

# Картотека

## Физкультминутки



# Физкультминутка

*Мы осанку исправляем  
Спинку дружно прогибаем  
Вправо, влево мы нагнулись,  
До носочков дотянулись.  
Плечи Вверх, назад и вниз,  
Улыбнись всем и садись.*





# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



*Мы ногами топ – топ.  
Мы руками хлоп – хлоп,  
А потом прыг – скок и ещё разок.  
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку делаем зарядку.  
Побежим по дорожке: раз, два, три!  
И похлопаем в ладоши: раз, два, три!  
И покрутим головами: раз, два, три!  
Все танцуют вместе с нами: раз, два, три!*



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



**Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся,  
Руки в стороны развёл,  
Ключик видно не нашёл!  
Чтобы ключик нам достать,  
Надо на носочки встать!**



# Физкультминутка

***Зайка беленький сидит и ушами шевелит.  
Вот так, вот так он ушами шевелит.  
А маленькие зайки скакали по полянке  
На одной ноге скакали, на другой ноге скакали.  
В школу прибежали и за парты тихо скок,  
Продолжаем наш урок.***





# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

**Класс наш прыгает опять  
Класс наш прыгает опять —  
Раз- два —три —четыре -пять.**

**(Прыжки на месте.)**

**А потом у нас прогулка,  
Каждый шаг чеканим гулко.**

**(Ходьба на месте.)**

**Мы учиться все готовы  
И за парты сядем снова.**

**(Дети садятся за парты.)**



Раз, два — стоит ракета  
Раз, два — стоит ракета.

**(Руки вытянуты вверх.)**

Три, четыре — самолет.

**(Руки в стороны.)**

Раз, два — хлопок в ладоши,

**(Хлопаем в ладоши.)**

А потом на каждый счет.

**(Шагаем на месте.)**

Раз, два, три, четыре

**(Хлопаем в ладоши.)**

Руки выше, плечи шире.

**(Руки вверх-вниз.)**

Раз, два, три, четыре,

**(Хлопаем в ладоши.)**

И на месте походили.

**(Шагаем на месте.)**

# Ракета





## ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ ГЛАЗ

Рисуй глазами треугольник  
Рисуй глазами треугольник.  
Теперь его переверни Вершиной вниз.  
И вновь глазами ты по периметру веди.  
Рисуй восьмерку вертикально.  
Ты головою не крути,  
А лишь глазами осторожно  
Ты вдоль по линиям води.  
И на бочок ее клади.  
Теперь следи горизонтально,  
И в центре ты остановись.  
Зажмурься крепко, не ленись.  
Глаза открываем мы наконец.  
Зарядка окончилась. Ты молодец!





# Физкультминутка

Раз, два, три, четыре, пять –  
Все умеем мы считать.  
Раз! Подняться, подтянуться.  
Два! Согнуться, разогнуться.  
Три! В ладоши три хлопка,  
Головою три кивка,  
На четыре – руки шире,  
Пять – руками помахать,  
Шесть – за парту тихо сесть.





**конец**

