

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Дети декламируют стихотворение, повторяя за «аистом» все движения:

- Аист, аист, длинноногий,
Покажи домой дорогу.
Аист отвечает:
-Топаи правою ногой,
Топаи левою ногой.
Снова — правою ногой,
Снова — левою ногой,
После — правою ногой,
После — левою ногой,
Вот тогда придешь домой.

Буратино потянулся,
Раз — нагнулся,
Два — нагнулся,
Три — нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения). (Руки вверх, вдох — потянулись; наклон — раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

Бегут, бегут со двора (шагаем на месте)
Гулять, гулять в луга: (прыжки на месте) Курка-гарабурка-каки-таки, (хлопаем в ладоши)
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (топаем ногами) Гусь-водомусь-гаги-ваги, (приседаем)
Индюк-хрипидюк-шулты-булды, (хлопаем в ладоши) Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (топаем ногами)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (приседаем) Баран-крутороган-чики-брыки, (хлопаем в ладоши)
Корова-комола-тпруки-муки, (топаем ногами) Конь-брыконь-иги-виги. (шагаем на месте)

В гости к Федосье
Матрена пришла, (шагаем на месте)
К чаю пришла, (руки в стороны на пояс)
Лимон принесла. (Хлопок перед грудью)
- Пейте, Матрена, (прыжки на месте)
С лимончиком, (присели)

Пейте, Лимона, (прыжки на месте)
С матреником!.. (присели)
А Федосья растерялась (руки на пояс - наклоны влево-вправо)
И заторопилась, (руки на пояс-повороты туловища влево-вправо)
А Федосья растерялась (присели)
И заговорила. (Прыжок на месте-хлопок над головой)

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! (шагаем)
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! (машем руками-крыльями)
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (круговые вращения шеей)
Клювом перья расправляют. (повороты туловища влево-вправо)
Ветер ветки раскачал (качаем поднятыми вверх руками)
Шарик тоже зарычал,
Р-Р-Р
(руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой)
Зашептал в воде камыш, Ш-ш-ш! (подняли вверх руки, потянулись)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (присели)

Вот помощники мои, их как хочешь поверни: (смотрим на раскрытые ладони)
И вот эдак, и вот так, не обидятся никак. (Потираем руками)
Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопаем в ладоши)
Не сидится им опять. (Встряхиваем кистями)
Постучали, (стучим по столу) повертели (круговые вращения кистью) и
работать захотели.(потираем руками)
Поработают немножко, (Хлопаем в ладоши) мы дадим им отдохнуть.
(Сложили ладони вместе)
Постучали, (стучим по столу) повертели (круговые вращения кистью) и опять
обратно в путь. (Хлопаем в ладоши)

Встанем, дети, (встали)
скажем тихо: раз, два, три, четыре, пять.(шагаем)
Приподнялись, (поднялись на носочках) чуть присели (приседаем) и соседа
не задели, (садимся)
А теперь придется встать, (встали, потянулись)
тихо сесть, (ровненько сели)
писать начать. (Приготовились писать)

Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в ко-лонне)
Поглядеть, который час (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами).
Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши).
Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук»дернули за гири»). Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).
Убежали мышки вон (бег на месте или к своему месту).
Игровое упражнение повторить 2-3 раза.

Вот под елочкой зеленой (встали)
Скачут весело вороны: (прыгаем)

Кар-кар-кар! (громко). (хлопки над головой в ладоши)
Целый день они кричали, (повороты туловища влево-вправо)
Спать ребятам не давали: (наклоны туловища влево-вправо)
Кар-кар-кар! (громко). (хлопки над головой в ладоши)
Только к ночи умолкают (машут руками как крыльями)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку—засыпают.)
Кар-кар-кар! (тихо). (хлопки над головой в ладоши)

В лесу темно,
Все спят давно.
Все птицы спят,
Одна сова не спит,
Летит, кричит.
Большая голова,
На суку сидит,
Головой вертит,
Во все стороны глядит,
Да вдруг - как полетит!
Совушка - сова.

(Дети ходят по классу, остановившись, изображают спящих птиц. Сова показывает, какая у нее большая голова. Вертит головой, смотрит по сторонам.)

Видишь, бабочка летает, (машем руками-крылышками)
На лугу цветы считает, (считаем пальчиком)
- Раз, два, три, четыре, пять. (хлопки в ладоши)
Ох, считать не сосчитать! (прыжки на месте)
За день, за два и за месяц... (шагаем на месте)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (хлопки в ладоши)
Даже мудрая пчела (машем руками-крылышками)
Сосчитать бы не смогла! (считаем пальчиком)

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)
(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения гриб-ника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Где же, где же наши руки, Где же наши руки? (спрятали руки за спину)
Где же, где же наши руки?
Нет у наших рук. (повороты туловища влево-вправо)
Вот, вот наши руки, (показываем руки)
Вот наши руки.
Пляшут, пляшут наши руки,
Пляшут наши руки.
(Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.)

Динь-динь, динь-день,
Начинаем новый день. (шагаем на месте)
Дили,лили,дили,дили,
Колокольчики будили (руки на поясе, повороты влево - вправо)
Всех зайчат, всех ежат, (руки на поясе, наклоны влево - вправо)

И воробышек проснулся, (прыжки на месте)
И зайчонок встрепенулся. (приседания)
На зарядку, кто вприпрыжку, (прыжки с ноги на ногу)
Кто вприсядочку, (приседания)
Через поле напрямик (бег на месте) прыг-прыг-прыг-прыг. (прыжки на месте) мишка

Долго, долго мы лепили, -
(руки сцеплены в замок; круговые вращения руками)
Наши пальцы утомили. (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)

Две сестрички, две руки, (встряхивание кистями рук)
Рубят, строят, роют, (изображаем в движении слова текста)
Рвут на грядке сорняки И друг дружку моют.
Месят тесто две руки — Левая и правая,
Воду моря и реки Загребают, плавая.

Жила-была мышка Мауси (шагаем на месте)
И вдруг увидала Котауси. (присели)
У Котауси злые глазауси (закрыли ладонями рук глаза)
И злые-презлые зубауси. (Закрыли руками рот)
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси, (встали, руки на пояс)
Подойди ко мне, милая Мауси! (Машем правой - левой рукой)
Я спою тебе песенку, Мауси, (пояс, наклоны туловища влево -вправо)
Чудесную песенку, Мауси!» (пояс, повороты туловища влево -вправо)
Но ответила умная Мауси: (хлопаем в ладоши)
Ты меня не обманешь, Котауси!
(встали, руки на пояс)
Вижу злые твои глазауси (закрыли ладонями рук глаза)
И злые-презлые зубауси! (Закрыли руками рот)
Так ответила умная Мауси - (встали, руки на пояс)
И скорее бегом от Котауси. (Бег на месте)

Зайки серые сидят, (присели)
Ушки длинные торчат. (показываем руками ушки)
Вот наши ушки,
Вот наши ушки;
Ушки на макушке.
Вот бежит лисичка, (бег на месте)
Хитрая сестричка.
Прячьтесь,прячьтесь, (присели)
Зайки-попрыгайки.
По лесной полянке

Разбежались зайки. (прыжки на месте)

Вот такие зайки,

Зайки-попрыгайки.

Загудел паровоз И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу Далеко их укачу.

(Ученики встают и читают первую строчку. После слов «Загудел паровоз» говорят: «Ту-ту», кладут руки на плечи впереди стоящему ученику. Так образовались паровозы, которые могут «проехать» по проходам между партами и вернуться на свои места. Учитель показывает поезда, принесенные учениками из дома.)

Каждый день по утрам

Делаем зарядку (ходьба на месте).

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать (ходьба),

Руки поднимать (руки вверх),

Приседать и вставать (приседание 4-6 раз),

Прыгать и скакать (10 прыжков).

Льется чистая водица Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз И тихонечко садись.

(Слова текста сопровождаем действиями)

Ложка - это ложка, (шагаем на месте)

Ложкой суп едят. (Хлопаем в ладоши)

Кошка - это кошка, (шагаем на месте)

У кошки семь котят. (Хлопаем в ладоши)

Тряпка - это тряпка, (шагаем на месте)

Тряпкой вытру стол. (Прыжки на месте)

Шапка - это шапка, (шагаем на месте)

Оделся и пошел. (Прыжки на месте)

А я придумал слово, (руки в стороны - на пояс)

Смешное слово - плим. (присели)

Я повторяю снова: (наклоны туловища влево - вправо)

Плим, плим, плим! (присели)

Вот прыгает и скачет (Прыжки на месте)

Плим, плим, плим! (шагаем на месте)

И ничего не значит (Прыжки на месте)

Плим, плим, плим! (шагаем на месте)

Мы топаем ногами.

Топ, топ, топ (ходьба на месте).

Мы хлопаем руками..

Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши).

Качаем головой (наклоны головы вправо, влево).

Мы руки поднимаем (руки вверх).
Мы руки опускаем (руки вниз).
Мы руки разведем (руки в стороны).
И побежим кругом (бег).

Паучок под лавку Упал.
Ненароком лапку Сломал.
В городскую лавку Сходил
И другую лапку Купил.

На строки 1-3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.

Паровоз кричит: «Ду-ду,
Я иду, иду, иду».
А колеса стучат,
А колеса говорят:
«Так-так-так!»

(Ходьба на месте, с продвижением вперед согнутыми руками делают движения вперед-назад).

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

(Нужно оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую)