

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

### Дождь

Капля – раз, капля – два,  
Очень медленно сперва,  
А потом, потом, потом  
Все бегом, бегом, бегом. (Хлопки руками на каждое слово.)  
Стали капли попевать, (Бег.)  
Капля каплю догонять. (Хлопки руками на каждое слово.)  
Кап-кап, кап-кап.  
Зонтики скорей раскроем, (Свободные движения пальцами.)  
От дождя себя укроем. (Соединить руки над головой.)

### Листопад

Падают, падают листья,  
В нашем саду листопад. (Взмахи руками.)  
Желтые, красные листья  
По ветру вьются, летят. (Повороты вокруг себя.)

### Снегопад

Белый снег, пушистый  
В воздухе кружится (Взмахи руками.)  
И на землю тихо (Повороты вокруг себя.)  
Падает, ложится. (Опустить на корточки.)

### Пароход

От зеленого причала  
Оттолкнулся пароход.  
Он назад шагнул сначала,  
А потом шагнул вперед.  
И поплыл, поплыл по речке,  
Набирая полный ход.

### Наоборот

Учащиеся выполняют действия,  
противоположные действиям,  
которые выполняет учитель:  
опустить руки – поднять;  
открыть рот – закрыть;  
согнуть руки – распрямить.  
И т. д.

*Выполнять движения в  
соответствии с текстом.*

### **Весенний дождь**

Поутру надел на ножки  
Дождь хрустальные сапожки.  
Где наступит сапожок,  
Там раскроется цветок.  
От дождя травинки  
Распрямляют спинки.

*(«Пробегать» пальцами одной руки по другой – от предплечья к кисти.)*

*(Похлопывать руки ладонями.)*

*(Поглаживать руки ладонями.)*

### **Фрукты**

Будем мы варить компот.  
Фруктов нужно много. Вот.  
Будем яблоки крошить,  
Грушу будем мы рубить,  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок.  
Варим, варим мы компот,  
Угостим честной народ.

*(Маршировать на месте.)*

*(Показать руками «много».)*

*(Имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок.)*

*(Повернуться вокруг себя.)*

*(Хлопать в ладоши.)*

### **Прогулка**

На дворе мороз и ветер,  
На дворе гуляют дети.  
Ручки согревают,  
Ручки потирают.  
Чтоб не зябли ножки,  
Потопаем немножко.  
Нам мороз не страшен,  
Весело мы пляшем.

*(Шагать на месте.)*

*(Хлопки руками.)*

*(Потереть ладошки.)*

*(Топать ногами.)*

*(Приплясывать.)*

### **Посуда**

Вот большой стеклянный чайник,  
Очень важный, как начальник.  
Вот фарфоровые чашки,  
Очень хрупкие, бедняжки.  
Вот фарфоровые блюдца,  
Только стукни – разобьются.

*(«Надуть» живот, одна рука на поясе, другая – изогнута, как носик.)*

*(Приседать.)*

*(Руки на поясе.)*

*(Кружиться, рисуя руками круг.)*

Вот серебряные ложки,  
Вот пластмассовый поднос –  
Он посуду нам принес.

*(Потянуться, руки сомкнуть над  
головой.)  
(Сделать большой круг.)*

### **Буратино**

Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся, два – нагнулся.  
Руки в стороны развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

*(Руки поднять вверх и потянуться  
на носочках.)  
(Наклоны влево и вправо.)  
(Развести руки в стороны.)  
(Вращения руками перед грудью.)  
(Руки поднять вверх и потянуться  
на носочках.)*

### **Зарядка**

Солнце глянуло в окошко,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире,  
Наклониться, три-четыре.  
И на месте поскакать – пять.

*Выполнять движения в  
соответствии с текстом.*

### **В лесу-1**

Мы шли-шли-шли,  
Землянику слева нашли,  
Сели, поели,  
Опять пошли.  
Мы шли-шли-шли,  
Подберезовик справа нашли,  
Взяли в корзинку,  
Опять пошли.

*Выполнять движения в  
соответствии с текстом.*

### **В лесу-2**

Мы в лес пошли, топор нашли.  
Дрова рубили:  
– Ах! Ух! Ох! Их!

*Руки в замок, энергичные наклоны  
вперед.*

### **Движение**

Я хожу, хожу, хожу,  
Я на месте не сижу.  
Я бегу, бегу, бегу,  
Я без движенья не могу.

*Выполнять движения в  
соответствии с текстом.*

\*\*\*

Мы ладонь к глазам приставим,  
Ноги крепкие расставим.  
Поворачиваясь вправо,

### **Повторяй за мной**

Кто хочет быстрым стать  
И время не терять,  
Пусть за моей спиной

Оглядимся величаво.  
И налево надо тоже  
Поглядеть из под ладошек.  
И – направо! И еще  
Через левое плечо!

*Выполнять движения в  
соответствии с текстом.*

Все делает за мной.  
Движенья рук и ног  
Ты повторяй, дружок.

*Учитель выполняет движения, а  
учащиеся эти движения повторяют.*

### **Три мишки**

Старший мишенька шагает:

топ-топ,

*(Топать ногами.)*

Ноги мишка поднимает: топ-топ.

Средний мишка догоняет:

хлоп-хлоп,

*(Хлопки у правой и левой щеки.)*

И в ладоши ударяет: хлоп-хлоп.

Младший мишка-торопыжка:

*(Присесть на корточки.)*

Шлеп-шлеп-шлеп.

Шлепает по лужам мишка:

Шлеп-шлеп-шлеп.

*(Ударять ладонями по коленям.)*

### **Я играю**

Я люблю играть в футбол,

Забивать в ворота гол.

*(Имитация удара ногой по мячу.)*

Я играю в баскетбол

*(Имитация броска по кольцу.)*

И, конечно, в волейбол.

*(Имитация паса в волейболе.)*

### **Смелый солдат**

Знают все ребята:

*(Маршировать.)*

Смелого солдата,

Смелого солдата не сломить.

Знают все ребята:

Смелого солдата

Никогда не смогут победить.

*(Сгибание рук в локтях – «силачи».)*

### **Закаляемся**

Я утром закаляюсь,

*(Хлопающие движения по телу.)*

Водичкой обливаюсь.  
Пусть тельце будет красненьким,  
А ротик пусть зубастеньким.  
Пусть ручки будут чистыми,  
А ножки будут быстрыми.

*(Движения набрасывания на себя воды.)*  
*(Поглаживания рук.)*  
*(Улыбка.)*  
*(Имитация намыливания рук.)*  
*(Бег на месте.)*

### **Овощи**

В огород пойдем,  
Урожай соберем.  
Мы морковки натаскаем  
И картошки накопаем,  
Срежем мы кочан капусты,  
Круглый, сочный, очень вкусный.  
Щавеля нарвем немножко  
И вернемся по дорожке.

*(Маршировать на месте.)*  
*(Идти по кругу взявшись за руки.)*  
*(Имитировать, как таскают,*  
*копают,*  
*срезают,*  
*показать руками,*  
*«рвут».)*  
*(Идти по кругу взявшись за руки.)*

### **На лыжах**

Снег, снег, белый снег!  
Засыпает он нас всех.  
Дети все на лыжи встали  
И по снегу побежали.

*(Учащиеся машут руками перед собой.)*  
*(Имитировать, как встают на*  
*лыжи и едут.)*

### **Боровик**

По дорожке шли,  
Боровик нашли.  
Боровик боровой  
В мох укрылся с головой.  
Мы его пройти могли –  
Хорошо, что тихо шли.

*(Маршировать.)*  
*(Наклониться.)*  
*(Руки над головой в «замке».)*  
*(Ходьба на месте.)*

### **Обезьянки**

На полянке обезьянки  
Стали весело играть  
И за мною все движенья  
Дружно стали повторять.  
Раз-два, не зевай,  
Три-четыре, повторяй.

*(Руки согнуты в локтях, пальцы рук*  
*разжаты.)*  
*(Покачиваются вправо-влево.)*  
*(Наклоняются вперед-назад.)*  
*(Хлопают в ладоши, грозят пальцем*  
*правой руки.)*  
*(Хлопают в ладоши, грозят пальцем*

*левой руки.)*

### **Зверята**

Наши зверюшки  
Играют в игрушки.  
Обезьянка башню строит,  
Вдруг слоненок к ней подходит.  
У слоненка мяч большой,  
Посмотрите, вот такой.  
У тигренка мячик маленький,  
Зато быстрый и удаленький!

*(Дети хлопают в ладоши.)*  
*(Тянутся вверх.)*  
*(Шагают на месте.)*  
*(Очерчивают руками большой круг.)*  
*(Очерчивают руками маленький круг.)*  
*(Прыгают на месте.)*

### **Котик**

Котик лапкой умывается,  
Видно, в гости собирается.  
Вымыл носик,  
Вымыл ротик,  
Вымыл ухо,  
Вытер сухо.  
Котик лапкой умывается,  
К детям в гости собирается.

*(Гладят щеки.)*  
*(Трут ладонью носик.)*  
*(Проводят пальцем по губам.)*  
*(Поглаживают одно ухо, затем другое.)*  
*(Поглаживают грудь.)*

\*\*\*

Птицы на юг улетают:  
Гуси, грачи, журавли.  
Вот уж последняя стая  
Крыльями машет вдали.

*Выполнять сидя за столом.*  
*(Выполнить маховые движения руками из-за головы вперед.)*  
*(Выполнить круговые движения кистями перед грудью.)*  
*(Движения руками имитируют махи крыльев.)*

\*\*\*

1 – 2 – 3 – 4 – 5 будем пальчики считать.  
Крепкие, дружные. Все такие нужные.  
На другой руке опять 1 – 2 – 3 – 4 – 5.

*Выполняется сидя за столом, руки сжаты в кулаки. Первый раз поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй – с мизинца (2 раза).*

Пальчики быстрые, хоть не очень  
чистые.

\*\*\*

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

Вдруг повеял ветерок,

Небо тучей заволок.

Дождь по крышам застучал.  
Барабанит дождь по крыше,  
Солнце клонится всё ниже.  
Вот и спряталось за тучи,  
Ни один не виден лучик.

*Выполнять сидя за столом.  
(Положить голову на руки.)*

*(Встать, руки вверх с разведенными  
пальцами.)*

*(Выполнить махи руками из  
стороны в сторону с наклонами  
туловища.)*

*(Выполнить круговые движения  
руками влево, затем вправо.)  
(Барабанят пальцами по столу.)*

*(Постепенно сесть и положить  
голову на руки.)*

### **Наши ручки**

Руки кверху поднимаем,  
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее  
Хлопай, хлопай веселей.

*Выполнять движения в  
соответствии с текстом.*

\*\*\*

Раз, два – выше голова.  
Раз, два – выше голова.  
Три, четыре – руки шире.  
Пять, шесть – всем присесть.  
Семь, восемь – встать попросим.  
Девять, десять – сядем вместе.

*Выполнять движения в  
соответствии с текстом.*

\*\*\*

Раз – мы встали.  
Раз – мы встали, распрямились.  
Два – согнулись, наклонились.  
Три – руками три хлопка.  
А четыре – под бока.  
Пять – руками помахать.

\*\*\*

Раз – подняться, потянуться.  
Раз – подняться, потянуться,  
Два – нагнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши, три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире,

Шесть – на место сесть опять.

*Выполнять движения в соответствии с текстом.*

Пять – руками помахать,  
Шесть – на место тихо сесть.

*Выполнять движения в соответствии с текстом.*

\*\*\*

Вот мы руки развели,  
Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!  
Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились  
Ниже дети, не ленитесь,  
Поклонитесь, улыбнитесь!

*(Руки развести в стороны.)*

*(Выполнить наклоны вперед.)*

### **Становитесь в круг опять**

Становитесь в круг опять,  
Будем в солнышко играть.  
Мы – веселые лучи,  
Мы резвы и горячи.  
Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Раз, два – вперед нагнуться!  
Три, четыре – быстрее чуть, чуть!  
Приподняться, подтянуться,  
Глубоко потом вздохнуть!

*(Учащиеся становятся в круг, взявшись за руки.)*

*(Наклоны вперед.)*

*Руки вверх, вдох – прогнуться.*

### **Мы устали, засиделись**

Мы устали, засиделись,  
Нам размяться захотелось.  
Отложили мы тетрадки,  
Приступили мы к зарядке.

*(Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)*

То на стену посмотрели,  
То в окошко поглядели.  
Вправо, влево, поворот,

*(Повороты корпусом тела.)*

А потом наоборот.  
Приседанья начинаем,  
Ноги до конца сгибаем.  
Вверх и вниз, вверх и вниз,  
Приседать не торопись!  
И в последний раз присели,  
А теперь за парты сели.

*(Выполнить приседания.)*

*(Учащиеся садятся на свои места.)*

### **Какая у кого песенка**

У ходиков песня такая:

□ – Тик, тик, тик.

*(Руки – стрелки часов.)*

У птички-синички такая:

– Пик, пик, пик.

*(Ладонями помахивать, как крыльями.)*

У поросёнка – такая:

– Рюх, рюх, рюх.

*(Ладони – «пяточки».)*

У ёжика песня такая:

– Плюх, плюх, плюх.

*(Пальцы – «колючки».)*

У кисоньки песня такая:

– Мяу, мяу.

*(Ладони гладят)*

А у рыбёшки какая?

*(Учащиеся должны показать сами.)*

\*\*\*

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.)*

*(Остановиться.)*

*(Потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.)*