

Физминутки

Физминутка

У нас славная осень,
мы евели лопатки,
мы походим на ножах,
а потом на прыжках.
пойдем мягко, как лягушка,
ну а если надоест,
то пойдем все козлапо,
как медведи ходят в лес.



Сентябрь

1-2 неделя № 1

Хомячок

Хомка-хомка. Хомячок
Полосатенький бочок
Вместе с солнышком встает,
Щечки моет, шейку трет.
Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.

3 – 4 неделя. №2.

На носочки встали
Потолок достали.
Наклонились столько раз, сколько уточек
у нас.
Сколько покажу кружков.
Столько выполни прыжков.

Октябрь

1 – 2 неделя. №3.

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзья физкультпривет!

3 – 4 неделя. №4.

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!

Ноябрь

1 – 2 неделя. №5.

Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

3 – 4 неделя. №6.

Мы ладонь к глазам приставим

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.

Декабрь

1 – 2 неделя. №7.

Три медведя

Три медведя шли домой:

(дети идут как медведь)

Папа был большой-большой.

(поднимают руки вверх)

Мама с ним – поменьше ростом,

(руки на уровне груди, вытянуты вперёд)

А сыночек просто крошка,

(садятся на корточки)

3 – 4 неделя. №8.

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.

Очень маленький он был,
С погремушками ходил.
(встают и имитируют игру на погремушках,
поднимают руки вверх и произносят слова:
динь-динь-динь)

Ноги, руки разминаем,
Точно знаем - будет прок.
(Приседания, хлопки в ладоши над
головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой!
(Вращение головой вправо и влево.)

Январь

1 – 2 неделя. №9.

Зайка
Зайке 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.
Прыгать зайнька горазд,
Он подпрыгнул десять раз.
(Движения выполняются по ходу текста
стихотворения)

3– 4 неделя. №10.

А сейчас мы с вами, дети
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.)

Февраль

1 – 2 неделя. №11.

Все ребята дружно встали
Все ребята дружно встали
Выпрямится.
И на месте зашагали.
Ходьба на месте.
На носочках потянулись.

3 – 4 неделя. №12.

А теперь на месте шаг
А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два!
(Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и
опускать плечи.)

Руки поднять вверх.
А теперь назад прогнулись.
Прогнуться назад, руки
положить за голову.
Как пружинки мы присели.
Присесть.
И тихонько разом сели.
Выпрямится и сесть.

1 – 2 неделя. №13.

Лебеди
Лебеди летят,
Крыльями машут.
(плавные движения руками с большой амплитудой)
Прогнулись над водой,
Качают головой.
(наклоны вперед, прогнувшись)
Прямо и гордо умеют держаться,
Тихо-тихо на воду садятся
(приседания)

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.)

Март

3 – 4 неделя. №14.

Маша растеряша
Ищет вещи Маша,
(поворот в одну сторону)
Маша растеряша
(поворот в другую сторону, в исходное положение)
И на стуле нет,
(руки вперёд, в стороны)
И под стулом нет,
(присесть, развести руки в стороны)
На кровати нет,
(руки опустили)
Под кроватью нет.
Вот такая Маша,
(наклоны головы влево-вправо, «погрозить» указательным пальцем)
Маша растеряша!

Апрель

1 – 2 неделя. №15.

На горе стоит лесок
круговые движения руками
Он не низок не высок
сесть, встать, руки вверх
Удивительная птица подает нам голосок
глаза и руки вверх, потянуться
По тропинке два туриста
Шли домой из далека
ходьба на месте
Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"
плечи поднять

3 – 4 неделя. №16.

Научились мы считать
И теперь нас не унять.
Мы считаем все подряд:
Три стола и двадцать парт,
Хлопнем восемь раз в ладошки,
Восемь раз пружинят ножки,
Два наклона, два поскака...
Мы готовы пол-урока изучать веселый
счет.
(Прыжки на месте)

Май

1 – 2 неделя. №17

Вновь у нас физкультминутка.
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.

3 – 4 неделя. №18.

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.)