

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

А

А – начало алфавита,
Тем она и знаменита.

А узнать ее легко:

Ноги ставит широко,

(Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряет-ся.)

– А теперь ребята, встали!

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад,

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

(Встали; руки вверх, в стороны, вперед, назад, повороты вправо, влево; сели.)



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

– Аист, аист, длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

–Толай правою ногой,

Толай левою ногой.

Снова — правою ногой,

Снова — левою ногой,

После — правою ногой,

После — левою ногой,

Вот тогда придешь домой.



Б

Буквой Л расставим ноги,

Словно в пляске — руки в боки.

Наклонились влево, вправо,

Влево, вправо...

Получается на славу.

Молодцы!

влево; сели.)



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

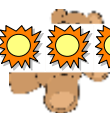
(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения). (Руки вверх, вдох — потянулись; наклон — раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)



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

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 матренчиком!.. (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)*



Вечером девочка Мила *(шагаем на месте)*
В садике клумбу разбила, *(прыжки на месте)*
Брат ее мальчик Иван *(приседания)*
Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши)*

Встанем, дети, *(встали)*
скажем тихо: раз, два, три, четыре, пять. *(шагаем)*
Приподнялись, *(поднялись на носочках)*

путь, присели *(пригладели)*
и всегда не задели, *(сидимся)*

тихо сесть, *(ровненько сели)*
писать начать. *(Приготовились писать)*



Встретились Бяка и Бука. *(Шагаем на месте)*
Никто не издал ни звука. *(Руки в стороны)*
Никто не подал и знака *(руки на пояс)*
Молчали *(повороты туловища влево-вправо)*
Бяка и Бука. *(Наклоны туловища влево-вправо)*
И Бука
Думал со скукой: *(наклон туловища вперед)*
Чего он так смотрит — букой? *(Руки в стороны)*
И Бяка думал: *(руки на пояс)*
Однако *(наклон туловища вперед)*
Какой он ужасный *(руки вверх)*
Бяка...» *(руки опустили)*



Вышла мышка как-то раз *(ходьба на месте или
продвигаясь вперед в колонне)*
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)*



Вот так яблоко! *(встали),*
Оно *(руки в стороны)*
Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*
Руку протяните, *(протянули руки вперед)*

Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*
Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*
И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*
Вот так яблоко! *(встали)*
Оно *(руки в стороны)*
Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Вот помощники мои, их как хочешь поверни.
Хочешь эдак, хочешь так—
Не обидятся никак.
(Руки вперед, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха).

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



Все спят давно.
Одна сова не спит,
Большая голова,

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

Вот жаворонок с нивушки
Взлетел и полетел.
Вы слышите, как весело
Он песенку запел?

Две лодочки по озеру
Широкому плывут,
Гребцы сидят на лавочках
И весело гребут.
Три зайца от охотника
Прыжками в лес бегут,
Скорей, скорее, зайчики,
В лесу вас не найдут!
Четыре скачут лошади,
Во весь опор летят,
И слышно, как по камушкам
Подковы их стучат. Раз, два, три!

(Учитель предлагает ответить на вопросы: сколько было жаворонок-ков на нивушке, сколько лодочек плыло по озеру, сколько зайцев спрята-лось от охотника, сколько скакало ло-шадей? Выслушав ответы детей, предлагает поиграть: «Я буду вам чи-тать стихотворение, а вы будете изображать то жаворонка, то зай-цев и т.д. Когда вы услышите слова о жаворон-ках, вы

Дети выполняют соответствующие движения).



Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево);

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)*

В понедельник я купался, *(изображаем плавание)*

А во вторник – рисовал. *(изображаем рисование)*

В среду долго умывался, *(«умываемся»)*

А в четверг в футбол играл. *(бег на месте)*

В пятницу я прыгал, бегал, *(прыгаем)*

Очень долго танцевал. *(кружимся на месте)*

А в субботу, воскресенье *(хлопки в ладоши)*

Целый день я отдыхал.

(дети садятся на корточки, руки под щеку—засыпают)



Влез кулик молодой

На колоду –

Бултых в воду!

Вынырнул.

Вымок.

Вылез.

Высох.

Влез на колоду –

И снова в воду!

Совсем кулик

Головой поник...

Да вспомнил кулик молодой,

Что у него

Крылья за спиной.

И полетел!

(Дети стоят, произнося текст, затем садятся на корточки.)

вытягивают руки в стороны и встряхивают ими. Потом прыгают на месте, встряхивая руками (летят) под хлопки учителя.)

Г

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 грибника: 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.)



Д

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. (хлопки в ладоши)

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин. (шагаем на месте)



Динь-динь, динь-день,

Начинаем новый день. (шагаем на месте)

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)*



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, руют, *(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.



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.)*



До болота идти нелегко. *(Наклоны туловища влево – вправо)*
«Вот камень лежит у дороги, *(наклон туловища вперед)*
Присядем и вытянем ноги». *(присели)*
И на камень лягушки кладут узелок. *(Повороты туловища влево – вправо)*
«Хорошо бы на камне прилечь на часок!» *(руки вверх, прогнулись)*
Вдруг на ноги камень вскочил *(прыжок на месте)*
И за ноги их ухватил. *(Руки в стороны)*
И они закричали от страха: *(руки на пояс)*
Это – ЧЕ *(Хлопаем в ладоши)*
Это – РЕ!
Это – ПАХА
Это – ЧЕРЕПАХА!»

Е

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)*



Если нравится тебе, то делай так *(2 щелчка пальцами на головой).*
Если нравится тебе, то делай так *(2хлопка в ладоши).*
Если нравится тебе, то делай так *(2 хлопка за коленками).*
Если нравится тебе, то делай так *(2притопы ногами).*
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!» — *(хлопаем в ладоши)*
Если нравится тебе,
То и другим ты покажи. *(топаем ногами)*
Если нравится тебе,
То сделай все. *(прыжки на месте)*



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!



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)*



Ж

Жила-была мышка Мауси *(шагаем на месте)*
И вдруг увидела 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)*

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, кото-рые могут «проехать» по проходам между партами и вернуться на свои места. Учитель показывает поезда, принесенные учениками из дома.)



«Звуки»

(Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:

1 – гуси (га-га-га)

2 – голуби (гуля-гуля-гуля)

3 – ослики (иго-го)

4 – собачки (гав-гав)

(Учитель, проходя мимо каждого ряда, стучит по парте и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают). Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают).)



К

Каждый день по утрам

Делаем зарядку *(ходьба на месте)*.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать *(ходьба)*,

Руки полнимать *(руки вверх)*.

Прыгать и скакать (10 прыжков).



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 шурил 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)



Кинь, кинь, перекинь
Давай вместе побежим
Через воду и огонь –
Не догонит нас и конь.
Раз, два - догоняй,
Ну, попробуй-ка поймай!
Три два, один да четыре –
Всю пятерку изучили.
А теперь мы отдохнем
И опять считать начнем.
(Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы).



Кап-кап, я – капель, (хлопаем в ладоши)
У меня в апреле
На весеннем тепле
Капельки поспели.
Кап-кап на скамью, (прыжки на месте)
Детям на игрушки.
Кап-кап воробью
Прямо по макушке.



К речке быстрой мы спустились, *(шагаем на месте)*
Наклонились и умылись. *(наклоны вперед, руки на поясе)*
Раз, два, три, четыре, *(хлопаем в ладоши)*
Вот как славно освежились. *(встряхиваем руками)*
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это брасс. *(круги двумя руками вперед)*
Одной, другой – это кроль. *(круги руками вперед поочередно)*
Все, как один, плывём как дельфин. *(прыжки на месте)*
Вышли на берег крутой *(шагаем на месте)*
Но не отправимся домой.



Кто-то утром, не спеша, *(Ходьба на месте.)*
Надувает желтый шар, *(Дети дуют и разводят руки.)*
А как выпустишь из рук – *(Поднять руки вверх, хлопок)*
Станет вдруг светло вокруг. *(Поворот.)*
Что это за шар? *(Дети хором: «Солнце»)*

Л

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)*
Мамка – это мамка, *(шагаем 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)*



Лучшие качели –
Гибкие лианы.
Это с колыбели
Знают обезьяны.
Кто весь век качается,
Да-да-да!
Тот не огорчается
Никогда.
С началом текста все учащиеся слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед-назад (качели). На слова «Да-да-да!» исполняют хлопки, на две последние строки — произвольные прыжки.



М

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)*.



Мы поставили пластинку
И выходим на разминку *(шагаем на месте)*
На зарядку, на зарядку,

Финиш – метров через двести!

Раз! Раз – два, раз – два,

Раз – два, раз – два,

Раз – два, раз – два,

Ниже, дети не ленитесь, – *(наклоны туловища вперед, руки на поясе)*

Поклонитесь, улыбнитесь,

Выдох, вдох, выдох, вдох.

Мы ладонь к глазам приставим, – *(повороты туловища влево-вправо)*

Ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

Раз – два!

Хватит – хватит прибежали,

Потянулись, подышали! –

(Потянулись, руки вверх – вдох, вниз – выдох)

Вот мы руки развели, *(развели руки в стороны)*

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились! *(руки опустили)*

Наклонились, выпрямились. *(наклоны туловища)*

И налево надо тоже

Поглядеть, из-под ладошек.

И – направо. *(повороты туловища)*

И еще

Через левое плечо!

Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть. *(шагаем на месте)*



Мы старались рисовать.

Трудно было не устать.

Мы немножко отдохнем,

Рисовать опять начнем. *(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*



Мы читали и писали и немножечко устали. *(шагаем на месте)*

Физкультминутку проведем и все вместе отдохнем.

Руки в стороны возьмите и на пояс опустите. *(руки в стороны)*

Шаг на месте – раз, два, три!

Плечи шире разверни.

Проведем одну игру: все присядем, скажем «у». *(присели)*

быстро встанем, скажем «а!» Нам пора уж за дела. *(встали).*



Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.
Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прискакали на лужок.
Ветер травушку качает,
Влево – вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,
Веселитесь на лужайке.

(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев)



Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем.

(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)



Мы строга́ли, мы строга́ли
Доски гладенькими стали.
Мы пи́лили, мы пи́лили,
Чтобы ровными все были.
Мы сложи́ли их рядком,
Прибивали молотком,
Получился птичий дом.
Мы на улицу иде́м,
Высоко его при́бьем.
Чтобы птички залетали,
А котята не достали.

(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев)



Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Закалываем гвоздь.

(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями,



Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны
Пусть растут для нашей мамы!

(Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за учеником у доски).



Мы листики осенние, —
(плавное покачивание руками вверх над головой)
на ветках мы сидим.
Дунул ветер - полетели. —
(руки в стороны)
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели. — *(присели)*
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. —
(плавное покачивание руками вверх над головой)
Закружились, полетели
И на землю снова сели.
(Дети садятся по местам).



Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Кто высоко так шагал-
Не споткнулся, не упал.



Мы по улице гуляем, — *(шагаем на месте)*
Сами вывески читаем. — *(наклоны головы влево-вправо)*
Это — «эс», а это — «ка», — *(повороты туловища влево-вправо)*
«Ж» похожа на жука. — *(хлопок руками спереди-сзади)*



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 картинками дети (присели)

и потом все дружно встали,

Дружно хлопаем, *(хлопаем в ладоши)*
Ногами топаем! *(топаем ногами)*
Хорошо мы погуляли и нисколько не устали! *(шагаем на месте)*



Н

Над водой летят стрижи, *(руки в стороны)*
Под водой плывут ерши, *(присели)*
Плывет лодочка-краса—
Расписные паруса.
(руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища)



На зарядку солнышко — *(шагаем на месте)*
Поднимает нас,
Поднимаем руки мы — *(руки вверх-вниз)*
По команде «Раз!»
А над нами весело
Шелестит листва. — *(наклоны туловища влево-вправо)*
Опускаем руки мы
По команде «Два!» — *(шагаем на месте)*



Наши алые цветки
Распускают лепестки. *(плавно поднимаем руки вверх)*
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. — *(качание руками влево-вправо)*
Наши алые цветки
Закрывают лепестки, — *(присели, спрятались)*
Головой качают, — *(движения головой влево-вправо)*
Тихо засыпают.



Не по тропе,
А около
Катилось
И охало.
О охало,
О окало,
Не на тропе,
А около.

второму ученику, тот соседу сзади и т.д. (одно перекаты-вание на каждую стро-ку). Тот, на ком закончилось перекатывание, должен быстро назвать слово со звуком (о). Если ученик замешкался, она на время выбывает из игры, зато в конце иг-ры. Он должен придумать три слова с буквой «о»: в начале слова, в середине и в конце).



Ну-ка, зайка, поскачи,
Лапкой, лапкой постучи, постучи.
Ты на травку упали, упали,
Полежи и отдохни.
Отдохнул, теперь вставай,
Прыгать снова начинай!
Быстро к елочке беги
И скорей назад скачи.

(Дети прыгают на двух ногах, поджав руки к груди, имитируя движения зайчиков. Потом приседают на корточки и отдыхают. Встают и снова прыгают. По команде учителя бегут быстро к «елочке» (место выбирает учитель), а затем разбегаются по местам и садятся за свои парты).



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.
Все друзьям физкультпривет!

(Дети сопровождают чтение стихотворения движениями).



На лужайке, на ромашке
Жук летал в цветной рубашке.
Жу-жу-жу, жу-жу-жу,
Я нашла себе жука
На большой ромашке.
Не хочу держать в руках—
Пусть лежит в кармашке *(дети показывают)*.
Ой, упал, упал мой жук *(нагибаются)*,
Но испачкал пылью.
Улетел, улетел зеленый жук,
Улетел на крыльях *(дети машут руками)*.



На лужайке поутру
Мы затеяли игру.

Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире. — *(ходьба по кругу)*
А теперь мы — ручейки,
Побежим вперегонки, — *(бег по кругу)*
Прямо к озеру спешим,
Станет озеро большим. — *(ходьба по кругу)*
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Становитесь в круг играть.
Мы — веселые лучи.
Мы — резвы и горячи. — *(прыжки на месте)*
Раз, два, три, четыре,
Раздвигайте круг пошире.
Раз, два — вперед нагнуться! — *(наклоны вперед)*
Три, четыре — быстрее чуть-чуть!
Приподняться, подтянуться, *(прогнулись, руки вверх)*
Глубоко потом вдохнуть.
Раз, два — назад прогнуться,
Не сгибать колен ничуть.
Раз, два, три, четыре,
Взмах руками, ноги шире! — *(махи руками)*
Раз, два, три, четыре, пять! — *(прыжки на месте)*
Стали бегать и скакать!



На лошадке ехали, — *(шагаем на месте)*
До угла доехали.
Сели на машину, — *(бег на месте)*
Налили бензину.
На машине ехали,
До реки доехали. — *(приседания)*
Трр! Стоп! разворот. — *(поворот кругом)*
На реке — пароход. — *(хлопаем в ладоши)*
Пароходом ехали,
До горы доехали. — *(шагаем на месте)*
Пароход не везет,
Надо сесть на самолет.
Самолет летит,
В нем мотор гудит: — *(руки в стороны, «полетели»)*
-У-у-Ф



Непосильный труд,
Но зато два пальца
Платьице сошьют.
Три в тетради нашей
Пишут хоть куда.
Десять поле пашут,
Строят города.

(Движения для пальцев рук: встряхивание, поглаживание, постукивание, массажирование, разминание)



Ну-ка, братцы, за работу
Покажи свою охоту:
Большаку дрова рубить,
Печи все тебе топить,
А тебе воду носить,
А тебе обед варить,
А малышке песни петь,
Песни петь да плясать,
Родных братьев забавлять.

(Движения для пальцев рук по тексту)



О

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

(Стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой).



Отдых наш - физкультминутка. - *(шагаем на месте)*

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,
раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите, — *(движения руками: в стороны, вверх, в стороны, вниз)*

Раз и два, раз и два!

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.



Птички в гнездышке сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонько все летят.

(Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями).



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.

(Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую)



По коленочкам ударим – *(присели, хлопаем по коленям)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем— *(руки подняли вверх)*

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки, *(круги руками над головой)*

И остановились.



По дорожке шли, шли (*Дети шагают на месте.*)

Много камешков нашли.

Присели (*салятся*),

собрали (*встают*)

Дальше пошли. (*Дети шагают на месте*)



По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке (*Подскоки на правой ноге.*)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. (*Подскоки на левой ноге.*)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. (*Бег на месте.*)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки. (*Прыжки на месте на обеих ногах.*)

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдём. (*Ходьба на месте.*)



Приплыли тучи, дождевые (*шагаем на месте*)

Лей, дождь, лей. (*Хлопаем в ладоши*)

Дождинки пляшут как живые (*шагаем на месте*)

Пей, рожь, пей! (*Прыжки на месте*)

И рожь, склоняясь к земле зеленой (*шагаем на месте*)

Пьет, пьет, пьет. (*Хлопаем в ладоши*)

А дождик теплый, дождь неутомный

(*шагаем на месте*)

Льет, льет, льет. (*Прыжки на месте*)



Р

Ручки поднимаем,

Ручки опускаем.

Ножками потопаем.

Ручками похлопаем

Птички прилетели



Раз, два — выше голова,
Три, четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — лень отбросим.



Руки на пояс поставьте вначале.
Влево и вправо качните плечами.
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.
Если сумели - все в полном порядке.



Раз – подняться, потянуться.
Два – согнуться, разогнуться.
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сесть.
(Выполняем движения по тексту)



Раз, два – дружно встали, *(шагаем на месте)*
Руки прямо мы поставим. *(руки на поясе)*
Три, четыре – разведем, *(руки в стороны)*
Заниматься мы начнем. *(наклоны вперед с касанием руками носка ноги
(ле-вая рука, правая нога; правая рука-левая нога)*
С пятки станем на носок, *(поднялись на носочки, руки на поясе)*
Вправо, влево посмотрели, *(повороты головы влево-вправо)*
На носочки мы присели *(приседания)*
И как птички полетели. *(побежали по классу)*
Раз, два – выше голова, *(шагаем на месте)*
Три, четыре – руки шире! *(руки в стороны)*
Пять, шесть – тихо сесть! *(приседания)*
Солнце красное взойдет, *(встали, руки вверх)*
Утро красное придет. *(прыжки на месте)*



Раз, два, три, четыре *(хлопаем в ладоши)*

Всех могу пересчитать: *(шагаем на месте)*
Папа, мама, брат, сестра, *(хлопаем в ладоши)*
Кошка Мурка, два котенка, *(наклоны туловища влево-вправо)*
Мой сверчок, щегол и я *(повороты туловища влево-право)*
Вот и вся моя семья. *(хлопаем в ладоши)*



Руки ставим мы вразлет: *(руки в стороны)*
Появился самолет. *(«полетели» как самолеты)*
Мах крылом туда-сюда, *(наклоны влево-вправо)*
Делай «раз» и делай «два». *(повороты влево-вправо)*
Раз и два, раз и два! *(хлопаем в ладоши)*
Руки в стороны держите, *(руки в стороны)*
Друг на друга посмотрите. *(повороты влево-вправо)*
Раз и два, раз и два! *(прыжки на месте)*
Опустили руки вниз, *(опустили руки)*
И на место все садись! *(сели на места)*



У

Утром стрекоза проснулась, *(«протираем глазки»)*
Потянулась, улыбнулась. *(из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед, вверх).*
Раз – росой она умылась, *(«умываемся»)*
Два – изящно покружилась, *(кружимся на месте)*
Три – нагнулась и присела, *(наклонились и присели)*
На четыре – полетела. *(«полетели» – машем руками, как крыльями)*
У реки остановилась, *(присели)*
Над водою закружилась. *(побежали по классу)*



У реки росла рябина *(из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).*
А река текла, рябила *(повороты вправо, влево с плавными движениями рук).*
Посредине глубина *(наклоны вперед, руки прямые).*
Там гуляла ры-би-на *(приседы).*
Эта рыба – рыбий царь *(прыжки).*



Х

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать. *(Дети имитируют все движения хомячка).*

С

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, влево, вправо)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться)*



Скок-поскок, скок-поскок, *(прыжки на месте на двух ногах)*

Зайка прыгнул на пенек *(прыжки на месте на двух ногах)*

В барабан он громко бьет, *(шагаем на месте)*

В чехарду играть зовет. *(хлопаем в ладоши)*

Зайцу холодно сидеть, *(присели)*

Нужно лапочки погреть. *(хлопаем в ладоши)*

Лапки вверх, лапки вниз, *(руки вверх-вниз)*

На носочки подтянись. *(потянулись, подняли руки вверх) Лапки ставим на бочок, (руки на пояс)*

На носочках скок-скок-скок *(прыжки на месте на двух ногах)*

А затем вприсядку, *(приседаем)*

Чтоб не мерзли лапки. *(топаем ногами)*



Смотри скорей, который час,

Тик-так, тик-так, тик-так. *(смотрим на часы на руке)*

Налево раз! Направо раз!

Мы тоже можем так.

Чтоб стать похожим на орла

И запугать собак,

петух расправил два крыла...

Мы тоже можем так. *(Дети вытягивают руки, плавно поднимают и*

наступ в лесу трюнит в рожок –

Сейчас он сделает прыжок...

Мы тоже можем так.

(Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте).

Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг...

На двух ногах, на двух руках.

Мы тоже можем так.

(Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую сторону).



Скачет лягушонок, *(хлопаем в ладоши)*

Ква-ква-ква! *(прыжки на месте)*

Плавает утенок, *(хлопаем в ладоши)*

Кря-кря-кря! *(руки к груди – в стороны)*

Прыгает козленок, *(хлопаем в ладоши)*

Ме-ме-ме! *(руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-право)*

А за ним ягненок, *(хлопаем в ладоши)*

Бе-бе-бе! *(приседаем)*

Вот мы на зарядке, *(хлопаем в ладоши)*

Раз-два-три! *(прыжки на месте)*

Утром на площадке, *(хлопаем в ладоши)*

Раз-два-три! *(ходьба на месте)*

Все вокруг стараются, *(хлопаем в ладоши)*

Спортом занимаются! *(прыжки на месте)*



Солнечные зайчики.

Солнечные зайчики играют на стене,

Поманю их пальчиком,

Пусть бегут ко мне

Ну, лови, лови скорей!

Вот, вот, вот – левой, левой!

Убежал на потолок.

(Дети ловят зайчика на стене. Учитель направляет зеркальце пониже, дети стараются поймать зайчика.)



Т

Точим, Точим, Точим нож!

Будет очень Он хорош.

Будет резать он Припасы: Масло, Сало, Хлеб, Колбасы, Помидоры, Огурцы...

Угощайтесь,

Молодцы!

Дети имитируют движения точильщика. На строки 1-7 проводят ладонью правой руки взад-вперед по ладони левой с переворотом. С 8-й строки те же движения, но уже ладонью левой руки проводят по правой, также с переворотом. На две последние строки – четыре хлопка