(присесть, округлить руки – изобразить корзину)

Скучала, наверно, все лето она

(наклоны головы, вправо-влево)

Вот осень пришла и листва пожелтела,

(встать, изобразить ветви деревьев)

Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)

Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)

Она удивилась (развести руки)

Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)

Писаревская Т.П. БСОШ №1



**Мы решили закаляться, раз – два – раз – два!
(приседания, с вытягиванием рук перед собой)**

**И водою обливаться, раз – два – раз – два!
(поднять руки вверх, имитация обливания)**

А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!

**Не забудем растереться, раз – два – раз – два!
(имитация растирания полотенцем)**



Писаревская Т.П.БСОШ№1



Вот мы репку посадили

(наклониться)

И водой ее полили

(имитация движения)

А теперь ее потянем

(имитация движения)

И из репы кашу сварим

(имитация еды)

И будем мы от репки здоровые и крепкие!

(показать «силу»)



**Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (потянуться)**

**Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!**

**Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.**

**Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться.**

(движения маятника)

**Вот и стали мы сильнее,
(показать «силу»)**

Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

Писаревская Т.Г





Мы дорожки подметаем

(имитация движений)

Листья в кучи собираем

(наклониться, имитировать движение)

Чтоб гуляя, малыши

Веселились от души!

(подскоки на месте)

Ох, устали («обтереть пот со лба»)

Отдохнем (присесть)

И домой скорей пойдём (шаги на месте)



Я гуляю по дорожке (шаги на месте)

А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)

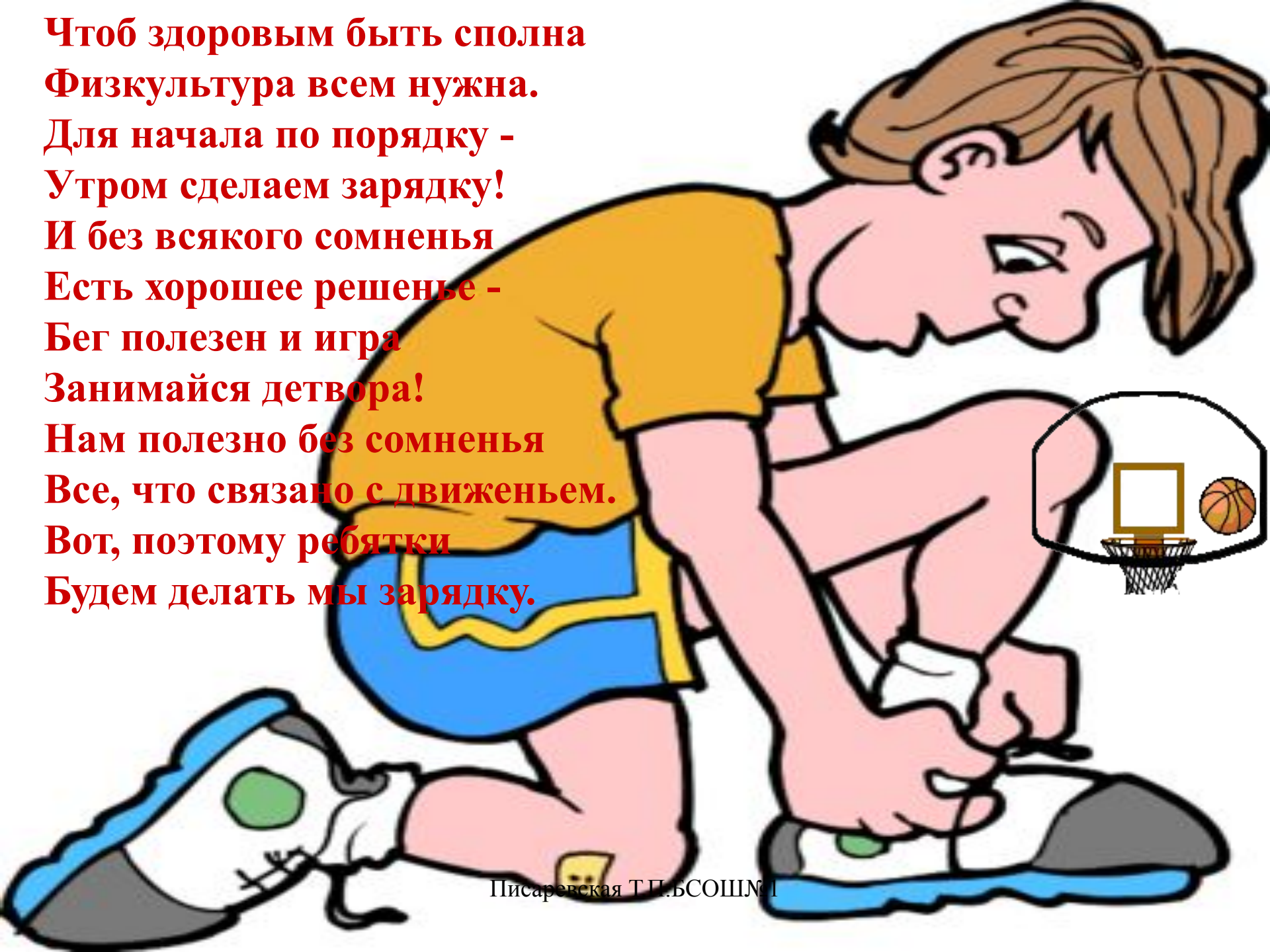
Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)

Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)

Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)

Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)

**Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!
И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Вот, поэтому ребятки
Будем делать мы зарядку.**



**Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
(хлопки над головой)**

**Мы топаем ногами, топ, топ(высоко
поднимаем колени)**

**Качаем головой (головой вперед
назад подвигать)**

**Мы руки поднимаем, мы руки
опускаем (руки поднять, опустить)**

**Мы низко приседаем и прямо мы
встаем (присесть и подпрыгнуть)**



**Руки вверх поднимем — раз
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать
Не качаться. не дрожать.
Три — опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись.
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!
Будем делать повороты
Выполняйте все с охотой.
Раз — налево поворот,
Два — теперь наоборот.
Так, ничуть, не торопясь,
Повторяем 8 раз.
Руки на поясе, ноги шире!**



Раз — подняться, подтянуть
Два — согнуться, разогнуться
Три — в ладоши три хлопка,
головой три кивка.



На четыре — ноги шире.
Пять — руками помахать
Шесть — за стол тихонько
сесть.



**Все движения разминки
повторяем без запинки!
Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе.
Эхе — хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Эге – ге! Нагнулись ниже
Наклонились к полу ближе.
Повертись на месте ловко.
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!**

