

физминутки

«Хлоп-хлоп»

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
Хлопки над головой
Мы топаем ногами, топ, топ.
Высоко поднимать колени
Качаем головой
Голову вправо, влево.
Мы руки поднимаем,
Руки поднять, опустить
Мы руки опускаем,
Мы низко приседаем и прямо мы встаем.
Присесть и подпрыгнуть
Руки вниз, на бочок.
Далее по тексту.
Разжимаем в кулачок,
Руки вверх и в кулачок
Разжимаем на бочок.
На носочки поднимайся
Приседай и выпрямляйся
Ноги вместе, ноги врозь.
Раз-два выше голова,
Пять, шесть - тихо сесть.

«Раз - два»

Раз – руки вверх махнули и
при том вздохнули.
Два – три нагнулись, пол достали,
А четыре – прямо встали и сначала повторяем.
Воздух сильно мы вдыхаем
При наклонах выдох дружный
Но колени гнуть не нужно.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем как мячики
Девочки и мальчики.

«Птичка»

На горе стоит лесок.
Он не низок не высок
Удивительная птица подаёт нам голосок
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
Говорят: «Такого свиста, мы не слышали пока»

*Круговые движения руками
сесть, встать, руки вверх
руки в стороны*

*ходьба на месте
поднять плечи*

«Книга»

Открывай скорее книжку!
В книжке мошка, мышка, мишка,
В книжке мячик круглый бок,
Вверх, вниз, прыг, скок.

*Развести руки в стороны
по тексту*

В книжке зонт, открой и пой,
Дождик льёт, а ты сухой!
Киска в книжке близко – близко
На цветной картинке киску
Долго глажку я рукой –
Ведь у киски мех такой

*Поднять руки вверх над головой
Пальчиками по коленям
Поглаживание рук.*

«Умелые руки»

Руки вверх поднимем - раз.
Выше носа, выше глаз.
Прямо руки вверх держать,
Не качаться, не дрожать
!Три – опустили руки вниз,
Стой на месте не вертись!
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
Повторяем, не ленись!

Будем делать повороты,
Выполняйте все с охотой,
Раз- налево поворот,
два - теперь наоборот!
Так, ничуть не торопясь,
Повторяем восемь раз!

«Снежок»

Вечер зимний в небе синем,
Звёзды синие зажгёт.
Ветви сыплют синий иней,
На приснеженный снежок!

*Встать на носки потянуться.
Потряхивая руками с
поворотом вокруг себя*

«Карусели»

Мы на карусели сели, завертелись карусели.
Мы на карусели сели, завертелись карусели.
Ходьба по кругу
Вверх летели, вниз летели.
Встать на носки, присесть.
А теперь с тобой вдвоём, мы на лодочке плывём.
Ветер по морю гуляет, нашу лодочку качает.
Соединить руки, поочерёдно опускать и поднимать.

«Зайцы»

Скачут, скачут во лесочке, зайцы – серые клубочки.
Прыжки
Прыг- скок, прыг-скок - встал зайчонок на пенёк.
Прыжки вперёд – назад
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.
Раз – шагают все на месте!
Два – руками машут вместе!
Три – присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять – прогнулись и нагнулись.
Шесть – все встали снова в ряд.
Зашагали как отряд.

«Липы»

Вот полянка, а вокруг липы выстроились в круг
Широким жестом отвести руки в стороны.
Липы кронами шумят, ветры в их листве гудят,
Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону
Вниз верхушки пригибают и качают их, качают
Наклониться вперёд-назад

«Сверчок»

Чок - чок, каблучок!
Потопать ногами
В танце кружится сверчок!
Покружиться
А кузнечик без ошибки, исполняет вальс на скрипке
Имитация игры на скрипке.
Крылья бабочки мелькают
Движения руками, как крыльями
С муравьём она порхает
Покружиться парами
Под весёлый гопачок
Лихо пляшет паучок.
Любое танцевальное движение
Звонко хлопают в ладошки!
Похлопать в ладоши.
Всё! Устали ножки!

«Разминка»

Все движения разминки
повторяем без запинки!

Повертись на месте ловко
В этом нам нужна сноровка.

Эй! Попрыгали на месте.
Эх! Руками машем вместе
Э-хе-хе! Прогнули спинки,
Посмотрели на ботинки.
Э - ге - ге! Нагнулись ниже,
Наклонились к полу ближе.

Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

«Облако»

Беленькое облако
Округлить руки перед собой
Поднялось над крышей
Поднять руки над головой
Устремилось облако выше, выше, выше
Покружиться
Ветер это облако зацепил за кручу.
Превратилось облако в грозовую тучу.
Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их, присесть.

«Индюк»

Ходил по двору индюк, среди уток и подруг.
Шаги на месте
Вдруг увидел он грача, рассердился сгоряча
Остановиться, посмотреть вниз.
Сгоряча затопал, крыльями захлопал.

Топочущий шаг на месте, руками похлопать себя по бокам.
Весь раздулся, словно шар, или медный самовар
Показать руками круг
Затряс бородою (Помотать головою, приговаривая бала-бала-бала)
Понесся стрелою (бег на месте)

«Звериная зарядка»

Раз – присядка, два -прыжок, это заячья зарядка.
А лисята как проснуться (*кулачками потереть глаза*)
Любят долго потянуться (*потянуться*), обязательно зевнуть (*зевнуть рот прикрыть ладонью*)
Ну и хвостиком вильнуть (*движения бёдрами в стороны*).
А волчата спинку выгнуть (*прогнуться вперёд*)
И легонечко подпрыгнуть (*прыжок*).
Ну, а мишка косолапый, широко расставил лапы (*полусогнутые руки перед собой*)
То одну, то обе вместе, долго топчется на месте (*переступая с ноги на ногу*)
А кому зарядки мало –
Начинаем всё с начала! (*развести руки в стороны ладонями вверх*)

«Медвежата»

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили: вот так, вот так
Повороты головы влево, вправо.
Медвежата мёд искали, дружно дерево качали: вот так, вот так
Прямые руки вверх, раскачивание.
В вперевалочку ходили, и из речки воду пили: вот так, вот так.
Имитация ходьбы, присед.

«Весёлая зарядка»

Движения по тексту

Улыбнись скорей, дружок,
Руки кверху поднимаем, а потом их опускаем.
А потом их разведём и к себе скорей прижмём.
А потом быстрее, быстрее, хлопай, хлопай веселей.
Улыбнись, встряхни руками и попрыгай вместе с нами.

«Капля»

Капля –раз, капля – два, очень медленно сперва
Указательным пальцем стучать по левой ладошке
А потом, потом, потом. Всё бегом, бегом, бегом.
Движения по тексту
Мы зонты свои раскроем, от дождя себя укроем.
Поднять руки над головой соединить пальцы.

«Медвежата»

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили: вот так, вот так.
Повороты головы вправо, влево.
Медвежата мёд искали, дружно дерево качали: вот так, вот так.
Поднять прямые руки вверх и покачивать из стороны в сторону
В вперевалочку ходили, и из речки воду пили: вот так, вот так.
Имитация ходьбы медведя, полуприсяд.

«Зарядка»

Мы зарядимся бодростью, за несколько минут.
Круговые вращения руками
Вот почему зарядку, зарядкою зовут.
Руки на поясе подниматься и опускаться на носки
И теперь от нас бегут: лень, усталость, скука.

«Друзья»

Мы шагаем дружно в ногу, я твой друг и ты мой друг.
Ходьба на месте, руками указывать на себя и на друга.
Только дайте мне дорогу, обойдём мы всё вокруг.
Руки вперёд, ладони вверх, ходьба на месте, руки вниз
Дружим с лесом, полем, лугом.
Остановиться, обозревают верх и низ.
Крепко дружим мы друг с другом
Взяться за руки, сомкнутые руки поднять вверх.

«Дружные ребята»

Все ребята дружно встали и на месте зашагали.
Маршируют на месте
На носочки - потянулись и друг другу повернулись.
Руки к плечам, встать на носки; руки на поясе повороты
Как пружинки мы присели и тихонько рядом сели.
Полуприсяд.

«Осень»

Наше поле опустело, опустел и лес и сад Гуси серые летят
Руки вперёд, в стороны, поворот головы из стороны в сторону
Ветер дует нам в лицо, закачалось деревцо.
Маховые движения руками
Ветер тише, тише, тише, деревцо всё выше, выше.
Останавливающиеся движения руками, показать, как медленно поднимаются ветки.