

МАОУ «СОШ №11», г. Тамбов

**Картотека
физминуток**



Копылова А.Н.

Дружно руки вверх подняли,
В стороны, вперёд, назад,
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели, вновь за дело!

Мы маленькие зайки
Скакали на полянке.
Прыгали, скакали,
В школу прибежали.
За парты тихо - скок!
И продолжим наш урок.



Дует ветер нам в лицо,
*(Стоя возле парты
произвольные взмахи руками.)*
Закачалось деревцо.
(Наклоны туловища слева направо)
Ветер тише, тише, тише.
(Приседаем)
Деревцо всё выше, выше.
(Руки вверх потянуться).

Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их разведём
И к себе скорей прижмём,
А потом быстрее, быстрее
Хлопай, хлопай веселей!



1, 2, 3, 4, 5 –
Будем мы в снежки игра
Валенки наденем, шап
Шарф завязан?
Всё в порядке!

Раз – присесть,
Два – наклониться,
Три – снежок лепи,
На четыре и на пять,
Начинай снежки бросать!



Перестанем мы считать –
Будем вместе отдыхать.
Голову мы повернём,
И друг другу подмигнём.

Мы поднимем руки вверх,
Хлопнем мы в ладоши,
Скажем дружно другу мы:
“Ты такой хороший!”

А теперь все руки вниз
Плавно мы опустим.
Никакую хворь и боль
Мы к себе не пустим!



А теперь всем детям
встать!
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом
разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко
И отправились в дорожку.

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два
нагнулся.
Руки в стороны развёл,
Ключик видимо нашёл,
Чтобы ключик тот
достать,
Надо на носочки встать!



Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
Начинаем бег на месте,
Финиш – метров через двести!

Раз-два, раз-два,

Хватит, прибежали!
Потянулись, подышали!



*Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней
потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.*

Встанем, надо отдохнуть,
Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки, вверх,
Шевелитесь, пальчики, –
Так шевелят ушками
Серенькие зайчики.

Крадемся тихо на носочках,
Как лисы бродят по лесочку.
Волк озирается кругом,
И мы головки повернем.

Теперь садимся тише, тише –
Притихнем, словно в норках мыши.

Ходил медведь по лесу,
Топтался и рычал.
Хотел он очень меда
А где достать – не знал.

