

Физминутка

А часы идут, идут 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.)



Физминутка

Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли.

(Ходьба на месте.)

Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли.

(Приседания.)

На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери!

(Наклоны.)

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех?

(Прыжки.)

Если хочешь дотянуться,

Надо сильно потянуться.

(Потягивания — руки вверх.)

Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.

(Ходьба на месте.)



ФИЗМИНУТКА

Для разминки из-за парт
Поднимаемся. На старт!
Бег на месте. Веселей
И быстрее, быстрее, быстрее!
Делаем вперед наклоны –
Раз – два – три – четыре – пять.
Мельницу руками крутим,
Чтобы плечики размять.
Начинаем приседать -
Раз – два – три – четыре – пять.
А потом прыжки на месте,
Выше прыгаем все вместе.
Руки к солнышку потянем.
Руки в стороны растянем.
А теперь пора учиться.
Да прилежно, не лениться



Физкультминутка

С физминуткой я дружу.

Свою спину разогну.

Руки кверху подниму,

А потом их опущу,

А потом попрыгаю,

Раз, два, три.

Ножками подрываю,

Раз, два, три.

Ручками похлопаю,

Раз, два, три.

Ножками потопаяю,

Раз, два, три.

Сяду я за партой стройно,

Чтоб вести себя достойно.

