

Физкультминутки

«На зарядку»

(Дети выполняют движения по тексту)

А теперь ребята, встали!

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад,

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

«Буратино»

Буратино потянулся, - поднимаем ручки вверх и встаем на носочки

Раз – нагнулся, - наклоны вперед, доставая пальчиками до пола

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в стороны развел, - разводим руки в стороны

Ключик видно не нашел. - качаем головой

Чтобы ключик нам достать, - поднимаем ручки вверх

Нужно на носочки встать. - тянемся вверх, вставая на носочки.

«Зарядка»

(Дети выполняют движения по тексту)

Подошёл к концу урок.

Заливается звонок.

На зарядку он зовёт,

Быстро встанем, кто вперёд?

Дружно выйдем из-за парт,

Глубоко вздохнём, вот так...

Руки вытянем вперёд:

Раз - хлопок и два - хлопок...

Руки вверх и опустили.

Бег на месте: три-четыре!

Головою - вправо, влево;

Вверх и вниз - и раз, и два...

Завершим свою зарядку

Громким возгласом:

«Физкульт-ура, физкульт-ура,

Физкульт-ура!»

I

I

«Дети вышли по порядку»

Дети вышли по порядку
На активную зарядку.
На носочки поднимайтесь, (подняться на носочки, руки вверх)
Между парт не потеряйтесь. (опуститесь на всю стопу, руки вниз)
Потянулись, наклонились
И обратно возвратились, (наклон назад, руки в стороны. выпрямиться, руки вниз)
Повернулись вправо дружно,
Влево тоже всем нам нужно. (повороты направо-налево, руки на пояс)
Повороты продолжай
И ладошки раскрывай. (повороты направо-налево, руки в стороны, ладони кверху)
Поднимай колено выше –
На прогулку цапля вышла. (ходьба на месте с высоким подниманием бедра)
А теперь прыжки вприсядку,
Словно заяц через грядку. (приседание с выпрыгиванием вверх)
Закружилась голова?
Отдохнуть и сесть пора. (сесть за парту)

«Мы весёлые мартышки»

Мы - веселые мартышки, - дети встают со своих мест
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем, - топают ногами (ходьба)
Все руками хлопаем, - хлопают в ладоши
Надуваем щечки, - надувают детки щеки
Скачем на носочках. - прыжки
Дружно прыгнем к потолку, - высокий прыжок
Пальчик поднесем к виску - подносим оба указательных пальца к виску
И друг другу даже
Язычки покажем! - показывают языки
Шире рот откроем , - открывают рот
Гримасы все состроим. - строят гримасы
Как скажу я слово три,
Все гримасы уберу.
Раз, два, три!- садятся на места