

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

ВЕТЕР

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо всё выше, выше.

Ветер веет над полями
И качается трава.
Облако плывет над нами,
Словно белая гора.

Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья –
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот.

Мы взбираемся на холм,
Там немного отдохнём.
Ветер тихо клен качает,
Вправо-влево наклоняет:

Раз – наклон и два – наклон,
Зашумел листвою клен.

*Имитировать дуновение ветра, качая туловище
то в одну, то в другую сторону. На слова
«тише, тише» присесть; «выше, выше» –
выпрямиться.*

Плавно покачать руками над головой.

Потягивания – руки вверх.

Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.

Ходьба на месте.

Приседания.

Ноги на ширине плеч, руки за голову.

Наклоны туловища вправо и влево.

ВЕЧЕРОМ

Вечером девочка Мила
В садике клумбу разбила,
Брат ее мальчик Иван
Тоже разбил... стакан!

Видишь, бабочка летает,
На лугу цветы считает.
– Раз, два, три, четыре, пять.
Ох, считать не сосчитать!

За день, за два и за месяц...
Шесть, семь, восемь,
Девять, десять.
Даже мудрая пчела
Сосчитать бы не смогла!

Ходьба на месте.

Прыжки на месте.

Приседания.

Хлопки в ладоши.

Взмахи руками-«крылышками».

Имитация счета пальчиком.

Хлопки в ладоши.

Прыжки на месте.

Ходьба на месте.

Хлопки в ладоши.

Взмахи руками-крылышками.

Имитация счета пальчиком.

Г.

Виеру

ВМЕСТЕ ПО ЛЕСУ ИДЁМ

Вместе по лесу идём,

Ходьба на месте.

Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг.
Тысяча цветов вокруг!

Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо, и налево.

К небу ручки протянули,
Позвочник растянули.
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели.

Потягивания – руки в стороны.

*Наклониться и коснуться левой ступни правой
рукой, потом наоборот – правой ступни левой
рукой.*

Потягивания – руки вверх.

Сесть на место.

ВО ДВОРЕ РАСТЕТ ПОДСОЛНУХ

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу.
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже.

Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот.

Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место.

Встают на одну ногу и тянут руки вверх.

*Встают на другую ногу и снова тянут руки
вверх.*

Вращение прямых рук вперёд и назад.

Сесть на место.

ВО ДВОРЕ СТОИТ СОСНА

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней.

Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал.
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт.

Будем вместе приседать –
Раз, два, три, четыре, пять.
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой.

Наконец, она садится

*Стоя на одной ноге, потягиваются – руки
вверх.*

*Стоя на другой ноге, потягиваются – руки
вверх.*

*Наклоны корпуса вперёд-назад.
Рывки руками перед грудью.*

Приседания.

Взмахи руками-«крыльями».

Присесть на несколько секунд в глубокий

На корягу над водой.
Мы размялись от души
И на место вновь спешим.

присед.

Сесть на место.

ВОТ ПОД ЕЛОЧКОЙ

Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны:
Кар-кар-кар!

Встать.

Прыжки на месте.

(Громко.) Хлопки над головой в ладоши.

Целый день они кричали,
Спать ребятам не давали:
Кар-кар-кар!

Повороты туловища влево-вправо.

Наклоны туловища влево-вправо.

(Громко.) Хлопки над головой в ладоши.

Только к ночи умолкают
И все вместе засыпают:
Кар-кар-кар!

Взмахи руками-«крыльями».

Сесть на корточки, руки под щеку (заснули).

(Тихо.) Хлопки над головой в ладоши.

В ПОНЕДЕЛЬНИК

В понедельник я купался,
А во вторник – рисовал.
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.

Изобразить плавание.

Изобразить рисование.

Изобразить умывание.

Бег на месте.

В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал.
А в субботу, воскресенье
Целый день я отдыхал.

Прыжки на месте.

Покружиться на месте.

Хлопки в ладоши.

Сесть на корточки, руки под щеку (заснули).

ВЫ ДОСТАТЬ ХОТИТЕ КРЫШУ?

Вы достать хотите крышу?
Потянитесь вверх повыше –
Надо плечи нам размять,
Раз, два, три, четыре, пять.

Потягивания – руки вверх.

Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки поменять.

Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай.

Повороты туловища в стороны.

Потягивания – руки в стороны.

Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле!
Каждое старается,

Потягивания – руки в стороны.

Потягивания – руки вверх.

К небу, к солнцу тянется.

Вот подул весёлый ветер,
Закачались тут же ветки,
Даже толстые стволы
Наклонились до земли.

Вправо-влево, взад-вперёд –
Так деревья ветер гнёт.
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет?

Выполняем упражнение,
Быстро делаем движенья.
Руки в стороны потянем
И на место снова сядем.

Взмахи руками-«крыльями».

Наклоны вперёд.

Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.

Вращение туловищем.

Бег на месте.

*Руки через стороны вверх, вдох, выдох.
Сесть на место.*

ВЫШЕЛ ЗАЙЧИК

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать.
Вот он скачет вниз по склону,
Забегают в лес зелёный
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов.

Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах.
Замер зайчик средь травы,
А теперь замрем и мы!

Ходьба на месте.

Прыжки на месте.

Ходьба на месте.

Сесть на место.

КЛОУН

Вышел клоун на арену,
Поклонился всем со сцены,
Вправо, влево и вперед...
Поклонился всем как мог.

Ходьба на месте.

Поклоны.

МЫШКИ

Вышли мышки как-то раз
Поглядеть, который час.
Раз, два, три, четыре,

*Ходьба на месте или продвигаясь вперед
в колонне.*

*Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой»
перед глазами.*

Хлопки над головой в ладоши.

Мышки дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон,
Убежали мышки вон.

*Руки вверх и приседание с опусканием рук –
«дернули за гири».*

Хлопки перед собой.

Бег на месте или к своему месту.

СЛОН

Головой качает слон –
Раз, два, три – вперёд наклон,
Раз, два, три – теперь назад.
Он зарядку делать рад.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

Наклоны вперёд, назад.

*Подбородок к груди, затем голову запрокинуть
назад.*

Сесть на место.

РАЗ – ПОДНЯТЬСЯ, ПОТЯНУТЬСЯ...

Раз – подняться, потянуться,
Два – согнуться, разогнуться,
Три – в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре – руки шире,
Пять – руками помахать,
Шесть – на место сесть опять.

Потянуться.

Прогнуть спинки, руки на поясе.

Хлопки в ладоши.

Движения головой.

Руки в стороны.

Взмахи руками.

Сесть на место.

НЕ ОТСТАВАТЬ!

Вот и утро! Хватит спать!
И теперь пора вставать.
Перед тем, как вылетать,
Надо крылышки размять.

*Потянуться – руки через стороны вверх, вдох,
выдох.*

Вверх крыло, вниз крыло,
А теперь наоборот!
Крылья в стороны разводим,
А лопатки вместе сводим.

*Одна прямая рука поднята, другая опущена,
рывком руки меняются.*

Руки перед грудью, рывки руками в стороны.

Вправо-влево наклонись,
Веселее, не ленись!
И вперёд-назад прогнулись,
Потянулись, улыбнулись.

Наклоны влево-вправо.

Наклоны вперёд-назад.

По команде приседаем –
Раз, два, три, четыре, пять.
Упражненье выполняем.
Чур, друзья, не отставать!

Приседания.

ХОМЯЧОК

Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.

Цапля ходит по воде
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай,
Ты как цапля, не зевай!

Чтоб поймать еду в водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись.

Тик-так, тик-так –
Все часы идут вот так:
Смотри скорей, который час:
Налево – раз, направо – раз,

Тик-так, тик-так, тик-так.
Мы тоже можем так.

Чтоб совсем проснуться,
Нужно потянуться!

Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Спину тоже разминаем,
Взад-вперёд её сгибаем.

Поворот за поворотом,
То к окну, а то к стене.
Выполняем упражнение,

*Выполняют движения в соответствии с
текстом (имитируют действия хомячка).*

ЦАПЛЯ

*Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как
можно выше, потом другую.*

*Наклониться и достать правой рукой левую
ступню, потом левой рукой правую ступню.*

ЧАСЫ

*Наклоны головы то к одному, то к другому
плечу.
Раскачиваться в такт «маятнику».*

*Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз»
наклон головы к правому плечу, потом – к
левому.
Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены.
Положить руки на затылок, локти отвести,
туловище выпрямить.
Наклоны вперёд и назад.*

Наклоны вперёд-назад.

Повороты корпуса вправо и влево.

Чтобы отдых дать спине.

Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место.

Сесть на место.

СТАНЬ СИЛЬНЫМ!

Чтобы сильным стать и ловким,
Приступаем к тренировке.
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже, а потом

*Сгибание-разгибание рук к плечам, в стороны.
Ходьба на месте.
Руки на поясе, вдох-выдох.
Руки вверх – вдох; руки вниз – выдох.*

Шаг на месте, не спеша.
Как погода хороша!
Не боимся мы пороши,
Ловим снег – хлопок в ладоши.

*Ходьба на месте.
Прыжки на месте.
Ходьба на месте.
Хлопки в ладоши.*

Руки в стороны, по швам,
Хватит снега нам и вам.
Мы теперь метатели,
Бьем по неприятелю.

*Руки в стороны.
Хлопки в ладоши.
Изобразить метание левой рукой.
Изобразить метание правой рукой.*

Размахнись рукой – бросок!
Прямо в цель летит снежок.

*Изобразить метание левой (правой) рукой.
Хлопки в ладоши.*

ЧТО ТАМ ЧУДИТСЯ В ТУМАНЕ?

Что там чудится в тумане?
Волны плещут в океане.
Это мачты кораблей.
Пусть плывут сюда скорей!

*Руки вперед.
Взмахи руками (изобразить волны).
Руки вверх.
Помахать руками (жест приветствия).*

Мы по берегу гуляем,
Мореходов поджидаем,
Ищем ракушки в песке
И сжимаем в кулаке.

*Ходьба на месте.
Наклоны.
Сжать кулачки.*

Чтоб побольше их собрать,
Надо чаще приседать.
Шеей крутим осторожно –
Голова кружиться может.

Приседания.

Влево смотрим – раз, два, три.
Так. И вправо посмотри.
Вверх потянемся, пройдемся

*Вращение головой вправо и влево.
Потягивания – руки вверх, ходьба на месте.*

И на место вновь вернёмся.

Сесть на место.

ЛЁГКАЯ ЗАБАВА

Это лёгкая забава –
Повороты влево-вправо.
Нам известно всем давно –
Там стена, а там окно.

Повороты туловища вправо и влево.

Приседаем быстро, ловко.
Здесь видна уже сноровка.
Чтобы мышцы развивать,
Надо много приседать.

Приседания.

А теперь ходьба на месте,
Это тоже интересно.
Ноги выше поднимай.
Веселей, не отставай!

Ходьба на месте.

ТЕПЛОХОД

От зеленого причала
Оттолкнулся теплоход,
Раз, два,
Он шагнул назад сначала,
Раз, два,
А потом шагнул вперёд,
Раз, два,
И поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

Встать.

Шаг назад.

Шаг вперёд.

*Волнообразное движение руками.
Ходьба на месте.*

ТИК-ТАК

Кто там ходит влево-вправо?
Это маятник в часах.
Он работает исправно
И твердит: «Тик-так, тик-так».

Руки на поясе, наклоны вправо и влево.

А над ним сидит кукушка.
Это вовсе не игрушка.
Птица дверцу открывает,
Время точно сообщает.

*Руки согнуты перед грудью, резкими рывками руки
распрямляются в стороны.*

А часы идут, идут,
Не спешат, не отстают.
Мы без них не будем знать,

Ходьба на месте.

Что уже пора вставать.

Ты давай-ка, не ленись!
Руки вверх и руки вниз.
Взмахи делай чётче, резче,
Тренируй получше плечи.

Корпус вправо, корпус влево –
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать.

На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени.

Отдохнули, посвежели
И на место снова сели.

НЕ ЛЕНИСЬ!

*Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить
руки и завести за спину, потом рывком поднять –
вверх-назад.*

Повороты корпуса в стороны.

*По очереди поднимать согнутые в коленях ноги
как можно выше.*

Сесть на место.

УДИВЛЯЕМСЯ ПРИРОДЕ

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе.
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт.

Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой –
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать.

У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива.
Мы её не будем трогать –
Обожглись уже немного.

Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки.

Потягивания – руки в стороны.

*Правой рукой коснуться левой ступни, потом
наоборот.*

Приседания.

Потягивания – руки в стороны.

Потягивания – руки вперёд.

Сесть на место.

УЛЫБНИСЬ

Вверх и вниз рывки руками,

Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки

Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу.

*поменять.
Руки в стороны.
Руки вперед.*

Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись.
Приседанья начинай,
Не спеши, не отставай.

*Наклоны в стороны.
Приседания.*

А в конце – ходьба на месте,
Это всем давно известно.

Ходьба на месте.

УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРИ

Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз, два, три, раз, два, три,
Упражнение повтори.

*Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком руки
поменять.*

Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражнение повторяем:
Вправо плечи, голова.

Вращение корпусом влево и вправо.

Мы размяться все успели
И на место снова сели.

Сесть на место.

РАЗОМНЕМСЯ!

Крутим мельницу вперёд,
А потом наоборот.
Наклоняться будем все,
Будто прыгаем в бассейн.

Вращение прямых рук вперёд и назад.

Наклоны вперёд.

А потом назад прогнёмся,
Хорошенько разомнёмся.
И попрыгать нам пора,
Мы не прыгали с утра.

Наклоны назад.

Прыжки на месте.

Шаг на месте в заключение.
Это тоже упражнение.
Поскакали, потянулись –
Вот и славно отдохнули.

Ходьба на месте.

Сесть на места.

САМОЛЁТ

Руки в стороны – в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре –
Полетел наш самолёт.

*Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот
вправо; поворот влево.*

СЕЛИ – ВСТАЛИ

Сели – встали, сели – встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали.

*Выполнять движения в соответствии
с текстом.*

СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР СОСНЫ КРУТИТ

Сильный ветер сосны крутит,
Словно самый тонкий прутик.
Ёлки ветер клонит тоже.
Мы с тобой на них похожи.

Вращение корпусом вправо и влево.

Вот по веткам белка мчится.
Белка ветра не боится.
Белка прыгает так ловко,
Ведь во всём нужна сноровка.

Прыжки на месте.

А куда медведь идёт?
Ищет ягоды и мёд.
Ну а нам пора садиться,
Заниматься, не лениться.

Ходьба на месте.

Сесть на место.

СКАЧЕТ ЛЯГУШОНОК

Скачет лягушонок,
Ква-ква-ква!
Плавает утенок,
Кря-кря-кря!
Прыгает козленок,
Ме-ме-ме!

*Хлопки в ладоши.
Прыжки на месте.
Хлопки в ладоши.
Руки к груди – в стороны.
Хлопки в ладоши.
Руки на поясе, наклон вперед,
повороты головы влево-вправо.
Хлопки в ладоши.
Приседания.
Хлопки в ладоши.
Прыжки на месте.
Хлопки в ладоши.*

А за ним ягненок,
Бе-бе-бе!
Вот мы на зарядке,
Раз-два-три!
Утром на площадке,

Раз-два-три!
Все вокруг стараются,
Спортом занимаются!

*Ходьба на месте.
Хлопки в ладоши.
Прыжки на месте.*

СОЛНЦЕ

Солнце вышло из-за тучки,
Мы протянем к солнцу ручки.
Дружно в стороны потом
Их пошире разведём.
Мы закончили разминку.
Отдохнули ножки, спинки.

Потягивания – руки вверх.

Потягивания – руки в стороны.

СОГРЕЕМСЯ?

Солнце землю греет слабо,
По ночам трещит мороз,
Во дворе у снежной бабы
Побелел морковный нос.
В речке стала вдруг вода
Неподвижна и тверда,
Вьюга злится,
Снег кружится,
Заметает все кругом
Белоснежным серебром.

Руки вверх и вниз.

Руки на пояс, наклоны в стороны.

Руки на пояс, поворот вокруг себя.

Показать нос.

Прыжки на месте.

Покружиться.

СОЛНЦЕ СПИТ И НЕБО СПИТ

Солнце спит и небо спит,
Даже ветер не шумит.
Рано утром солнце встало,
Всем лучи свои послало.

Сложить ладони к левой (правой) щеке.

Покачивать поднятыми вверх руками.

Поднять руки вверх, потянуться.

Покачивать поднятыми вверх руками.

Вдруг повеял ветерок,
Небо тучей заволокло
И деревья раскачал.
Дождь по крышам застучал,

Покачать раскрытыми в стороны руками.

Закрыть лицо руками.

Покачивать туловище влево-вправо.

Прыжки на месте.

Барабанит дождь по крышам,
Солнце клонится все ниже.
Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик.

Хлопки в ладоши.

Наклоны вперед.

Приседания.

Встать, спрятать руки за спину.

БАБОЧКА

Спал цветок и вдруг проснулся –

Туловище вправо-влево.

Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

*Туловище вперед-назад.
Руки вверх – потянуться.
Руки вверх, влево, вправо.
Покружиться.*

ДРУЖНЫЕ РЕБЯТА

Встали дети ровно в круг,
А затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок
И над головой – хлопок.
А теперь все дружно
Перепрыгнем лужу!
А сейчас идем по кругу,
Улыбаемся друг другу.

*Выполнять движения в соответствии
с текстом.*

РАЗ, ДВА!

Мы шагаем по дорожке.
Раз, два! Раз, два!
Дружно хлопаем в ладоши.
Раз, два! Раз, два!
Поднимаем ручки
К солнышку, к тучке.

*Ходьба на месте.
Хлопки в ладоши.
Руки поднять вверх.*

ТЕРЕМОК

Вдоль дорожки теремок,
Он не низок, не высок.
В нем живет мышонок Квак.
Быстро прячется –
Вот так!

*Приседания.
Прыжки на месте.*

РАЗ, ДВА – ВЫШЕ ГОЛОВА

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

*Выполнять движения в соответствии
с текстом.*

РАЗ – СОГНУТЬСЯ, РАЗОГНУТЬСЯ

Раз – согнуться, разогнуться,
Два – нагнуться, потянуться,
Три – в ладоши три хлопка,

*Выполнять движения в соответствии
с текстом.*

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,
Пять, шесть – тихо сесть,
Семь, восемь – лень отбросим.

РАЗ, ДВА – ДРУЖНО ВСТАЛИ

Раз, два – дружно встали,
Руки прямо мы поставим.
Три, четыре – разведем,
Заниматься мы начнем.

*Ходьба на месте.
Руки на поясе.
Руки в стороны.
Наклоны вперед с касанием руками носка ноги
(левая рука – правая нога; правая рука – левая
нога).*

Вправо, влево посмотрели,
На носочки мы присели,
Посидели, посидели
И как птички полетели.

*Повороты головы влево-вправо.
Приседания.

Встать. Легкий бег по классу.*

РАЗ, ДВА – СТОИТ РАКЕТА

Раз, два – стоит ракета.
Три, четыре – самолет.
Раз, два – хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.

*Руки вытянуты вверх.
Руки в стороны.
Хлопки в ладоши.
Ходьба на месте.*

Раз, два, три, четыре –
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре
И на месте походили.

*Хлопки в ладоши.
Руки вверх-вниз.
Хлопки в ладоши.
Ходьба на месте.*

НОВОЕ ЗАДАНИЕ

Чтоб получше нам размяться,
Будем глубже наклоняться.
Наклоняемся вперед,
А потом наоборот.

Наклоны вперед и назад.

Вот ещё одно задание –
Выполняем приседанья.
Не ленитесь приседать!
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы шагаем дружно, бодро,
Но пора закончить отдых.

Приседания.

*Ходьба на месте.
Сесть на место.*

Раз, два, три, четыре, пять,
Застилаю я кровать,
Чищу зубы, мою уши,
Пять минут стою под душем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Рано я люблю вставать.

Раз-два – шли утята,
Три-четыре – шли домой.
Вслед за ними плелся пятый,
Впереди бежал шестой,

А седьмой от всех отстал –
Испугался, закричал:
– Где вы, где вы?
– Не кричи!
Мы тут рядом, поищи!

Головой, чтоб не болела,
Повращаем вправо-влево.
А теперь руками крутим –
И для них разминка будет.

Тянем наши ручки к небу,
В стороны разводим.
Повороты вправо-влево
Плавно производим.

Наклоняемся легко,
Достаём руками пол.
Потянули плечи, спинки,
А теперь конец разминке.

Руки резко разгибаем
И обратно их сгибаем.
Раз-два, раз-два, раз-два, раз,
Разомнёмся мы сейчас.

УТРО

*Выполнять движения в соответствии
с текстом.*

УТЯТА

*Ходьба на месте.
Прыжки на месте.
Хлопки в ладоши.
Топать ногами.*

*Ходьба на месте.
Хлопки в ладоши.
Прыжки на месте.
Топать ногами.*

РАЗМИНКА

*Вращение головой.

Вращение прямых рук вперёд и назад.

Потягивания – руки вверх и в стороны.

Повороты туловища влево и вправо.

Наклоны вперёд.

Сесть на место.*

РАЗОМНЁМСЯ!

Руки перед грудью, рывки руками.

Приседаем, раз, два, три,
Не бездельничай смотри.
Продолжаем приседать,
Раз, два, три, четыре, пять.

Приседания.

Шаг на месте. Ходим строем,
Чтоб дыхание успокоить.
Хоть приятно разминаться,
Вновь пора нам заниматься.

Ходьба на месте.

Сесть за парты.

СПЛЕТЕМ ВЕНОК

Чтоб сорвать в лесу цветочки,
Наклоняйся до носочков.
Раз – цветок, два – цветок.
А потом сплетём венок.

Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.