

Физкультминутка- это небольшой комплекс специально подобранных упражнений для снятия возможного утомления с определенных групп мышц ребенка и взрослого.

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

Цветы.

1. Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг.
(ходьба на месте)
Тысяча цветов вокруг!
(потягивания — руки в стороны)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево.
(наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули.
(потягивания — руки вверх)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели.
(дети садятся)

2.
На лугу растут цветы
Небывалой красоты.
(потягивания — руки в стороны)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты.
(потягивания — руки вверх)
Ветер дует иногда,

Только это не беда.
(дети машут руками, изображая ветер)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки.
(наклоны)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

Во дворе растёт подсолнух.

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Насекомые

1.Прыгайте кузнечики
Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

2.
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

Огород

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе.
(потягивания—руки в стороны)

Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт.
(правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать.
(приседания)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива.
(потягивания — руки в стороны)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного.
(потягивания — руки вперёд)
Все полили мы из лейки

Овощи

В огород пойдем, маршировать на месте
Урожай соберем. идти по кругу, взявшись за руки
Мы морковки натаскаем, имитировать, как таскают
И картошки накопаям, копают
Срежем мы кочан капусты срезают
Круглый, сочный, очень вкусный. показать руками
Щавеля нарвем немножко «рвут»
И вернемся по дорожке. идти по кругу, взявшись за руки
Угостим честной народ. хлопать в ладоши

Фрукты

Будем мы варить компот. маршировать на месте
Фруктов нужно много. Вот. показать руками - "много"
Будем яблоки крошить, имитировать: как крошат
Грушу будем мы рубить, рубят,
Отожмем лимонный сок, отжимают,
Слив положим и песок. кладут, насыпают песок
Варим, варим мы компот, повернуться вокруг себя

Домашние животные

Мы пришли на скотный двор, Дети ходят обычным шагом.
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней, Ходят с высоко поднятыми коленями
Грациозных,стройных.
И гуляем по лугам,
Светлым и привольным.
-Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом Бегают с высоко поднятыми коленями
Быстро скачет по лужку.
-Иго-го,-кричим мы громко
Молодому пастушку.
Мух корова отгоняет, Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»
Бьёт хвостом туда-сюда.
Больно оводы кусают.
Мошек столько, что беда.
На пригорках и в канавках Делают наклоны вниз
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они : «Бе-е-е».
Скачут козлики по лугу, Прыгают
Рожками бодаются.
«Ме-е-е», -кричат друг другу,
Весело играют.

Индюк

Ходит по двору индюк (шаги на месте, руки на поясе)
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача. (остановиться, руки развести в стороны удивлённо
посмотреть вниз)
Рассердился. (потрясти пальцем, поднятым вверх)
Сгоряча затопал, (потопать ногами)
Крыльями захлопал. (руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам)
Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)
Или медный самовар. (сцепить округлённые руки перед грудью)
Затряс бородою, (помотать головой, "поболтать" как индюк)
Понёсся стрелою (бег на месте)

Вместе по лесу идём.

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой,
потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Дикие животные

Встанем, надо отдохнуть,
Наши пальчики встряхнуть.
Поднимайтесь, ручки, вверх,
Шевелитесь, пальчики, –
Так шевелят ушками
Серенькие зайчики.
Крадемся тихо на носочках,
Как лисы бродят по лесочку.
Волк озирается кругом,
И мы головки повернем.
Теперь садимся тише, тише –
Притихнем, словно в норках мыши.

Звериная зарядка

Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
кулачками потереть глаза
Любят долго потянуться
потянуться
Обязательно зевнуть
зевнуть, прикрывая рот ладошкой
Ну и хвостиком вильнуть
движение бедрами в стороны
А волчата спинку выгнуть
прогнуться в спине вперед
И легонечко подпрыгнуть
легкий прыжок вверх
Ну, а мишка косолапый
руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса
Широко расставив лапы
ноги на ширине плеч
То одну, то обе вместе
переступание а ноги на ногу
Долго топчется на месте
раскачивание туловища в стороны
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!
развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх

Наша Родина – Россия.

В нашей стране горы-высокие,
Реки глубокие,

Степи широкие,
Леса большие,
А мы – ребята вот такие!
Столица нашей Родины – Москва
(руки поднять вверх, пальцами правой руки обхватить пальцы левой руки)
Ехать очень долго – три два.
(поднять указательный и средний пальцы правой руки вверх)
С высокой, главной башней,
(подняться на носки, поднять)
С курантами на ней
(руки вверх, потянуться)
И с площадью огромной,
(развести руки в стороны на уровне груди)
С названием скромным,
(руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд)
Зовётся она Красной
И смотрится прекрасно.
Музеев там не перечесть,
(согнуть руки в локтях и растопырить все пальцы рук)
Театры, памятники есть.
(загнуть левой рукой два пальца правой руки)
Поедим в гости мы к друзьям,
(руки согнуть в локтях, поочерёдно выдвигая их вперёд, пальцы сжаты в кулаки)
Чтоб рассказать об этом вам.
(согнуть руки в локтях и вытянуть их вперёд, ладонями вверх)

Победа!

Мы празднуем Победу! Шагают на месте.
Салют! Салют! Салют! Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем
Кругом цветы весенние Руки на пояс, повороты туловища,
Цветут, цветут, цветут! Руки развести в стороны.
Все люди пляшут, празднуют, Приседания с выставлением ног вперёд.
Поют, поют, поют!
Пусть в мире страны разные Вдох, круговое движение руками, изображая
Живут, живут, живут! земной шар.

Профессии.

1.
Я – шофёр, помыл машину
Сел за руль, расправил спину.
Загудел мотор и шины
Зашуршали у машины. (имитация вождения автомобиля)
Подметает дворник двор
Убирает дворник сор. (подметание)

Наш охранник на посту
Смело смотрит в темноту. (повороты, приставив ладони к глазам)
А сапожник сапоги
Для любой сошьёт ноги.
К сапогам прибьёт подковки
И пляши без остановки. (шитьё, прибивание молотком, пляска)
Наши лётчики – пилоты
Приготовились к полёту. (руки в стороны, наклоны корпуса)
А портной сошьёт для нас
Брюки – просто высший класс. (имитация шитья)
Я – маляр, шагаю к вам
С кистью и ведром
Свежей краской буду сам
Красить новый дом. (плавные взмахи руками вверх-вниз)
2.

Мы в профессии играем,

(дети идут по кругу, взявшись за руки, останавливаются)
Их с друзьями называем.
Врач, учитель, адвокат,
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)
Президент и дипломат,
Сторож, дворник, музыкант,
Есть у каждого талант.
(руку сгибать в локте и поднимать указательный палец вверх)
Токарь, швея, продавец,
(каждый ребёнок делает шаг вперёд)
Менеджер и певец,
Колхозник и акушер,
Садовод, милиционер,
Все профессии нужны,
(ходьба по кругу, взявшись за руки)
Все профессии важны.

Весна

Улыбаются все люди.
Весна, весна, весна!
(дети говорят улыбаясь).
Она везде, она повсюду!
(Красна, красна, красна – повороты).
По лугу, лесу и поляне.
(Идет, идет, идет – шагают на месте).
На солнышке скорей погреться.
(Зовет, зовет, зовет – руки «рупором».)
И в ручейке лесном задорном,
(Звенит – 3 раза, щелчки пальцами).

И все живое сразу слышит.(Весенний звон – 2 раза, хлопки).

Мама

Маме надо отдыхать,
Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу,
Маму я не разбужу.
(Дети идут на цыпочках)
Я на пяточках хожу,
Маму я не разбужу.
(Дети идут на пятках, спина ровная)
Моих пяток слышен стук:
Тук-тук-тук, Тук-тук-тук,
Мои пяточки идут,
Меня к мамочке ведут!

Космос

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки приподнимись,
А потом руки вниз.
Раз, два,
(Стойка на носках, руки вверх, ладоши образуют «купол ракеты»)
Три, четыре –
(Основная стойка)
Вот летит ракета ввысь!

Луна

В небе плавает луна.
(плавные покачивания влево и вправо)
В облака зашла она.
Один, два, три, четыре, пять
(хлопки в ладоши)
Можем мы луну достать.
(руки вверх)
Шесть, семь, восемь, девять, десять —
(хлопки над головой)
И пониже перевесить.
(руки вниз)
Десять, девять, восемь, семь —
(ходьба на месте)
Чтоб луна светила всем.
(дети тихо садятся)

Часы

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Посуда

Вот большой стеклянный чайник.
(дети надули животик)
Очень важный, как начальник.
(одну руку поставили на пояс, другую изогнули)
Вот фарфоровые чашки,
(присели, одну руку поставили на пояс)
Очень крупные, бедняжки.
Вот фарфоровые блюдца,
(кружатся, «рисую» руками круг)
Только стукни — разобьются.
Вот серебряные ложки,
(потянулись, сомкнули руки над головой)
Голова на тонкой ножке.
Вот пластмассовый поднос.
(легли, вытянулись)
Он посуду нам принес.

Мебель.

На кровати можно спать,
(руки согнуть в локтях, соединив ладоши, поднести их к правому уху)
Стулья, стол – переставлять.
(руки согнуть в локтях, выдвинув руки вперёд, сжав пальцы в кулаки)
В шкаф я книги буду ставить,
(поочерёдно поднимать руки вверх и опускать их вниз)
Кресла буду застилать.
(руки согнуть в локтях, вытянуть вперёд, развернув ладони вверх)
С полки буду пыль стирать,
(правой рукой выполнять движения слева направо, руки перед грудью)

Тумбу – в чистоте держать.
(левой рукой выполнять движения слева направо, руки на уровне груди)
И скажу вам без прикрас,
(две руки согнуть в локтях, вытянуть их вперёд, подняв)
Эта мебель – просто класс!
(большие пальцы вверх)

Одежда. Головные уборы.

Вот заходит Мойдодыр,
(ходьба на месте)
У меня с ним только мир.
(сжимают одну ладонь другой)
Рубашка чистая висит
(руки поднять вперёд и опустить вниз)
И майка впереди зашита.
(сгибают правую руку в локте и имитируют шитьё иглой)
Он пальцем больше не грозит,
(грозят пальцем, повороты головой в стороны)
Что пальто на месте не висит.
(руки поднимают вверх и опускают вниз)
Шорты, брюки и халат
(загибают по очереди пальцы)
В шкафу на вешалке висят.
(поднимают руки и опускают вниз)
Сарафан, костюм, жилет –
(поочерёдно загибают пальцы)
Чище в гардеробе нет.
(голову поднимают вверх, повороты головы в стороны)

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Улыбнись.

Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)
Приседанья начинай.
Не спеши, не отставай. (Приседания.)
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)
Упражнение повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражнение повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражнение повторяем:
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Моя семья.

Кто живет у нас в квартире?

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-вправо.)
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замёрз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать. (Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывём, плывём, плывём,
Дно ногами достаём. (Плавательные движения руками.)
Мы выходим из речушки
Направляемся к опушке. (Ходьба на месте.)

Снегири.

Вот на ветках посмотри, Хлопать руками по бокам.
В красных майках снегири. Наклонять голову в сторону.
Распушили пёрышки, На первое слово каждой строчки частое
Греются на солнышке. потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.
Головой вертят, улететь хотят. Повороты головы.
Кыш! Кыш! Улетели! Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,
За метелью! За метелью! как крыльями.

Мы на лыжах в лес идём.

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога. (Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит. (Вращение туловищем вправо и влево.)
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок -
Вот и скрылся наш дружок! (Прыжки.)

Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.)
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)

Мы не будем торопиться

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)
Чтобы стать ещё умнее,
Мы слегка покрутим шеей.
Раз и два, раз и два,
Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)
Раз-два-три-четыре-пять,
Ноги надо нам размять. (Приседания.)
Напоследок, всем известно,
Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)
От разминки польза есть?
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

Посуда

Вот большой стеклянный чайник, «надуть» живот, одна рука на поясе,
Очень важный, как начальник. другая - изогнута, как носик
Вот фарфоровые чашки, приседать
Очень хрупкие, бедняжки. руки на поясе
Вот фарфоровые блюдца, кружиться,
Только стукни - разобьются. рисуя руками круг
Вот серебряные ложки, потянуться, руки сомкнуть над головой
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес. сделать большой круг

Дружно встали на разминку

Дружно встали на разминку
И назад сгибаем спинку.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
Наклоняемся вперёд.
Кто до пола достаёт?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

Скоро в школу.

Ты давай-ка, не ленись!

Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Отдохнули, посвежели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

Школьные принадлежности.

Я шагаю в первый класс —

(ходьба на месте)

Это раз.

Зелена вокруг трава —

(руки согнуты в локтях, поочередно разводить руки от себя в стороны)

Это два.

Ты на форму посмотри —

(провести тыльной стороны ладони от плеча вниз)

Это три.

А четыре — всё в порядке.

(движение правой рукой вперёд, подняв большой палец вверх)

Пять – не забыл ничего взять.
(постучать по бокам руками)
Шесть – ручки и тетради есть.
(сгибать правой рукой пальцы левой руки)
Семь – я школьник совсем.
(правой рукой прикасаемся к груди ладонью)
Восемь – лень отбросим.
(руки движутся от себя)
Девять – в лучшее верить.
(руки поднять вверх, глаза поднять вверх)
Десять – сентябрь отличный месяц.
(руки развести в стороны)