

МАОУ средняя общеобразовательная школа № 117 г. Екатеринбург

Картотека

«Динамические паузы и физкультминутки для обучающихся начальной школы»

Уразова Ольга Андреевна,
учитель начальных классов

Подвижные **физкультминутки для начальной школы** проводятся с детьми на каждом уроке в классе, так как физическая активность жизненно необходима для детей младшего школьного возраста, которым очень трудно в течение длительного времени сидеть на одном месте. С этим связано рассеивание внимания ученика через некоторое время, в результате которого школьник уже не способен в полной мере воспринимать учебный материал.

Физминутки для уроков русского языка в начальных классах

Физкультминутки для детей начальных классов школы на уроках русского языка (письма):

Физкультминутка «Мы осанку исправляем»

Дети выполняют движения по тексту.

Мы осанку исправляем
Спинки дружно прогибаем
Вправо, влево мы нагнулись,
До носочков дотянулись.
Плечи вверх, назад и вниз.
Улыбайся и садись.

Физкультминутка «На зарядку»

Дети выполняют движения по тексту.

А теперь ребята, встали!
Быстро руки вверх подняли,
В стороны, вперед, назад,
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели, вновь за дело.

Физкультминутка «Ванька-встанька»

Дети выполняют движения по тексту.

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.

Физкультминутка «Мизинцем до пятки»

Дети выполняют движения по тексту.

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

Физкультминутка «Косари»

Исходное положение – ноги на ширине плеч.

Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотами туловища.
Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.

Взмах косой туда-сюда,
Делай раз и делай два.

Физкультминутки для уроков чтения в начальной школе

Физкультминутка «На зарядку»

Дети выполняют движения по тексту.
На зарядку солнышко поднимает нас.
Поднимаем руки мы по команде «раз».
А над нами весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде «два».
Соберем в корзинки ягоды, грибы –
Дружно наклоняемся по команде «три».
На «четыре» и на «пять»
Будем дружно мы скакать.
Ну, а по команде «шесть»
Всем за парты тихо сесть!

Физкультминутка «Дети вышли по порядку»

Дети вышли по порядку
На активную зарядку.
На носочки поднимайтесь, *(подняться на носочки, руки вверх)*
Между парт не потеряйтесь. *(опуститесь на всю стопу, руки вниз)*
Потянулись, наклонились
И обратно возвратились, *(наклон назад, руки в стороны. выпрямиться, руки вниз)*
Повернулись вправо дружно,
Влево тоже всем нам нужно. *(повороты направо-налево, руки на пояс)*
Повороты продолжай
И ладошки раскрывай. *(повороты направо-налево, руки в стороны, ладони кверху)*
Поднимай колено выше –
На прогулку цапля вышла. *(ходьба на месте с высоким подниманием бедра)*
А теперь прыжки вприсядку,
Словно заяц через грядку. *(приседание с выпрыгиванием вверх)*
Закружилась голова?
Отдохнуть и сесть пора. *(сесть за парту)*

Физкультминутка «Ветер дует нам в лицо»

Ветер дует нам в лицо. *(Дети машут руками на себя)*
Закачалось деревцо. *(Дети делают наклоны)*
Ветер, тише, тише, тише... *(Дети приседают)*
Деревцо все выше, выше!.. *(Дети встают на носочки, тянутся вверх)*

Физкультминутка «Раз-два»

Дети выполняют движения по тексту.
Отдых наш – физкультминутка,
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,
Раз и два, раз и два!

Руки дружно разведите
И на пояс опустите.
Шаг на месте - раз, два, три!
Плечи шире разверни.
Проведем одну игру.
Все присядем, скажем: «У!»
Быстро встанем, скажем: «А!»
Нам пора уж за дела.

Физкультминутка «Мы немножко отдохнем»

Дети выполняют движения по тексту.
Мы немножко отдохнем,
Встанем, глубоко вздохнем,
Руки в стороны, вперед.
Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали.
Вверх на солнце посмотрели
И их всех лучи согрели.
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети.
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали.
Дружно хлопаем,
Ногами топаем!
Хорошо мы погуляли
И немножко все устали!

Физкультминутка «Стали мы учениками»

Дети выполняют движения по тексту.
Стали мы учениками,
Соблюдаем режим сами:
Утром мы, когда проснулись,
Улыбнулись, потянулись.
Для здоровья, настроенья
Делаем мы упражнения:
Руки вверх и руки вниз,
На носочки поднялись.
То присели, то нагнулись
И опять же улыбнулись.
А потом мы умывались,
Аккуратно одевались.
Завтракали не торопясь,
В школу, к знаниям, стремясь.

Физкультминутка «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)*
Наклонились влево, вправо,
Получается на славу!

Физкультминутка «Мы похлопаем в ладоши»

Дети выполняют движения по тексту.
Мы похлопаем в ладоши
Дружно, веселее.
Наши ножки постучали
Дружно, веселее.
По коленочкам ударим
Тише, тише, тише
Наши ручки поднимайтесь
Выше, выше, выше.
Наши ручки закружились
Ниже опустились
Завертелись, завертелись
И остановились.

Физкультминутка «Вдох и выдох»

Дети выполняют движения по тексту.
Вдох и выдох!
Раз – присели!
Два – привстали!
Три – нагнулись!
И достали до носка одной рукой.
Четыре – нагнулись!
И достали до носка другой рукой.

Физкультминутка «Прогулка»

Только в лес мы все зашли,
Появились комары.
Руки вверх – хлопок,
Руки вниз – хлопок.
(Ходьба с подниманием рук вверх, хлопок, опускание)
Снова дальше мы идем.
Перед нами – водоем.
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее.
Раз – два, раз – два,
Позади уже вода. *(Прыжки с ноги на ногу, по «камешкам»)*
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем.
(Ходьба на месте с подниманием рук)
Вдруг мы видим:
У куста выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем
И назад его кладем.
(Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки).
Физкультминутка «Мы шагаем»

Дети выполняют движения по тексту.
Мы шагаем, мы шагаем.
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.
Вдруг мы видим: из куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем
И назад его кладем.
Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим.
На полянку мы выходим
Много ягод там находим.
Земляника так видна!
Мы едим ее с куста.

Физкультминутка «Дружно за руки взялись»

Дети выполняют движения по тексту.
Дружно за руки взялись!
Руки вверх, руки вниз!
Руки быстро в кулачок,
Положили на бочок.
Вправо-влево покачались,
Назад-вперед, назад-вперед.
Ну-ка, кто там отстаёт?

Физминутки для уроков математики в начальной школе

Физкультминутка «Считалочка»

Дети выполняют движения по тексту.
Мы считали и устали.
Дружно все мы тихо встали.
Ручками похлопали - раз, два, три,
Ножками потопали – раз, два, три.
Сели, встали, сели, встали,
И друг друга не задели.
Мы немножко отдохнем
И опять считать начнем.

Физкультминутка «Зарядка»

Дети выполняют движения по тексту.
Раз – поднялись, потянулись.
Два – согнулись, разогнулись.
Три – в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире.
Пять – руками помахать.
Шесть – за парту тихо сесть.
Семь, восемь – лень отбросим.

Физкультминутка «Все умеем мы считать»

Дети выполняют движения по тексту.

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше,

И легко-легко подышим.

Физкультминутка «Буратино»

Дети выполняют движения по тексту.

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся, два – нагнулся,

Руки в стороны развел,

Видно ключик не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

На носочки нужно встать.

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся, два – нагнулся,

Руки вытянул, согнул

И по улице шагнул.

Физкультминутка «Раз, два, три, четыре, пять!»

Дети выполняют движения по тексту.

Раз, два, три, четыре, пять!

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять!

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

Физкультминутка «Руки»

Это – правая рука, это – левая рука.

Справа – шумная дубрава,

Слева – быстрая река.

Обернулись мы, и вот

Стало все наоборот.

Слева – шумная дубрава,

Справа – быстрая река.

Неужели стала правой

Моя левая рука.

Физкультминутка «Каждый день по утрам»

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, (*5 приседаний*)

Прыгать и скакать! (*10 прыжков на носочках*)

Физкультминутка «Луна»

В небе плавает луна. *(Плавные покачивания влево и вправо)*

В облака зашла она.

Один, два, три, четыре, пять *(Хлопки в ладоши)*

Можем мы луну достать. *(Руки вверх)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять – *(Хлопки над головой)*

И пониже перевесить. *(Руки вниз)*

Десять, девять, восемь, семь – *(Ходьба на месте)*

Чтоб луна светила всем. *(Дети тихо садятся)*

Физкультминутка «Подтянитесь на носочках»

Подтянитесь на носочках

Столько раз,

Ровно столько, сколько пальцев

На руке у вас!

Раз, два, три, четыре, пять,

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хлопаем руками.

Физкультминутка «По дорожке»

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. *(присели)*

Немного отдохнем

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

(Руки в стороны, вверх, вниз, выдох, сели)

Физкультминутка «Раз, два – стоит ракета»

Раз, два – стоит ракета, *(Руки вверх, ладони образуют «купол» ракеты)*

Три, четыре – самолет. *(Руки в стороны)*

Раз, два – хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет. *(Руки на пояс)*

Раз, два, три, четыре – *(Наклоны в стороны)*

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре – *(Наклоны в стороны)*

И на месте походили.

Физкультминутка «Для глаз»

Возраст: младший школьный.

- Давайте немного отдохнем и сделаем зарядку для глаз.

- Голову держим ровно, посмотрели вверх, налево, направо, вниз.

- Глазками начертите круг, треугольник, квадрат.

- Закройте глаза, представьте себя на зеленой лужайке, вокруг летают разноцветные бабочки, шумит листва, журчит ручей...

- А теперь открываем глаза и продолжаем работу.

Физминутки для уроков окружающего мира в начальных классах

Физкультминутки для детей начальных классов школы на уроках окружающего мира:

Физкультминутка «Солнце землю греет»

Дети выполняют движения по тексту.

Солнце землю греет слабо, *(Руки вверх и вниз)*

По ночам трещит мороз, *(Руки на пояс, наклоны в стороны)*

Во дворе у снежной Бабы *(Руки на пояс, поворот вокруг себя)*

Побелел морковный нос. *(Дети показывают нос)*

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда, *(Прыжки на месте)*

Вьюга злится,

Снег кружится, *(Дети кружатся)*

Заметает все кругом

Белоснежным серебром. *(Имитируют движения руками)*

Массаж тела «Лягушата»

Выполнять движения, соответствующие тексту:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали.

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки

И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

Физкультминутка «Спал цветок»

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)*

Гимнастика для ног «Медведь»

Ой-ее-ее-ечки!

Спал медведь на коечке. *(Поднимаются то на носки, то на пятки).*

Свесились с кровати *(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь).*

Две босые пятки.

Две босые, две смешные. *(Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу).*

Ой, смешные пятки!

Увидала Мышка,
Мышка-шалунишка, *(Переминаются с ноги на ногу)*.
Влезла на кроватку,
Хватя его за пятку! *(Делают выпад ногой вперед, затем меняют ногу)*.

Физкультминутка «Кузнечики»

Дети выполняют движения по тексту.
Поднимают плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг – скок, прыг – скок,
Сели травушку покушать,
Тишину послушать.
Тише, тише, высоко
Прыгай на носках легко.

Физкультминутка «В лесу»

Исполняются движения согласно текста.
Руки подняли и покачали –
Это деревья в лесу.
Руки нагнули, кисти встряхнули
Ветер сбивает росу.
В стороны руки!
Плавно помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они сядут,
Тоже покажем –
Крылья сложили назад.

Физкультминутка «Гуси серые»

Дети выполняют движения по тексту.
Гуси серые летели,
На лужайку тихо сели.
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.
Физкультминутка «Зайцы скачут»
Дети выполняют движения по тексту.
Зайцы скачут:
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают:
Не идет ли волк.
Раз – согнуться, разогнуться,
Два – нагнуться, потянуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.

Физкультминутка «Зайчик»

Зайчик быстро скачет в поле –
Очень весело на воле!
(Прыжки на двух ногах в направлении к углам)
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы-ребятишки.

На поляну мы заходим,
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться!

(Имитация сбора ягод. Наклоны вперед в координации с руками, в положении сидя на корточках)

Физкультминутка «Зайчишки»

Дети выполняют движения по тексту.
Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале.
Вправо, влево повернись,
Наклонись и поднимись.
Лапки вверх и лапки вбок –
И на месте прыг да скок!
А теперь бежим вприпрыжку *(Бег между рядами)*
Молодцы, мои зайчишки!
Замедляем, зайки, шаг.
И на месте стой! Вот так.
А теперь мы сядем дружно.
Нам еще работать нужно.

Физкультминутка «Лебеди»

Дети выполняют движения по тексту.
Лебеди летят.
Крыльями машут,
Прогнулись над водой,
Качают головой,
Прямо и гордо умеют держаться,
Очень бесшумно на воду садятся.

Физкультминутка «Птички»

Птички кушать захотели,
Поискали зернышек.
То присели, то взлетели.
Все клевали и клевали,
Пока сильно не устали,
Улеглись на солнышке.

Физкультминутка «Гусак»

Дети выполняют движения по тексту.
Утром встал гусак на лапки,
Приготовился к зарядке.
Повернулся влево, вправо,
Приседанье сделал справно,
Клювиком почистил пух,
Поскорей за парту – плюх!

Физкультминутка «Стрекоза»

Утром стрекоза проснулась,
Потянулась, улыбнулась.
Раз – росой она умылась,

Два – изящно покружилась,
Три – нагнулась и присела.
У реки остановилась,
Над водою закружилась.

Физкультминутка «Скачет шустрая синица»
Дети выполняют движения по тексту.
Скачет шустрая синица,
Ей на месте не сидится,
Прыг-скок, прыг-скок,
Завертелась, как волчок.
Вот присела на минутку,
Почесала клювом грудку,
И с дорожки – на плетень,
Тири-тири, тень-тень-тень!

Физминутки на уроки музыки и ИЗО начальной школы

Физкультминутки для детей начальных классов школы на уроках ИЗО и музыки:

Физкультминутка «Антошка»

Все умеем мы трудиться
И, конечно, веселиться.
Детвора, быстрее вставай,
Пляску дружно начинай.
Мы к Антошке побежим
И картошкой угостим.
Если он трудиться будет,
То про лень свою забудет.
Дети исполняют танцевальный элемент «шаг с подскоком» на месте и повороте, руки на талии.

Физкультминутка «Барабанщик»

Левой – правой, Левой – правой.
(Шагают на месте, имитируя движения барабанщика).
На парад идет отряд.
Барабанщик очень рад.
Барабанит, барабанит
Полтора часа подряд!
Левой – правой, Левой – правой. (Разводят руками)
Барабан уже дырявый.

Физкультминутка «Если весело живется»

Если весело живется,
Хлопай так: хлоп, хлоп. (Хлопки.)
Если весело живется,
Щелкай так: щелк, щелк. (Щелчки пальцам)
Если весело живется, Делай так: (Хлопки ладонями по коленям.)
Если весело живется, Топай так: топ, топ.
Если весело живется,
Делай все: хлоп – хлоп,
Щелк – щелк, топ – топ. Хорошо!

Если весело живется,
Мы друг другу улыбнемся.
Если весело живется, Хорошо! Хорошо!

Физкультминутка «Музыкальная 1»

Гуси прилетели,
Возле моря сели,
Окунуться в синем море
Гуси захотели.
(Руки в стороны, плавные взмахи. Наклоны головы вперед, назад)
Крылья полоскали,
Лапки обмывали.
Но студеную водицу
Гуси пить не стали.
(Руками показать, как льют, плескают на себя воду. Повороты головы влево, вправо)
Долетим до дома,
(Руки в стороны, плавные взмахи)
Берега родного,
Там напьемся из криницы
Ключевой водицы.
(Подносят сложенные вместе ладони ко рту).

Физкультминутка «Музыкальная 2»

Поработали мы дружно,
Отдохнуть теперь нам нужно.
Тихо встаньте, улыбнитесь,
Все в танцоров превратитесь.
Веселее в пляс пускайтесь
И танцуйте, не стесняйтесь.

Физкультминутка «Мы сегодня рисовали»

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

Физкультминутка «Хлопай-топай»

Исходное положение – основная стойка. Приподнять правую ногу над полом; руки развести в стороны; хлопнуть в ладони под ногой. Далее то же самое с левой ногой. Мы танцуем «Хлопай-топай»
Утром, днем и вечером.
Лучший танец – «Хлопай-топай»,
Когда делать нечего.
Кем бы ни был ты – отличник
Иль совсем наоборот,
Разучите танец этот
И танцуйте целый год!

Физминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе, 1 – правую руку вперед, левую вверх, 2 – поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. Исходное положение – стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе, 1-2 – свести локти вперед, 3-4 локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. Исходное положение – сидя, руки вверх, 1 – сжать кисти в кулак, 2 – разжать кисти. Повторить 6-8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний

Физминутки для снятия утомления с туловища

1. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову, 1 – резко повернуть таз направо, 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову, 1-5 – круговые движения тазом в одну сторону, 4-6 – то же в другую сторону, 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. Исходное положение – стойка ноги врозь, 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3-4 – Исходное положение, 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультминутки-игры для начальных классов школы

Игра «Изюминка»

Предлагается рассказ, который включает в себя познавательный материал. Например: Учитель (ученики)

- Дети, знаете ли вы, кто как спит? *(Да, знаем.)*
- Как спит зайчик? *(Зайчик спит лежа.)*
- Как спит курица? *(Курица спит сидя.)*
- Как спит цапля? *(Цапля спит стоя.)*
- А как спит летучая мышь? *(Летучая мышь спит, вися вниз головой.)*

Игра «Медведь»

Учитель предлагает ученикам представить, как медленно ходит медведь, неуклюже переминаясь с ноги на ногу; как бегает: быстренько и прямо передвигается вперед, как он ворчит (разрешить школьникам пробежать от своих парт к доске).

Игра «Пианино»

Поставить все пальцы на парту и под счет учителя «раз и два» имитируется игра на пианино, пальцы перебираются по порядку, начиная от большого до мизинца.

Игра «Зайчик»

Ученики приседают у своих парт. На слова учителя: «Серый зайчик сел и ждет, ловко ушками прыдет», воспитанники приложив кисти до ушей, то разгибают, то сгибают их. Затем учитель предлагает «зайчикам» ножки погреть:

Холодно зайчику стоять,

Надо немножко поскакать:

Скок-скок, прыг-скок, прыг-скок.

Надо немножко поскакать,

А попрыгав отдохнуть.

«Зайчики» занимают место за партой. Урок продолжается.

Игра «Знаешь ли ты свой класс?»

Учитель: «Положите ручки и закройте глаза. Я называю предмет, который есть в нашем классе, а вы показываете на него рукой, когда я скажу открыть глаза, вы увидите, правильно ли показали»

Игра «Качели»

Станьте прямо, ноги врозь, руки на поясе. Качаться, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки под счет учителя («раз» - на носки, «два» - на пятки. 10 раз).

Игра «Косить траву»

Встать из-за парт, выпрямиться, ноги врозь, руки перед собой. Вращаясь слева и справа, делать широкие движения руками («раз» и «два»), будто кося траву. Дыхание свободное. (Выполнять в среднем темпе 5-6 раз)

Игра «Тащить канат»

Станьте прямо, руки врозь, поднять руки вверх (вдохнуть воздух), делать такие движения, будто держишься за канат и тащишь его, чуть сгибая колени (выдыхать воздух), в счет 7-8. (Выполнять 3 раза)

Подвижные игры малой интенсивности

У кого мяч?

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза. Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

Смотри на руки

Дети строятся в колонне по одному, идут по залу друг за другом. Им объясняют 2-3 задания, каждое из которых соответствует определенному положению рук взрослого. Дети смотрят на взрослого и выполняют задания.

Задания:

- руки на поясе – ходьба на носках,
- руки внизу – ходьба на пятках,
- руки вперед – ходьба с высоким подниманием коленей.

Отмечаются дети, сделавшие меньше ошибок.

Дети стоят на расстоянии вытянутых рук.

Фантазёры

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ. Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

Повтори наоборот

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям

различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки. Повторять движения наоборот, кто ошибся – выбывает.

Узнай по голосу

Дети стоят в кругу, берутся за руки. Водящий встает в середину круга, на глаза ему надевают маску. Дети идут по кругу со словами:

Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты ... (имя) угадай,

Кто позвал тебя, узнай.

С окончанием слов дети останавливаются. Взрослый показывает на какого-либо ребенка, который произносит звуки (крики птиц, животных). Водящий пытается отгадать, кто его позвал. Затем он меняется с зовущим местами, и игра повторяется с новым водящим. Водящему нельзя подглядывать, во время отгадывания все дети должны соблюдать тишину.

Подвижные игры средней интенсивности

Сбей грушу

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»). Сбитым считается тот игрок-«груша», в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

День и ночь

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь. Игра проводится 3 – 4 мин.

Не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.

Дракон

Дети выстраиваются в колонну, держатся за пояс впереди стоящего. Первый – это «голова», последний – «хвост». По сигналу «голова» старается достать до «хвоста», а «хвост» уворачивается в разные стороны.

Если «голова» поймала «хвост», то «голова» становится «хвостом», а следующий игрок «головой». Если «дракон» расцепился, значит он погиб. Назначаются новые «голова» и «хвост».

У ребят порядок строгий

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги.

Отмечается команда, которая правильно и быстрее всех построила круг. Дети должны встать в те же круги, в которых стояли в начале игры.

Зевака

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Подвижные игры высокой интенсивности

Караси и щука

Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий. Карасям нельзя трогать камешки руками.

Мячик кверху

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается водить, и игра продолжается.

Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!». Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего. 4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Медведи и пчелы

Дети делятся на две группы: «медведи» и «пчелы». На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат). Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями. Нельзя влезать на лестницу ногами выше второй рейки, спрыгивать с лестницы.

Мышеловка

Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая:

*Ах как мыши надоели,
Все погрызли, все поели.
Берегитесь же плутовки,*

*Доберемся мы до вас,
Вот поставим мышеловку –
Переловим всех сейчас.*

Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Линеечка

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась. Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

Физкультминутки-потешки для начальной школы

При чтении потешек надо прикасаться всей рукой к каждому пальцу по очереди и делать ему небольшой массаж.

1-я потешка: 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)

Их попробовать хочу (3 хлопка в ладоши).

2-я потешка: Наши ручки

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А теперь быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

Приседай скорей со мной,

Держим руки за спиной.

Встали прямо, руки вбок,

Влево — вправо поворот.

Все, закончили. Ура!

За занятия пора!

3-я потешка: Необычная физзарядка

Мы потопаем ногами,

Мы похлопаем руками,

Покиваем головой,

Верх посмотрим над собой.

Руки вверх мы поднимаем,

А теперь их опускаем.

Кулачки сейчас сожмем
И опять писать начнем.

4-я потешка: Вот помощники мои
Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Постучали, повертели
И работать захотели.
Пальцы сделали замок
И продолжили урок.

5-я потешка: Веселый счет
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.
Семь — успокоились совсем.

6-я потешка: Мы ребята, как утята!
Мы веселые ребята,
Мы ребята, как утята!
Вышли уточки на луг
Кря, кря, кря.
Полетел зеленый жук:
Гуси шеи выгибают,
Клювом перья расправляют.
Зашумел в пруду камыш:
Ш — ш — ш
Закричал вдали малыш:
Ай — ай — ай!
Ты утят не пугай!
Вот какие мы утята,
Мы спортивные ребята!

7-я потешка: От одного до десяти
Раз, два — встать всем вместе нам пора,
Три, четыре — руки вытянем пошире,
Пять, шесть — всем присесть,
Семь, восемь — лень отбросим.
Девять — сядем дружно мы опять,
Десять — начали писать.

Физкультминутки в стихах для начальной школы

Мы писали, рисовали,
Наши пальчики устали,
Мы немного отдохнем
И опять писать начнем.

Чтобы лучше отдохнуть,
Надо пальчики встряхнуть.
(Вначале ритмическое сжатие-разжатие пальцев, а затем — встряхивание кистей).

В нашем классе, на уроке
Появились две сороки.
Стали дружно стрекотать.
Как нам это показать?
Надо ручки нам согнуть,
Правым глазом подморгнуть,
Быстро пальчики сжимаем,
Словно ротик открываем!
(Ритмическое сжатие и разжатие пальцев обеих рук).

Мы старались, мы писали и немножечко устали,
Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки,
Уходи от нас скорей, не пугай ты нас — детей.
Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло.

Мы писали, мы считали, на вопросы отвечали
А теперь мы отдохнем, сладко, сладко все заснем.
Снится детям сон смешной, сон веселый, озорной,
Как волчище глупым был: в лапы к зайцу угодил,
А проказник-колобок напугать лисичку смог,
Чуть ее не проглотил, но подумал и простил.
Семь козлят на волка сели, громко песенку запели.
Мы козлятам подпоем и скорей плясать пойдем.

Поработали мы дружно, а теперь поспать нам нужно (дети кладут головы на парты, закрывают глаза).
Тише, тише, тишина в нашу комнату вошла.
Деткам снится сладкий сон, нравится ребятам он:
Про зефир, про мармелад и про вкусный шоколад,
Про конфеты, про варенье, про торты и про печенье.
Добрый Гена-крокодил нас на праздник пригласил.
Он детишек угощает и на танец приглашает.

Наши ушки на макушке,
Как у зайки на опушке.
Слушаем, запоминаем,
Ни минуты не теряем.
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 — и урок наш продолжаем.

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 (бег на месте),
До лужайки добежим (бег продолжается).
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем, как зайки
(прыжки на месте на обеих ногах).
Стоп! (присели). Немного отдохнем.
И с лужайки в класс пойдем (ходьба на месте, руки в стороны, вверх, вниз, вдох-выдох).
Все, закончилась игра —
Заниматься нам пора.

Руки в стороны и вверх
Руки в стороны и вверх,
И потянемся теперь. (Потягивания, руки вверх.)
Чтобы спинка не болела,
Мы наклоны будем делать.
Наклонились, раз и два. (*Наклоны вперёд-назад.*)
Руки на пояс поставьте вначале
Руки на пояс поставьте вначале.
Влево и вправо качните плечами.
Вы дотянитесь мизинцем до пятки.
Если сумели — все в полном порядке.
(*Выполняем движения по тексту.*)

Руки подняли и покачали

Руки подняли и покачали (*Качаем поднятыми вверх руками.*)
Это деревья в лесу. (*Плавно опускаем руки вниз.*)
Руки нагнули, кисти встряхнули — (*Встряхивание кистей рук.*)
Ветер сбивает росу. (*Машем руками перед собой.*)
В стороны руки, плавно помашем (*Руки в стороны.*)
Это к нам птицы летят. (*Повороты туловища с раскрытыми руками в стороны.*)
Как они сядут, тоже покажем, (*Приседания.*)
Крылья сложили назад. (*Встали, спрятали руки за спину.*)

Руки ставим мы вразлет

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*)

Руки ставим перед грудью

Руки ставим перед грудью,
Поворачиваться будем.
Там стена, а там окно,
Это знаем мы давно. *(Руки перед грудью, повороты корпуса вправо и влево)*
Головой теперь вращаем
Вправо-влево, а потом, *(Вращение головой вправо и влево)*
Три-четыре, приседаем,
Наши ножки разомнём. *(Приседания)*
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. *(Дети садятся)*

Руки тянем в потолок

Руки тянем в потолок,
Будто к солнышку цветок. *(Потягивания, руки вверх)*
Руки в стороны раздвинем,
Будто листики раскинем, *(Потягивания, руки в стороны)*
Руки резко вверх поднимем,
Раз-два, три-четыре.
Машем крыльями, как гуси.
А потом быстрее опустим. *(Резким движением поднять прямые руки через стороны, затем опустить)*
Будто в классики, немножко
Прыгаем на правой ножке.
А теперь на левой тоже.
Сколько продержаться сможем? *(Прыжки на одной ножке)*

Ручки поднимаем

Ручки поднимаем,
Ручки опускаем.
Ножками потопаем.
Ручками похлопаем.
Птички прилетели
И тихонько сели. *(Выполняем движения по тексту)*
Ручки поднимаем
Ручки поднимаем. *(Дети поднимают и опускают руки)*
Поднимаем ручки,
Разгоняем тучки.
Ярче, солнышко, свети,
Хмурый дождик запрети. *(Дети машут руками)*
Вот окончен дальний путь.
Можно сесть и отдохнуть. *(Дети садятся)*

Рябинка

На холме стоит рябинка,
Держит прямо, ровно спинку. *(Потягивания - руки вверх)*
Ей не просто жить на свете —
Ветер крутит, вертит ветер. *(Вращение туловищем вправо и влево)*
Но рябинка только гнётся,
Не печалится — смеётся. *(Наклоны в стороны)*
Вольный ветер грозно дует
На рябинку молодую. *(Дети машут руками, изображая ветер)*

Оловянный солдатик стойкий
Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, *(Стоим на правой ноге)*
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! *(Шагаем на месте)*
А теперь постой на левой, *(Стоим на левой ноге)*
Если ты солдатик смелый. *(Прыжки на месте)*
Отдых наш - физкультминутка
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!

О чем поют воробушки

О чем поют воробушки *(Шагаем на месте)*
В последний день зимы? *(Руки в стороны на пояс)*
— Мы выжили! *(Хлопаем в ладоши)*
— Мы дожили! *(Прыжки на месте)*
— Мы живы! Живы мы! *(Шагаем на месте)*

Очень трудно так стоять

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)*

Паровоз кричит

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.)*

Паровоз, паровоз

Паровоз, паровоз
Новенький, блестящий.
Он вагоны повез
Точно настоящий.
Кто едет в поезде?
Плюшевые мишки,
Кошки пушистые,
Зайцы и мартышки.
Кто едет в поезде?
Куклы и матрешки,

Стрелочник, стрелочник
Вышел из сторожки.
Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога
Вдоль нашей комнаты
Прямо до порога. *(Декламируя стихотворение, дети имитируют движение поезда)*
Паучок
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)*

Пильщики

Мы сейчас бревно распилим:
Раз, два, раз, два
Будто на зиму дрова. *(Дети имитируют движения пильщиков)*
Плечи разверните
Не сутультесь, грудь вперед,
Плечи разверните. *(Рывки руками перед грудью)*
А теперь рывки руками
Снова повторите.
Достаём рукой носочек —
Правой — левый, левой — правый.
Вертолёт летит, стрекочет,
Винт работает исправно.
(Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)
А теперь, как будто мячик,
Все на месте мы поскачем.
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели. *(Дети садятся)*

Поднимаем руки все

Поднимаем руки все - это "раз",
Повернулась голова — это "два",
Руки вниз, вперёд смотри — это "три",
Руки в стороны пошире развернули на "четыре",
С силой их к плечам прижать — это "пять".
Всем ребятам тихо сесть — это "шесть".
Три, четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть.
Посидим и отдохнём,
А потом опять начнём.

Поднимаем ручки выше

Поднимаем ручки выше,

Опускаем руки вниз.
Ты достань сначала крышу,
Пола ты потом коснись. *(Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола)*
Выполняем три наклона,
Наклоняемся до пола, *(Наклоны вперед)*
А потом прогнёмся сразу
Глубоко назад три раза. *(Наклоны назад)*
Выполним рывки руками —
Раз-два-три-четыре-пять. *(Рывки руками)*
А теперь мы приседаем,
Чтоб сильнее и крепче стать. *(Приседания)*
Вверх потянемся, потом.
Шире руки разведём. *(Потягивания — руки вверх, вперед, в стороны)*
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. *(Дети садятся)*
По дорожке, по дорожке
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 пойдем. *(Ходьба на месте)*
По дорожке шли, шли
По дорожке шли, шли *(Дети шагают на месте)*
Много камешков нашли.
Присели *(Садятся.)*, собрали *(Встают)*
Дальше пошли. *(Дети шагают на месте)*

Подрастает зернышко

Подрастает зернышко —
Потянулось к солнышку.
С ветерком оно играет,
Ветерок его качает,
К земле низко прижимает — вот как весело играет! *(Потянулись, руки вверх, прогнулись, наклоны туловища, присели)*

Подтянитесь на носочках

Подтянитесь на носочках
Столько раз,
Ровно столько, сколько пальцев
На руке у вас.
Раз, два, три, четыре, пять,
Топаем ногами.
Раз, два, три, четыре, пять,
Хлопаем руками. *(Выполняем движения по тексту)*
По коленочкам ударим
По коленочкам ударим —
Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем -
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.
Мы на месте покружились
И остановились. (*Выполняем движения по тексту*)
Физкультминутка. Полотер, полотер!
Полотер, полотер! (Хлопаем в ладоши.)
Зря ты щеткой пол натер! (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)
По паркету я пойду, (Прыжки на месте.)
Поскользнусь и упаду! (Присели.)
Чтоб не поскользнуться (Руки вверх, в стороны, вниз.)
И шею не сломать, (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)
Нужно пол не щеткой, (Наклоны туловища вперед.)
А теркой натирать! (Шагаем на месте.)
Почему повсюду лужи?
Почему повсюду лужи? (Дети разводят руки в стороны и помахивают плечами.)
Мама зонтик свой берет. (Имитируют движение.)
Почему же? Почему же? (Движения, как в 1-ой строке.)
Потому что... (Хором: «Дождь идет/».)
Приплыли тучи дождевые
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.)

Приступаем

Приступаем. Для начала
Только корпусом вращаем.
Повторяем упражненье,
Все знакомые движенья. (Вращение туловищем вправо и влево.)
Разминаем наши плечи,
Руки двигаем навстречу:
Вверх летит одна рука,
А другая вниз пока. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
А теперь прыжки у нас.
Дружно скачет целый класс.
За прыжком — ещё прыжок,
Прыг да скок, прыг да скок. (Прыжки.)

Физкультминутка. Прыгайте кузнечики

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.)
Прыг да прыг, скок да скок!
Ловко прыгают зайчата:
Прыг да прыг, скок да скок!
Быстро бегать зайцам надо,
Чтоб не скушал серый волк! (Прыжки на месте.)
Медвежонок не боится
Волка, кабана, лисицы.
Мишка по лесу идёт:
«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?» (Ходьба на месте.)
А по небу ходят тучи,
Вот пробился солнца лучик. (Потягивания — руки вверх.)
И вокруг запели птицы! (Потягивания — руки в стороны.)
Прочь, усталость, лень и скука
Мы к плечам прижали руки,
Начинаем их вращать.
Прочь, усталость, лень и скука,
Будем мышцы разминать! (Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)
А теперь покрутим шеей,
Это мы легко сумеем.
Как упрямые все дети,
Скажем: «Нет!» — на всё на свете. (Вращение головой в стороны.)
А теперь мы приседаем
И колени разминаем.
Ноги до конца сгибать!
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Напоследок пошагаем,
Выше ноги поднимаем! (Ходьба на месте.)

Птички

Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть. (Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много. (Дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.
Птички в гнездышке сидят
Птички в гнездышке сидят
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
И тихонько все летят. (Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)

На болоте

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 друзьям физкультпривет! (Дети сопровождают чтение стихотворения движениями.)

Над водой летят стрижи

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 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.)

Наклоняемся с хлопком

Наклоняемся с хлопком,
И с хлопком потом встаём.
Вниз и вверх, вниз и вверх,
Ну-ка, хлопни громче всех! (Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)
На одной ноге мы скачем,
Как упругий звонкий мячик.
На другой поскачем тоже,
Очень долго прыгать можем. (Прыжки на одной ножке.)
Головой вращаем плавно,
Смотрим влево, смотрим вправо. (Поворот головы вправо и влево.)

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы
Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер дует иногда,
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки. (Наклоны.)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

На лужайке поутру

На лужайке поутру
Мы затеяли игру.
Ты — ромашка, я — вьюнок.
Становитесь в наш венок. (Взялись за руки, построились в круг.)
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!

Нам на месте не сидится

Нам на месте не сидится,
Разминаем поясницу.
Корпус крутим влево-вправо —
Так мы отдохнем на славу. (Вращение туловищем.)
Хорошо мы отдохнули
И к занятиям вернулись. (Дети садятся.)

Нам пора передохнуть

Нам пора передохнуть,
Потянуться и вздохнуть. (Глубокий вдох и выдох.)
Покрутили головой,
И усталость вся долой!
Раз-два-три-четыре-пять,
Шею надо разминать. (Вращения головой в одну и другую стороны.)
Встали ровно. Наклонились.
Раз - вперед, а два — назад.
Потянулись. Распрямились.
Повторяем всё подряд. (Наклоны вперед и назад.)
А потом мы приседаем.
Это важно, сами знаем.
Мы колени разминаем,
Наши ноги упражняем. (Приседания.)

Физкультминутка. На одной ноге стоим

На одной ноге стоим,
Удержаться так хотим.
Ручки кверху поднимаем
И спокойно опускаем. (Дети стоят на одной ноге, поднимают через стороны прямые руки, потом через стороны опускают и повторяют то же на другой ноге.)
Надоело всем сидеть.
Нам охота повертеть
Корпусом туда-обратно.
И полезно, и приятно! (Вращение корпусом вправо и влево.)
А потом и головой
Всласть покрутим мы с тобой. (Вращение головой.)
И на место снова сели,
Принимаемся за дело. (Дети садятся.)

На параде

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее! (Ходьба на месте.)
На поляне дуб зелёный
На поляне дуб зелёный,
Потянулся к небу кроной. (Потягивания — руки вверх.)
Он на ветках среди леса
Щедро жёлуди развесил. (Потягивания — руки в стороны.)
А внизу грибы растут,
Их так много нынче тут!
Не ленись и не стесняйся,
За грибами наклоняйся! (Наклоны вперёд.)
Вот лягушка поскакала,
Здесь воды ей, видно, мало.
И квакушка бодро скачет
Прямо к пруду, не иначе. (Прыжки на месте.)
Ну, а мы пройдём немного.
Поднимаем выше ногу! (Ходьба на месте.)
Походили, порезвились,
И на травку опустились!
На поляне кедр могучий
На поляне кедр могучий
Задевает кроной тучи.
Рядом с ним растёт сосна,
К небу тянется она. (Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)
Мы внизу грибочки ищем
И в траве усердно рыщем.
Раз — грибок и два — грибок,
Положи их в кузовок. (Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)

На разминку

На разминку становись!

Вправо-влево покрутись

Повороты посчитай,

Раз-два-три, не отставай, (Вращение туловищем вправо и влево.)

Начинаем приседать —

Раз-два-три-четыре-пять.

Тот, кто делает зарядку,

Может нам сплясать вприсядку. (Приседания.)

А теперь поднимем ручки

И опустим их рывком.

Будто прыгаем мы с кручи

Летним солнечным деньком. (Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)

А теперь ходьба на месте,

Левой-правой, стой раз-два. (Ходьба на месте.)

Мы на коврик сядем вместе,

Вновь возьмёмся за дела.

Насос

А теперь насос включаем,

Воду из реки качаем,

Влево — раз, вправо — два,

Потекла ручьём вода.

Раз, два, три, четыре — (3 раза.)

Хорошо мы потрудились. (Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины); наклон влево, движение вверх правой рукой.)

На тропинку - прыг! - лягушка

На тропинку - прыг! - лягушка.

Ты куда спешишь, квакушка?

С кочки прыг! На кочку прыг!

В воду плюх! Ногами дрыг! (Прыжки на месте.)

Вот спокойно ёж идёт,

На иголках гриб несёт.

Он проходит под кустами

И шуршит за лопухами. (Ходьба на месте.)