

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ

Раз – подняться, потянуться,
Два – нагнуться, разогнуться,
Три – в ладошки три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – на место тихо сесть.

Раз – нагнуться, разогнуться.
Два – нагнуться, потянуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять, шесть – тихо сесть,
Семь, восемь – лень
отбросим.

Ветер дует нам в лицо,

(Помахать руками на себя.)

Закачалось деревцо.

(Покачаться вправо и влево.)

Ветер тише, тише, тише,

(Присесть.)

Деревцо всё выше, выше.

*(Встать на носочки, потянуться
вверх.)*

Покачайтесь, покружитесь,
Потянитесь, распрямитесь,
Приседайте, приседайте,
Пошагайте, пошагайте.
Встаньте на носок, на пятку,
Поскачите-ка вприсядку,
Глубоко теперь вдохните,
Сядьте тихо, отдохните.
Всё в порядок приведите
И писать, друзья, начните.

Это – правая рука,
Это – левая рука,
Справа – шумная
дубрава,
Слева – быстрая река.
Справа – роща
протянулась,
Слева – чей-то огород...
А когда я обернулась,
(Повернуться.)

Влево наклонись, вправо наклонись,
Вниз опустиись, вверх поднимись.
А теперь чуть-чуть попрыгай,
Влево, вправо наклонись
И тихонечко садись.

Шёл козёл по лесу, по лесу, по лесу,
Нашёл себе принцессу, принцессу,
принцессу.

Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем,
попрыгаем,

Ножками подрыгаем, подрыгаем,
подрыгаем,

Ручками похлопаем, похлопаем,
похлопаем,

Ножками потопаем, потопаем, потопаем,
Головкой покачаем, занятие продолжаем.

Вот мы руки развели,
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились.
Наклонились,
выпрямились,
Наклонились,
выпрямились.
Ниже, ниже, не ленись,
Поклонись и улыбнись.

Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их разведём
И к себе скорей
прижмём.

А потом быстрее,
быстрее,
Хлопай, хлопай
веселей.

А сейчас мы с вами,
дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь.

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

(Приставить кисти рук к голове –изобразить ушки.)

Вот так, вот так

Он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

(Потереть предплечья.)

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

(Прыжки на месте.)

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Зайку волк испугал,

Зайка тут же убежал.

(Сесть за парту.)