

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ\*

1. Мы растем, растем, растем, растем,  
Все о мире узнаем.  
Не обидим мы букашки,  
Гнезд не разорим у пташки  
Муравейник сохраним,  
Ручейка не замутим.  
Мы деревья сохранили,  
Значит, жизнь себе продлили.  
*(Поднять руки вверх, встать на носочки, потянуться вверх.)*  
*(Повороты головы вправо-влево.)*  
*(Наклоны туловища вперед.)*
2. Две ладошки прижму  
И по морю поплыву.  
Две ладошки, друзья, –  
Это лодочка моя.  
Паруса я подниму,  
Синим морем поплыву.  
А по бурным волнам  
Плывут рыбки тут и там,  
Плывут рыбки тут и там.  
*(Соединить ладони, имитируя лодочку.)*  
*(Описать руками круг, имитируя парус.)*  
*(Плавные движения кистей рук, имитация движения рыбок в воде.)*
3. По грибы все пойдем,  
Их в лукошко соберем.  
Под березкой, под осинкой  
Мы наклоним свои спинки.  
Это – белый, будем брать.  
Это – красный, всем стоять.  
Сыроежки собираем  
И в корзинки отправляем.  
Груздь, лисички и опята –  
Очень дружные ребята.  
Полезай и ты в лукошко:  
В красной шапке, с синей ножкой.  
Этот, бледный, весь дрожит.  
С ним нам лучше не дружить.  
Ядовитый не берем,  
Лучше мы домой пойдем.  
*(Наклоны туловища вперед, имитация сбора грибов.)*  
*(Выпрямиться.)*  
*(Повороты головы вправо-влево.)*  
*(Ходьба на месте.)*
4. У оленя дом большой.  
Он глядит в свое окно.  
Заяц по полю бежит,  
В дверь к нему стучит.  
Тук-тук-тук, скорей открой.  
Там в лесу охотник злой.  
*(Изобразить руками рога, дом, окно.)*  
*(Изобразить прыгающего зайца.)*  
*(Имитировать стук в дверь.)*  
*(Имитировать ружье.)*

- Заяц, заяц, забегай,  
Лапу подавай!
- (Выполнить руками зазывающие движения.)*
5. Куры крыльями махали –  
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!  
Куры клювами стучали –  
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!  
Дай нам, тетя, крошки,  
Крошек не жалей,  
Дай еще немножко,  
Будет веселей.  
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!  
Куры громко закричали:  
– Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!  
И за тетей побежали –  
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко! Далеко!
- (Махи руками.)*  
*(Наклоны головы вперед.)*  
*(Вытянутые руки вперед.)*  
*(Бег на месте.)*
6. Меж еловых лап  
Дождик кап, кап, кап.  
Где сучок давно засох –  
Серый мох, мох, мох.  
Где листок к листку прилип,  
Вырос гриб, гриб, гриб.  
Кто нашел его, друзья?  
Это я, я, я!
- (Прыжки на месте с поочередной сменой ног.)*  
*(Руки вытянуть вверх, потянуться на носочках вверх.)*
7. Внимание! Проверь, дружок,  
Готов ли ты начать урок?  
Все ль на месте? Все ль в порядке:  
Книжки, ручки и тетрадки?  
Есть у нас девиз такой:  
Все, что надо, под рукой!
- (Глубокие приседания с вытянутыми вперед руками.)*
8. Ветви белой краской разукрашу,  
Брошу серебро на крышу вашу.  
Теплые весной придут ветра  
И меня прогонят со двора.
- (Движения рук вверх-вниз.)*  
*(Плавные движения рук влево-вправо.)*  
*(Бег на месте.)*
9. Хорошо гулять в лесу!  
Вот высокая сосна,  
К солнцу тянется она.  
Над поляной дуб старинный  
Ветви в стороны раскинул.  
Елочка к нам тянет ручки,
- (Встать на носочки, вытянуть руки вверх, потянуться.)*  
*(Вытянуть руки в стороны.)*  
*(Вытянуть руки вперед.)*

Солнце вышло из-за тучки.

Погуляли мы, ребята.

А теперь пора за парты.

*(Ходьба на месте.)*

10. Кто хочет здесь помолодеть,  
Возможно, даже похудеть,  
Здоровья чуточку набраться,  
Своей фигурой заняться?  
Гимнастика и ритм –  
Вот наш гимн!

*(Ходьба на месте.)*

11. За дровами мы идем  
И пилу с собой несем.

*(Ходьба на месте.)*

Вместе пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.

*(Имитировать распил дров.)*

Чтобы печку растопить,  
Много надо напилить.

Чтоб дрова полезли в печку,  
Их разрубим на дощечки.

*(Имитировать рубку дров.)*

А теперь их соберем  
И в сарайчик отнесем.

*(Наклоны туловища вперед.)*

После тяжелого труда  
Надо посидеть всегда.

12. С неба падают снежинки,  
Как на сказочной картинке.

*(Медленные приседания.)*

Будем их ловить руками  
И покажем дома маме.

*(Прыжки с вытянутыми руками  
вверх.)*

А вокруг лежат сугробы,  
Снегом замело дороги.  
Не завязнуть в поле чтобы,  
Поднимаем выше ноги.

*(Ходьба с высоким подниманием  
колена.)*

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

*(Встать на носочки, вытянуть  
руки вверх, потянуться.)*

Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал.  
Ветки гнутся взад-вперед,  
Ветер их качает, гнет.

*(Покачивания туловища с вытя-  
нутыми вверх руками: влево,  
вправо, вперед, назад.)*

Мы размялись от души  
И за парты вновь спешим.

*(Ходьба на месте.)*

14. А теперь мы ручейки,

*(Бег на месте.)*

- |   |   |
|---|---|
| Побежим вперегонки.<br>С рыбками поплаваем,<br><br>С бобрами поиграем,<br>Вернемся к маме с папой мы,<br>Вновь став учениками.  | <i>(Имитировать кистями рук<br/>движения рыбок в воде.)<br/>(Бег на месте.)<br/>(Ходьба на месте.)</i>                    |
| 15. К речке быстрой мы спустились,<br>Наклонились и умылись.<br><br>Раз, два, три, четыре,<br>Вот как славно освежились.  | <i>(Бег на месте.)<br/>(Наклоны туловища вперед.)</i>   |
| 16. Есть в лесу три полочки:<br>Ели – елки – елочки.<br>Лежат на елях небеса,<br>На елках – птичьи голоса.<br>Внизу на елочках – роса.  | <i>(Выполнить глубокие приседания,<br/>встав, потянуться на носочках<br/>вверх.)</i>                                      |
| 17. Весна, весна! Пришла весна!<br>Тепло на крыльях принесла.<br>И вот на самом солнцепеке<br>С поднятой гордо головой<br>Расцвел подснежник голубой.<br>Он весь пушистый, серебристый,<br>На солнце маленький стоит.<br>Посланец он весны надежный,<br>Он не боится холодов.<br><br>За ним придут цветы другие,<br>Он первенец среди цветов. | <i>(Ходьба на месте.)<br/>(Повороты головы вправо-влево.)<br/><br/>(Ходьба на месте.)</i>                                 |
| 18. Спал цветок и вдруг проснулся –<br>Больше спать не захотел.<br>Шевельнулся, потянулся,<br>Взвился вверх и полетел.<br>Солнце утром лишь проснется,<br>Бабочка кружит и вьется.  | <i>(Руки поднять вверх, встать<br/>на носочки, потянуться.)<br/><br/>(Бег на месте.)<br/>(Вращения вокруг своей оси.)</i> |
| 19. Ты скачи, скачи, лошадка,<br>Скок, скок, скок, скок.<br>По дорожке ровной, гладкой,<br>Скок, скок, скок, скок.<br>Ты скачи все прямо, прямо,<br>Скок, скок, скок, скок.<br>Мимо дома, стой – тут яма,<br>Цок, цок, цок, цок.  | <i>(Имитировать бег лошади.)</i>  |

20. Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Стоп. Сели,  
Травушку поели.  
Травушку покушали,  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко,  
Прыгай на носках легко.
21. 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.
22. Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимая ноги выше,  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенечки.  
Кто высоко так шагал –  
Не споткнулся, не упал?
23. Этот пальчик – в лес пошел,  
Этот пальчик – гриб нашел,  
Этот пальчик – чистить стал,  
Этот пальчик – жарить стал,  
Этот пальчик – ел, ел и потолстел.
24. Только в лес мы вошли,  
Появились комары.  
Руки вверх, хлопок над головой,  
Руки вниз, хлопок другой.  
Дальше по лесу шагаем  
И медведя мы встречаем.  
Руки на голову кладем  
И вразвалочку идем.
- Впереди из-за куста  
Смотрит хитрая лиса.  
Мы лисичку обхитрим,  
На носочках пробежим.  
Зайчик скачет быстро в поле,  
Очень весело на воле.  
Подражаем мы зайчишке,  
Непоседы, шалунишки.
- Но закончилась игра,  
И учиться нам пора.
25. До пяти считаем – гири выжимаем.  
Сколько раз ударю в бубен,  
Столько раз дрова разрубим.  
Сколько клеток до черты,  
Столько раз подпрыгнем мы.  
Сколько точек будет в круге,  
Столько раз поднимем руки.  
Сколько елочек зеленых,  
Столько выполним наклонов.  
Приседаем столько раз,  
Сколько бабочек у нас.
26. Поработали, ребятки!  
А теперь – все на зарядку!  
Влево, вправо повернитесь,  
Наклонитесь, поднимитесь.  
Руки вверх и руки вбок,  
И на месте прыг да скок!  
А теперь бежим вприпрыжку,  
Молодцы вы, ребяташки!  
Замедляем, дети, шаг  
И на месте стой! Вот так!  
А теперь мы сядем дружно,  
Нам еще работать нужно!
27. Реснички опускаются,  
Глазки закрываются,  
Мы спокойно отдыхаем,  
Сном волшебным засыпаем.  
Дышится легко, ровно, глубоко.
- Наши руки отдыхают,  
Ноги тоже отдыхают,  
Отдыхают, засыпают.  
Шея не напряжена  
И расслаблена.

Губы чуть приоткрываются,  
Все чудесно расслабляется.  
Дышится легко, ровно, глубоко.

28. Поднимайся, 3 класс!  
Слепим мы снежки сейчас!  
Снежок – первый, вот – второй,  
Покрутили головой!  
Снежок – три, снежок – четыре,  
Руки разведем пошире!
- Снежок – пять, а вот и шесть,  
У нас силы еще есть!  
Семь снежок, а вот и восемь,  
Помощи мы не попросим!  
Ох, устали мы резвиться,  
Дальше будем мы учиться!
29. На зарядку, 3 класс!  
Мы присядем все сейчас.  
Высоко поднимем руки,  
Будем жить всегда без скуки.  
Повернемся вправо, влево.  
Вновь работать будем смело.
30. Отдых наш – физкультминутка,  
Занимай свои места!  
Раз – присели, два – привстали,  
Руки вверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали –  
Ванькой-встанькой словно стали.  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой любимый мяч.
31. Руки в стороны поставим,  
Правой левую достанем.  
А потом – наоборот:  
Будет вправо поворот,  
Раз – хлопок, два – хлопок,  
Повернись еще разок!  
Раз, два, три, четыре,  
Руки выше, плечи шире!  
Опускаем руки вниз  
И за парты вновь садись.
32. Раз, два, три, четыре, пять –  
Все умеем мы считать.  
Раз! Подняться, потянуться.  
Два! Согнуться, разогнуться.  
Три! В ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире.  
Пять – руками помахать.  
Шесть – за парту мы присели.  
Значит, хватит отдыхать!
33. Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали.  
Вверх на солнце посмотрели, и их лучики согрели.  
Бабочки летали, крыльями махали.  
Дружно хлопаем, ногами топаем!  
Хорошо мы погуляли и немножечко устали.
34. Совушка-сова,  
Большая голова,  
На суку сидит,  
Головой вертит,  
Во все стороны глядит,  
Да вдруг – как полетит.
35. Лебеди летят, крыльями машут.  
Прогнулись над водой, качнули головой.  
Прямо и гордо умеют держаться,  
Очень бесшумно на воду садятся.

36. Вот по сказке мы гуляли.  
И, конечно же, устали.  
Мы немного отдохнем,  
Дальше в сказку мы пойдем.  
Высоко поднимем руки.  
Будем жить всегда без скуки.  
Повернемся вправо, влево.  
Вновь работать будем смело.

38. Руки в стороны и вверх.  
Повторяем дружно.  
Засиделся ученик –  
Разминаться нужно.  
Мы сначала всем в ответ  
Головой покрутим: НЕТ!  
Энергично, как всегда,  
Головой покрутим: ДА!  
Чтоб коленки не скрипели,  
Чтобы ножки не болели,

39. Стали мы учениками,  
Соблюдаем режим сами:  
Утром мы, когда проснулись,  
Улыбнулись, потянулись.  
Для здоровья, настроенья  
Делаем мы упражненья:  
Руки вверх, 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.

37. Птичка, птичка,  
Вот тебе водичка.  
Вот тебе и крошки  
На моей ладошке.

Приседаем глубоко,  
Поднимаемся легко.  
Раз, два, три, чеканим шаг.  
Подает учитель знак.  
Это значит, что пора  
Нам за парты сесть. Ура!  
Перестанем мы лениться,  
Будем снова мы трудиться.

Дружно встали. Раз! Два! Три!  
Мы теперь богатыри!  
Мы ладони к глазам приставим,  
Ноги крепкие приставим,  
Поворачиваясь вправо,  
Оглядимся величаво,  
И налево надо тоже  
Поглядеть из-под ладошек.  
И направо, и еще  
Через левое плечо.  
Буквой «Л» расставим ноги.  
Точно в танце – руки в боки.  
Наклонились влево, вправо.  
Получается на славу!