



# 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

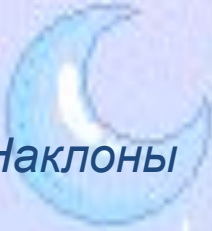
*Буратино потянулся,  
Раз — нагнулся,  
Два — нагнулся,  
Три — нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.*

*(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.**