



ФИЗМИНУТКИ:  
ДЛЯ  
ДУШИ И С ПОЛЬЗОЙ



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



Дети по лесу гуляли,  
За природой наблюдали!  
Вверх на солнце  
посмотрели,  
И их лучики согрели.  
Бабочки летали,  
Крылышками махали.  
Дружно хлопнем: раз, два,  
три, четыре, пять,  
Нам пора букет собрать.  
Раз присели, два присели,  
В руках ландыши запели.



# ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

- Как живешь?
- Вот так!
- Как идешь?
- Вот так!
- Как бежишь?
- Вот так!
- Ночью спишь?
- Вот так!
- Как берёшь?
- Вот так!
- Как даёшь?
- Вот так!
- Как танцуешь?
- Вот так!



# ФИЗМИНУТКА

Для разминки из-за парт  
Поднимаемся. На старт!  
Бег на месте. Веселей  
И быстрее, быстрее, быстрее!  
Делаем вперед наклоны –  
Раз – два – три – четыре – пять.  
Мельницу руками крутим,  
Чтобы плечики размять.  
Начинаем приседать -  
Раз – два – три – четыре – пять.  
А потом прыжки на месте,  
Выше прыгаем все вместе.  
Руки к солнышку потянем.  
Руки в стороны растянем.  
А теперь пора учиться.  
Да прилежно, не лениться



# ФИЗМИНУТКА

**Мы топаем ногами.**

**Топ, топ, топ (ходьба на месте)**

**Мы хлопаем руками.**

**Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши)**

**Качаем головой (наклоны головы влево, вправо).**

**Мы руки поднимаем (руки вверх).**

**Мы руки опускаем (руки вниз).**

**Мы руки разведем (руки в стороны)**

**И побежим кругом (бег на месте).**



# ФИЗМИНУТКА

На зарядку солнышко  
Поднимает нас.  
Поднимаем руки мы  
По команде "раз."  
А над нами весело  
шелестит трава.  
Опускаем руки мы  
По команде "два."  
Соберем в корзинки мы  
Ягоды, грибы,  
Дружно наклоняемся  
По команде "три".  
На "четыре" и на "пять"  
Станем дружно мы скакать.  
Ну, а по команде "шесть"  
Всем за парты тихо сесть!

