

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

