КОЛЛЕКЦИЯ ФИЗМИНУТОК

Поднимайте, плечики,

Прыгайте, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок! (Энергичные движения плечами)
Стоп! Сели.
Травушку покушали,
Тишину послушали.(Приседания)
Выше, выше, высоко!
Прыгай на носках легко!(Прыжки на месте)

\*\*\*
К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись:
Раз, два, три, четыре-
Вот как славно.
Освежились!
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это брасс,
Одной, другой – кроль.
Все, как один.
Плывём, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.
Имитация движений по ходу чтения

\*\*\*
Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом к себе прижмём,
А потом их разведём,
А потом быстрей, быстрей,
Хлопай, хлопай веселей.

\*\*\*
Дружно помогаем маме,
Мы бельё полощем сами.
Раз, два, три, четыре –
Потянулись, наклонились.
Хорошо мы потрудились.

\*\*\*
Руки подняли и покачали-
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули – Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, покажем:
Крылья сложили назад.

\*\*\*

Гриша шёл, шёл, шёл,
Белый гриб нашёл.
Раз-грибок,
Два – грибок,
Три – грибок,
Положил их в кузовок.

\*\*\*

Мы становимся всё выше,
Достаём руками крыши.
На два счёта поднялись,
Три-четыре – руки вниз.

\*\*\*

Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать.
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

\*\*\*

Мы пилили доску,
С утра у нас дела.
Стальные зубы остры,
Легко идёт пила.
Мы сейчас бревно распилим,
Пилим-пилим, пилим-пилим.
Раз-два, раз-два,
Будут на зиму дрова.

\*\*\*

Дети стоят, вытянув руки ладонями вниз. После первой строчки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают руки ладонями вверх, затем снова поворачивают руки ладонями вниз.

Приплыли тучи дождевые:
-Лей, дождик, лей!
Дождинки пляшут, как живые:
-Пей, рожь, пей!
И рожь, склонясь к земле
зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт.
А тёплый дождь неугомонный
Льёт, льёт, льёт…

\*\*\*

Раз – подняться, подтянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – на стульчик сесть
Семь, восемь – лень
отбросим

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять!
Начал заинька скакать.
Прыгать заинька горазд,
Он подпрыгнул 10 раз.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре –
Топаем ногами.
Раз, два, три, четыре –
Хлопаем руками.
Руки вытянуть пошире –
Раз, два, три, четыре.
Наклониться – три, четыре
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Вместе делаем зарядку

\*\*\*

Ёжик в бане вымыл ушки,
Шею, кожицу на брюшке.
И сказал еноту ёж:
-Ты мне спинку не потрёшь?

\*\*\*

На болоте две подружки
Две зелёные лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Влево-вправо наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет.
Всем друзьям
Физкультпривет!

\*\*\*
Снег идёт, идёт, идёт.
Дворник улицу метёт.
Стороной народ идёт.
Веселей, веселей!
Заниматься нам не лень:
Мы немного разомнёмся,
За дела опять возьмёмся

\*\*\*
Три пингвина шли домой (Шаги вперевалочку)
Папа был большой-большой, (Руки над головой)
Мама с ним пониже ростом, (Руки на уровне груди)
А сынок Малышка просто.
Очень маленькийон был, (Приседания)
С погремушками ходил,
дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. (Имитация игры с погремушками)

\*\*\*
-Как живёшь?
-Вот так!
-А плывёшь?
-Вот так!
-Как бежишь?
-Вот так!
-Вдаль глядишь?
-Вот так!
-Ждёшь обед?
-Вот так!
-Машешь вслед?
-Вот так!
--Утром спишь?
-Вот так!
-А шалишь?
-Вот так!

\*\*\*
Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И кружимся потом

\*\*\*
Зайцы скачут
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок
Приседают, слушают,
Не идёт ли волк?
Раз - согнуться,
Разогнуться,
Два - нагнуться,
Потянуться,
Три-в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

\*\*\*

Зайка серый умывается,
Видно в гости собирается.
Вымыл хвостик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо.
Скок-поскок, скок-поскок.
Зайка прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьёт,
В чехарду играть зовёт.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись.
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок,
А затем вприсядку,
Чтоб не мёрзли лапки.

\*\*\*

Ветер тихо клён качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз – наклон и два наклон.
Зашумел листвою клён.
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.
Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора!

\*\*\*

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой – раз, правой – раз,
Смотрите вы на нас.
Все захлопали в ладошки-
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и бодрей!
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем
Выше, выше, выше!
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.
Мы на месте покружились
И остановились

\*\*\*
Сначала буду маленьким
К коленочкам прижмусь,
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь

\*\*\*
Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели,
А потом кругом-кругом
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра

\*\*\*
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,
Будто мой упругий мяч.

\*\*\*
Вот идёт чёрный кот, (Шаги с высоким подниманием ног)
Притаился – мышку ждёт (Приседания, руки к коленям)
Мышка норку обойдёт, (Встать, повернуться)
И к коту не подойдёт (Руки в стороны.)

\*\*\*
Мелкие шажки-
Раз, два, три…
Лёгкие прыжки-
Раз, два, три…
Вот и вся зарядка-
Раз, два, три…
Мягкая посадка-
Раз, два, три…

\*\*\*

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше потянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись,
Сели-встали, сели-встали
И на месте побежали.

\*\*\*

Аист, аист длинноногий!
Покажи домой дорогу!
Аист отвечает:
-Топай правою ногой,
Потом левою ногой,
Снова правою ногой,
Снова левою ногой.
Вот тогда придёшь домой.

\*\*\*

Сам, сам самолёт (Два хлопка, руки в стороны.)
Тут и там самолёт. (Два хлопка, руки в стороны.)
Летит самолёт близко, далеко. (Руки к груди, в стороны, вперёд)
Летит самолёт низко, высоко. (Руки в стороны, присесть, встать,руки вверх) .

\*\*\*
Колокольчики мои, цветики лесные, руки вверх
Что глядите на меня, ярко-голубые? качается
И о чем звените вы в день весенний мая наклон
Средь нескошенной травы, головой кивая?

\*\*\*
«Самолет и ракета»
Руки в стороны - в полет (Дети расставляют в стороны руки) .
Отправляем самолет. (Покачивают руками.)
Правое крыло вперед, (Выбрасывают правую руку вперед) .
Левое крыло вперед. (Выбрасывают левую руку вперед.)
Раз, два, три, четыре — (Присаживаются на корточки, «заводят» моторы) .
Полетел наш самолет. (Двигаются врассыпную.)
А сейчас мы с вами, дети, (Хлопки) .
\*\*\*
К речке быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе - раз, это брасс,
Одной рукой - это кроль.
Все как один
Плывем, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.
Имитация движений по ходу чтения

