

ФИЗМИНУТКИ:
для
души и с пользой



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА



Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали!
Вверх на солнце
посмотрели,
И их лучики согрели.
Бабочки летали,
Крылышками махали.
Дружно хлопнем: раз, два,
три, четыре, пять,
Нам пора букет собрать.
Раз присели, два присели,
В руках ландыши запели.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

- Как живешь?
- Вот так!
- Как идешь?
- Вот так!
- Как бежишь?
- Вот так!
- Ночью спишь?
- Вот так!
- Как берёшь?
- Вот так!
- Как даёшь?
- Вот так!
- Как танцуешь?
- Вот так!



ФИЗМИНУТКА

Для разминки из-за парт
Поднимаемся. На старт!
Бег на месте. Веселей
И быстрее, быстрее, быстрее!
Делаем вперед наклоны –
Раз – два – три – четыре – пять.
Мельницу руками крутим,
Чтобы плечики размять.
Начинаем приседать -
Раз – два – три – четыре – пять.
А потом прыжки на месте,
Выше прыгаем все вместе.
Руки к солнышку потянем.
Руки в стороны растянем.
А теперь пора учиться.
Да прилежно, не лениться



ФИЗМИНУТКА

Мы топаем ногами.

Топ, топ, топ (ходьба на месте)

Мы хлопаем руками.

Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши)

Качаем головой (наклоны головы влево, вправо).

Мы руки поднимаем (руки вверх).

Мы руки опускаем (руки вниз).

Мы руки разведем (руки в стороны)

И побежим кругом (бег на месте).



Физминутка

На зарядку солнышко
Поднимает нас.
Поднимаем руки мы
По команде "раз."
А над нами весело
шелестит трава.
Опускаем руки мы
По команде "два."
Соберем в корзинки мы
Ягоды, грибы,
Дружно наклоняемся
По команде "три".
На "четыре" и на "пять"
Станем дружно мы скакать.
Ну, а по команде "шесть"
Всем за парты тихо сесть!

