



ФИЗМИНУТКИ



Физкультминутки АБВГДейка

А



*А – начало алфавита,
Тем она и знаменита.*

А узнать ее легко:

Ноги ставит широко,

*Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно:
на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз - два хлопка. Темп
постоянно ускоряется*



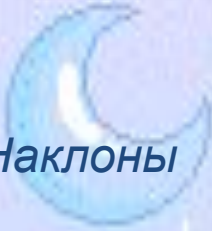
Б

*Буратино потянулся,
Раз — нагнулся,
Два — нагнулся,
Три — нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.*

(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения). (Руки вверх — вдох — потянулись; наклон — раз два, три, развели руки в стороны — встали на носочки.)



В



*Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз - наклон и два - наклон,
Зашумел листвою клен.
(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны
туловища вправо и влево);*

*В понедельник я купался, (изображаем плавание)
А во вторник – рисовал. (изображаем рисование)
В среду долго умывался, («умываемся»)
А в четверг в футбол играл. (бег на месте)
В пятницу я прыгал, бегал, (прыгаем)
Очень долго танцевал. (кружимся на месте)
А в субботу, воскресенье (хлопки в ладоши)
Целый день я отдыхал.
(дети садятся на корточки, руки под щеку—засыпают)*



Г



Гриша шел – шел – шел, (шагаем на месте)

Белый гриб нашел. (хлопки в ладоши)

Раз – грибок, (наклоны вперед)

Два – грибок, (наклоны вперед)

Три – грибок, (наклоны вперед)

Положил их в кузовок. (шагаем на месте)

(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)



9 2 2005

Д

*Динь-динь, динь-день,
Начинаем новый день. (шагаем на месте)
Дили, лили, дили, дили,
Колокольчики будили (руки на поясе, повороты влево – вправо)
Всех зайчат, всех ежат, (руки на поясе, наклоны влево – вправо)
И воробышек проснулся, (прыжки на месте)
И зайчонок встрепенулся. (приседания)
На зарядку, кто вприпрыжку, (прыжки с ноги на ногу)
Кто вприсядочку, (приседания)
Через поле напрямик (бег на месте)
прыг-прыг-прыг-прыг. (прыжки на месте)*



Е



*Есть в лесу три полочки: (хлопаем в ладоши)
Ели – елки – елочки. (руки вверх – в стороны – вниз)
Лежат на елях небеса, (руки вверх)
На елках – птичьи голоса, (руки в стороны)
Внизу на елочках – роса. (руки – вниз, присели)*



Ж



Жила-была мышка Мауси (шагаем на месте)
И вдруг увидела Котауси. (присели)
У Котауси злые глазауси
(закрыли ладонями рук глаза)
И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот)
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (встали, руки на пояс)
Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой – левой рукой)
Я спою тебе песенку, Мауси, (пояс, наклоны туловища влево – вправо)
Чудесную песенку, Мауси!» (пояс, повороты туловища слева – справа)
Но ответила умная Мауси: (хлопаем в ладоши)
Ты меня не обманешь, Котауси!
(встали, руки на пояс)
Вижу злые твои глазауси
(закрыли ладонями рук глаза)
И злые-презлые зубауси! (Закрыли руками рот)
Так ответила умная Мауси – (встали, руки на пояс)
И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте)



3

*Зайки серые сидят, (присели)
Ушки длинные торчат. (показываем руками ушки)
Вот наши ушки,
Вот наши ушки;
Ушки на макушке.
Вот бежит лисичка, (бег на месте)
Хитрая сестричка.
Прячьтесь, прячьтесь, (присели)
Зайки-попрыгайки.
По лесной полянке
Разбежались зайки. (прыжки
на месте)
Вот такие зайки,
Зайки-попрыгайки.*



К

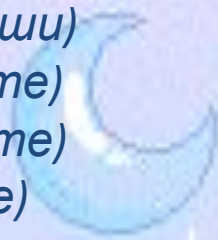
К

*Кап-кап, я – капель, (хлопаем в ладоши)
У меня в апреле
На весеннем тепле
Капельки поспели.
Кап-кап на скамью, (прыжки на месте)
Детям на игрушки.
Кап-кап воробью
Прямо по макушке.*



Л

Ложка – это ложка, (шагаем на месте)
Ложкой суп едят. (Хлопаем в ладоши)
Кошка – это кошка, (шагаем на месте)
У кошки семь котят. (Хлопаем в ладоши)
Тряпка – это тряпка, (шагаем на месте)
Тряпкой вытру стол. (Прыжки на месте)
Шапка – это шапка, (шагаем на месте)
Оделся и пошел. (Прыжки на месте)
А я придумал слово, (руки в стороны – на пояс)
Смешное слово – плим. (присели)
Я повторяю снова: (наклоны туловища
влево – вправо)
Плим, плим, плим! (присели)
Вот прыгает и скачет (Прыжки на месте)
Плим, плим, плим! (шагаем на месте)
И ничего не значит (Прыжки на месте)
Плим, плим, плим! (шагаем на месте)



М

Мы топаем ногами.

Топ, топ, топ (ходьба на месте).

Мы хлопаем руками..

Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши).

Качаем головой (наклоны головы вправо, влево).

Мы руки поднимаем (руки вверх).

Мы руки опускаем (руки вниз).

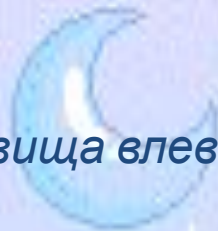
Мы руки разведем (руки в стороны).

И побежим кругом (бег).



Н

На зарядку солнышко — (шагаем на месте)
Поднимает нас,
Поднимаем руки мы — (руки вверх-вниз)
По команде «Раз!»
А над нами весело
Шелестит листва. — (наклоны туловища влево-вправо)
Опускаем руки мы
По команде «Два!» — (шагаем на



О

Отдых наш - физкультминутка. - (шагаем на месте)

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,
раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,
Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, — (движения руками: в стороны, вверх, в стороны, вниз)
Раз и два, раз и два!



П

По коленочкам ударим – (присели, хлопаем по коленям)
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем— (руки подняли вверх)
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки, (круги руками над головой)
Снова опустились.
Мы на месте покружились — (кружимся)
И остановились.



Р

Раз, два, три, четыре (хлопаем в ладоши)
Кто живет, у нас в квартире? (шагаем на месте)
Раз, два, три, четыре, пять (прыжки на месте)
Всех могу пересчитать: (шагаем на месте)
Папа, мама, брат, сестра, (хлопаем в ладоши)
Кошка Мурка, два котенка, (наклоны туловища влево-вправо)
Мой сверчок, щегол и я (повороты туловища влево-право)
Вот и вся моя семья. (хлопаем в ладоши)



С

Спал цветок и вдруг проснулся (Туловище вправо, влево)
Больше спать не захотел. (Туловище вперед, назад)
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться)
Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, влево, вправо)
Солнце утром тихо проснет
Бабочка кружится



Т

Точим,
Точим,
Точим нож!
Будет очень
Он хорош.
Будет резать он
Припасы:
Масло,
Сало,
Хлеб,
Колбасы,
Помидоры,
Огурцы...
Угощайтесь,
Молодцы!



Дети имитируют движения точильщика. На строки 1-7 проводят ладонью правой руки взад-вперед по ладони левой с переворотом. С 8-й строки те же движения, но уже ладонью левой руки проводят по правой, также с переворотом. На две последние строки – четыре хлопка.



у

Утром стрекоза проснулась, («протираем глазки»)
Потянулась, улыбнулась. (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед, вверх).
Раз – росой она умылась, («умываемся»)
Два – изящно покружилась, (кружимся на месте)
Три – нагнулась и присела, (наклонились и присели)
На четыре – полетела. («полетели» – машем руками, как крыльями)
У реки остановилась, (присели)
Над водой закружилась.
(побежали по классу)



Х

*Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.
Подметаает хомка хату
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка).*



Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения.