**Физкультминутки в стихах для учащихся 1 класса**

Требования к организации и проведению физкультминуток:

1. Физкультминутки поводятся на начальном этапе утомления /8-14 минута

занятия, в зависимости от возраста учащихся, вида деятельности и

сложности учебного материала/

2. Для младших школьников наиболее целесообразно проведение во время уроков.

физкультминуток между 15-20 минутами.

3. Упражнения должны быть занимательны, знакомы и интересны учащимся,

просто в своем выполнении.

4. Комплексы упражнений должны быть разными по содержанию и форме.

5. В физкультминутки включаются упражнения на разные группы мышц.

6. Продолжительность выполнения 1,5-3 минуты. В перерыве между двумя

уроками целесообразнее проводить физкультминутки с использованием

предметов /мячи, скакалки/.

7. Во время проведения физкультминуток учащиеся могут сидеть за партой

или стоять около ее, находиться у классной доски или в проходах между

партами, стоять в кругу, врассыпную, в парах, тройках, в группах.

Учитель должен:

1. Владеть двигательной культурой и образно показывать упражнения.

2. Уметь сочетать движения с музыкальным ритмом.

3. Знать основы терминологии физических упражнений.

\* 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.)

Физкультминутка Бабочка

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, вправо, влево.)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Физкультминутка Гриша шел

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. Читая текст, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Две птички

Летели две птички,  
Собой невелички.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они садились,  
Все люди дивились.  
(Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)

Дождь!

Дождь! Дождь! Надо нам  
Расходиться по домам! (Шагаем на месте.)  
Гром! Гром, как из пушек.  
Нынче праздник для лягушек. (Прыжки на месте.)  
Град! Град! Сыплет град,  
Все под крышами сидят. (Присели, хлопки в ладоши.)  
Только мой братишка в луже  
Ловит рыбу нам на ужин. (Шагаем на месте.)

Долго, долго

Долго, долго мы лепили, (Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)  
Наши пальцы утомились. (Встряхивание кистями рук.)  
Пусть немножко отдохнут (Поглаживание каждого пальчика по очереди.)  
И опять лепить начнут.  
Дружно руки разведем (Развели руки в стороны.)  
И опять лепить начнем. (Хлопаем в ладоши.)

Дует ветер с высоты

Дует ветер с высоты.  
Гнутся травы и цветы.  
Вправо-влево, влево-вправо  
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)  
А теперь давайте вместе  
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)  
Выше! Веселей! Вот так.  
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)  
Вот и кончилась игра.  
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

Физкультминутка Еле, еле

Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели, (Руки на поясе, наклоны туловища влево-вправо.)  
А потом кругом, кругом,  
Все бегом, бегом, бегом, (Бег на месте.)  
Тише, тише, не спешите! (Прыжки на месте.)  
Карусель остановите, (Шагаем на месте.)  
Раз, два, раз, два! (Хлопаем в ладоши.)  
Вот и кончилась игра!  
34. Физкультминутка Есть в лесу  
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.)

За дровами мы идём

За дровами мы идём  
И пилу с собой несём. (Ходьба.)  
Вместе пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.  
Чтобы печку протопить,  
Много надо напилить. (Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)  
Чтоб дрова полезли в печку,  
Их разрубим на дощечки. (Дети делают движения, словно колют дрова.)  
А теперь их соберём  
И в сарайчик отнесём. (Наклоны.)  
После тяжкого труда  
Надо посидеть всегда. (Дети садятся.)

Лебеди

Лебеди летят, крыльями машут, (Бег с плавными движениями руками.)  
Прогнулись над водой,  
Качают головой.  
Прямо и гордо умеют держаться,  
Очень бесшумно на воду садятся. (Присели.)  
Белые лебеди,  
Лебеди летели  
И на воду сели.  
Сели, посидели,  
Снова полетели.

Физкультминутка Лепестки

Выросли в саду цветки, (Руки плавно поднять верх, потянуться.)  
Распустили лепестки.  
Вдруг повеял ветерок — (Легкий бег.)  
Закружился лепесток.  
Ветерок их оторвет  
И на землю вновь вернет. (Присели.)

Мы ногами топ-топ

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп!  
Мы глазами миг-миг,  
Мы плечами чик-чик.  
Раз — сюда, два — туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз — присели, два — привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели — встали, сели — встали,  
Ванькой-встанькой словно стали.  
Руки к телу все прижали  
И подскоки делать стали,  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой упругий мяч.  
Снова выстроились в ряд,  
Словно вышли на парад.  
Раз — два, раз — два  
Заниматься нам пора!

Мы танцуем

Мы танцуем Хлопай-топай (Шагаем на месте.)  
Утром, днем и вечером!  
Лучший танец — (Хлопаем в ладоши.)  
Хлопай-топай, (Топаем ногами.)  
Когда делать нечего… (Шагаем на месте.)  
Кем бы ни был ты — отличник, (Приседаем.)  
Иль совсем наоборот, (Повороты влево-вправо.)  
Разучите танец этот (Хлопаем в ладоши.)  
И танцуйте целый год! (Топаем ногами,)

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.)

Мы по лугу прогулялись

Мы по лугу прогулялись  
И немножко отдохнем. (Шагаем на месте.)  
Встанем, глубоко вздохнем.  
Руки в стороны, вперед, (Развели руки в стороны, вперед.)  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети (Присели.)  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали. (Встали.)  
Дружно хлопаем, (Хлопаем в ладоши.)  
Ногами топаем! (Топаем ногами.)  
Хорошо мы погуляли и нисколько не устали! (Шагаем на месте.)

Мишка ищет мёд

По лесу медведь идёт,  
Этот мишка ищет мёд.  
Он голодный, невесёлый.  
Где живут лесные пчёлы? (Ходьба на месте.)  
То направо повернётся,  
То налево поглядит.  
Где здесь рой пчелиный вьётся?  
Кто среди кустов жужжит? (Повороты направо и налево.)

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 кота, (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)  
Вот и вся моя семья. (Хлопаем в ладоши.)

Лесная лужайка

Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенёчки.  
Кто высоко так шагал —  
Не споткнулся, не упал. (Ходьба с высоким подниманием коленей.)

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)  
Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.)  
К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)  
Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)  
Вот он по лесу идёт.  
Ищет мишка корешки  
И трухлявые пеньки.  
В них съедобные личинки —  
Для медведя витаминки. (Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  
Наконец медведь наелся  
И на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)

Физкультминутка Ёжик

Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша. (Ходьба на месте.)  
А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косой морковку. (Прыжки на месте.)

Физкультминутка Дети утром рано встали

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.)  
Утомил всех долгий путь —  
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)  
Для начала мы с тобой  
Для начала мы с тобой  
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)  
Поднимаем руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.  
Ну, дружочек, не ленись!  
(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой  
Крутим только головой. (Вращения головой.)  
Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)  
А теперь мы приседаем.  
Мы прекрасно понимаем —  
Нужно ноги укреплять,  
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)  
Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны. Прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)  
От разминки раскраснелись  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Едем, едем

Едем, едем, долго едем,  
Очень длинен этот путь.  
Скоро до Москвы доедем,  
Там мы сможем отдохнуть.  
Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем  
Ребята сидят.  
Чу-чу-чу-чу-чу!  
Бежит паровоз.  
Далеко-далеко ребят он повез. (Ходьба на полусогнутых ногах.)

Зайка

Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки.)  
Зайка прыгнул на пенёк.  
В барабан он громко бьёт,  
В чехарду играть зовёт.  
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)  
Нужно лапочки погреть.  
Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочки подтянись.  
Лапки ставим на бочок,  
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки.)  
А затем вприсядку, Чтоб не мёрзли лапки.

Физкультминутка Игра

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты — Ромашка, я — вьюнок,  
Становитесь в наш венок. (Дети становятся в круг.)  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
А теперь мы — ручейки,  
Побежим вперегонки. (Бег по кругу.)  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг опять,  
Будем в Солнышко играть.  
Мы — весёлые лучи.  
Мы — резвы и горячи.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире!

Кот Антипка

Кот Антипка жил у нас. (Встали, руки на поясе.)  
Он вставал с лежанки в час. (Потянулись, руки вверх — вдох.)  
В два на кухне крал сосиски (Наклоны влево-вправо.)  
В три сметану ел из миски. (Наклоны вперед, руки на поясе.)  
Он в четыре умывался. (Наклоны головы к плечам влево-вправо.)  
В пять по коврику катался. (Повороты влево-вправо.)  
В шесть тащил сельдей из кадки. (Рывки руками перед грудью.)  
В семь играл с мышами в прятки. (Хлопки спереди-сзади.)  
В восемь хитро щурил глазки. (Приседания.)  
В девять ел и слушал сказки. (Хлопки в ладоши.)  
В десять шел к лежанке спать, (Прыжки на месте.)  
Потому что в час вставать. (Шагаем на месте.)

Мы разминку начинаем

Мы разминку начинаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)  
Начинаем приседанья —  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А теперь три раза нужно,  
Как лягушки, проскакать. (Приседания — 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)  
Мы разминку завершаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания — руки в стороны и вверх.)

Мы шагаем друг за другом

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зелёным лугом.  
Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают.  
Раз, два, три, четыре,  
Полетели, закружились.  
(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Дети передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)

Мы весёлые матрёшки

Мы весёлые матрёшки —  
Ладушки, ладушки.  
На ногах у нас сапожки,  
Ладушки, ладушки.  
В сарафанах наших пёстрых,  
Ладушки, ладушки,  
Мы похожи, словно сестры,  
Ладушки, ладушки. (Руки согнуты в локтях, указательным палец правой руки упирается в правую щёку. При произнесении слов ладушки, ладушки дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают сапожки на ногах, ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счёт раз-два-три кружатся, руки на поясе.)

Физкультминутка Головой качает слон

Раз, два, три — вперёд наклон,  
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперёд, назад.)  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)  
Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)  
Головою три кивка  
Раз — подняться, потянуться, (Потянулись.)  
Два — согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  
Три — в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)  
Головою три кивка. (Движения головой.)  
На четыре — руки шире, (Руки в стороны.)  
Пять — руками помахать, (Махи руками.)  
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Физкультминутка Белки

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)  
Будем в классики играть  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

Две веселые лягушки  
Видим, скачут по опушке  
Две веселые лягушки,  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгай с пятки на носок.  
(Дети изображают в движении лягушек.)

Физкультминутка Дети едут на машине

Дети едут на машине, (Ходьба в парах, держась за плечи впередистоящего.)  
Смотрят на дорогу —  
Слева — постовой стоит, (Повороты туловища влево-вправо.)  
Справа — светофор горит.

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.)

Дружно встали

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! (Руки в стороны.)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже (Поворот влево.)

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще (Поворот вправо.)

Через левое плечо. (Поворот влево.)

Заинька

(Музыкальная физкультминутка. Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова Заинька.)  
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)  
Заинька, повернись,  
Серенький, повернись,  
Вот так, эдак повернись.  
Заинька, топни ножкой,  
Серенький, топни ножкой,  
Вот так, эдак топни ножкой.  
Заинька, попляши,  
Серенький, попляши,  
Вот так, эдак попляши.

Физкультминутка Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)  
— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу (аист отвечает)  
— Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.  
И тогда придешь домой.  
А над морем — мы с тобою!  
Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями)  
Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй (Дети делают плавательные движения руками.)

(Выполняйте вместе с ребенком движения, читая стихотворение)  
Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

\*\*\*

Утром бабочка проснулась,

Улыбнулась, потянулась!

Раз - росой она умылась,

Два - изящно покружилась,

Три - нагнулась и присела,

На четыре - улетела.

\* \* \*

Только в лес мы вошли, появились комары.

Руки вверх, хлопок над головой,

Руки вниз, хлопок другой.

Снова дальше мы идем, перед нами водоем.

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее.

Раз-два, раз-два, позади уже вода.

Мы шагаем и шагаем, руки выше поднимаем.

Дышим ровно, глубоко...

Впереди из-за куста смотрит хитрая лиса.

Мы лису обхитрим - на носочках пробежим.

Серый заяц скачет в поле - очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке, непоседе-шалунишке.

И закончилась игра, за работу нам пора.

\* \* \*

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку напугал,

Зайка прыг - и убежал!

\* \* \*

На одной ноге постой-ка,

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую - к груди,

Да смотри - не упади!

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый!

Наш Мишутка потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Лапы в стороны развел –

Видно, меда не нашел.

Мишка в улей влез, и вот

Каплет с лапы сладкий мед.

\* \* \*

Раз - подняться, потянуться,

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать

И на место тихо встать.

Учитель предлагает учащимся тренинг-настрой в начале занятия. Слова произносятся негромко, но быстро.

Громко прозвенел звонок

Начинается урок.

Наши ушки на макушке,

Глазки широко открыты.

Слушаем, запоминаем,

Ни минуты не теряем.

После больших шумных перемен можно провести физкультминутку «Считалочка». Выполняется она, стоя у парты.

Раз - подняться на носки и улыбнуться,

Два - руки вверх и потянуться,

Три - согнуться, разогнуться,

Четыре - снова все начать,

Пять - поглубже всем вздохнуть,

Шесть - на пояс руки ставим,

Семь - повороты туловища начинаем,

Восемь - столько раз приседаем,

Девять - потягиваемся и отдыхаем,

Десять - урок наш продолжаем.

Дети с удовольствием проводят физкультминутки сами, один ученик произносит слова, все остальные выполняют упражнения.

ПРОГУЛКА

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке

(подскоки на правой ноге),

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

По тропинке побежим

(бег на месте),

До лужайки добежим

(бег продолжается),

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки

(прыжки на обеих ногах),

Стоп (присели), немного отдохнем

И домой пешком пойдем

(ходьба на месте, руки в стороны, вверх, вниз, выдох, за парту сели).

Любая физкультминутка заканчивается игрой на внимание. Один из учащихся показывает упражнение или какое-нибудь движение, остальные повторяют. Игра проводится в полной тишине, темп постепенно увеличивается. Эти игры также настраивают ребят на продолжение урока.

К речке быстро мы спустились,

Наклонились и умылись.

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно:

Вместе раз - это брасс,

Одной, другой - это кроль,

Вышли на берег –

И отправились домой.

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел,

Шевельнулся, встрепенулся,

Взвился вверх и улетел.

\* \* \*

Мы считали и устали.

Дружно все мы тихо встали,

Ручками похлопали –

Раз, два, три!

Ножками потопали –

Раз, два, три!

Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три - дыши ровней!

Ручками похлопали –

Раз, два, три!

Ножками потопали -

Раз, два, три!

\* \* \*

Стали мы учениками.

Соблюдаем режим сами.

Утром мы, когда проснулись,

Улыбнулись, потянулись.

Для здоровья, настроения

Делаем мы упражнения:

Руки вверх и руки вниз,

На носочки поднялись,

А потом мы умывались,

Аккуратно одевались,

Завтракали и, не торопясь,

В школу шли, к знаниям стремясь.

На первые две строчки дети хлопают в ладоши, а потом жестами показывают те действия, о которых говорится в рифмовке.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мамам надо помогать.

Чтобы чистым был наш дом,

Веником мы пол метем,

Моем тряпкою полы.

Всю посуду перемоем,

Стол к обеду мы накроем,

Будем нашу маму ждать

А теперь без суеты

И с улыбкою встречать.

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют

«купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

\*\*\*

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую,

то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за

спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

\*\*\*

Наши ручки

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

\*\*\*

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

\*\*\*

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.)

\*\*\*

Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова.

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — всем присесть.

Семь, восемь — встать попросим.

Девять, десять — сядем вместе.

\*\*\*

Раз — мы встали

Раз — мы встали, распрямились.

Два — согнулись, наклонились.

Три — руками три хлопка.

А четыре — под бока.

Пять — руками помахать.

Шесть — на место сесть опять.

\*\*\*

Вот помощники мои

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

\*\*\*

Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуть, разогнуться,

Три — в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место ти…

\*\*\*

Поднимайте плечики.

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели.

Травку покушали,

Тишину послушали

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.

\*\*\*

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг

Кря, кря, кря.

Полетел зеленый жук

Ж — ж — ж.

Гуси шеи выгибали

Клювом перья расправляли.

Зашумел в пруду камыш

Ш — ш — ш

И опять настала ти…

\*\*\*

Мы походим на носках,

А потом на пятках.

Вот проверили осанку

И свели лопатки.

\*\*\*

Мы писали

Мы писали! Мы писали!

Наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

\*\*\*

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

\*\*\*

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

\*\*\*

Раз, два — встать пора

Раз, два — встать пора,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять

Вышел зайка поиграть

Прыгать серенький гаразд

Он подпрыгнул 300 раз.

\*\*\*

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

\*\*\*

В в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Просыпалка (с самого рождения)

- Мы проснулись, мы проснулись.

(Ручки в стороны, затем скрестить на груди).

- Сладко, сладко потянулись.

(Тянем ручки вверх)

- Маме с папой улыбнулись.

МАРТЫШКИ

(групповая физкультминутка, дети повторяют все то, о чем говорится в

стихотворении)

Мы - веселые мартышки,

Мы играем громко слишком.

Все ногами топаем,

Все руками хлопаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску

И друг другу даже

Язычки покажем!

Шире рот откроем ,

Гримасы все состроим.

Как скажу я слово три,

Все с гримасами замри.

Раз, два, три!

\*\*\*

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. (поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)

Вот так, вот так

Он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. (потереть себя за предплечья)

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. (прыжки на месте)

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Зайку волк испугал!

Зайка тут же убежал. (сесть на место за парту)

\*\*\*

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,

Поклонись и улыбнусь.

Зарядку делать вместе с ребенком (или с детьми в классе). Исходное положение –

ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.

\*\*\*

Физминутка для урока математики (можно выбирать предметы для счета):

Давай присядем столько раз,

Сколько подснежников у нас.

Сколько подснежников у нас,

Столько мы подпрыгнем раз.

\*\*\*

Повторяем движения за словами:

Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрей, быстрей

Хлопай, хлопай веселей.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

\*\*\*

Раз - подняться, потянуться,

Два - нагнуться, разогнуться,

Три - в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на место тихо сесть.

\*\*\*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка (детей).

\*\*\*

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз-два, раз-два,

Хватит, прибежали,

Потянулись, подышали.

Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться,

руки вверх и опустить их через стороны.

\*\*\*

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

Зарядка для кистей рук (встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы)

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали,

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

\*\*\*

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

\*\*\*

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

Облако.

Беленькое облако Округленные руки перед собой

Поднялось над крышей Поднять руки над головой

Устремилось облако

Выше, выше, выше Подтянуться руками вверх; плавные покачивания

руками над

головой из стороны в сторону

Ветер это облако

Зацепил за кручу.

Превратилось облако в грозовую тучу Руками описать через стороны вниз

большой круг и

опустить их; присесть.

Индюк.

Ходит по двору индюк Шаги на месте

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача Остановиться, удивленно посмотреть вниз

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал Потопать ногами

Крыльями захлопал Руками, словно крыльям, похлопать себя по

бокам

Весь раздулся, словно шар Руки на поясе

Или медный самовар Сцепить округленные руки перед грудью

Затряс бородою Помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала»,

как индюк

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, 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

\*\*\*

«Отдых наш-физкультминутка,

Занимай свои места.

Раз присели, два-привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой- встанькой словно стали

А потом пустились вскачь,

Словно мой упругий мяч.

Ча, ча, ча

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)

Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)

Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)

Печет печка калачи (4 приседания)

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

Будет всем по калачу (4 прыжка на месте)

Чо, чо, чо (3 хлопка перед собой)

Осторожно, горячо (ходьба на месте).

Буратино

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развёл,

Ключик видимо нашёл,

Чтобы ключик тот достать,

Надо на носочки встать.

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.

ПОПУГАЙ

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй. (Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше. (Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал, (Делать приседания.)

Прыгал,кланялся, шалил, (Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

Петрушка

Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным

встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и

покраснение ладоней.

Потягивание кошечки

Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к

плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслабленв. Выдох – кисти к

плечам, локти свести вперед.

Творческие физминутки на координацию движений и психологическую

разгрузку.

Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть

вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!».

Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа.

Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-

кончик носа.

4. Микропаузы при утомлении глаз:

Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время.

Повторять 6-8 раз.

Быстро моргать в течение 10-12 секунд.открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд.

Повторять 3 раза.

Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких

круговых движений пальца. Повторять в течении 20-30 секунд.

Тематическая физкультминутка «Морское путешествие»

1.Рыбки плавали, ныряли

В чистой светленькой воде.

То сойдутся-разойдутся,

То зароются в песке. Движения руками выполнять соответственно тексту.

2 . Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три –

Морская фигура замри.

Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа - налево, изображая волны.

Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.

3.Кто это? Что это?

Как угадать?

Кто это? Что это?

Как разгадать? Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо-влево.

Это рыбацкая лодка.

Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком

положении выполняем покачивания из стороны в сторону.

Это морская звезда.

Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.

Это, конечно улитка. Руки в стороны, выполняем круговые движения.

Всех разгадаю вас я. Руки разводим в стороны.