|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | |  | **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| |  | | --- | | Стая птиц летит на юг,  Небо синее вокруг.  *(Дети машут руками, словно крыльями.)*  Чтоб скорее прилетать,  Надо крыльями махать.  *(Дети машут руками интенсивнее.)*  В небе ясном солнце светит,  Космонавт летит в ракете.  *(Потягивания — руки вверх.)*  А внизу леса, поля —  Расстилается земля.  *(Низкий наклон вперёд, руки*  *разводятся в стороны.)*  Птички начали спускаться,  На поляне все садятся.  Предстоит им долгий путь,  Надо птичкам отдохнуть.  *(Дети садятся в глубокий присед*  *и сидят несколько секунд.)*  И опять пора в дорогу,  Пролететь нам надо много.  *(Дети встают и машут «крыльями».)*  Вот и юг. Ура! Ура!  Приземляться нам пора.  *(Дети садятся за парты.)* | | | | 1 | Зайцы утром рано встали,  Весело в лесу играли.  По дорожкам прыг-прыг-прыг!  Кто к зарядке не привык?  *(Прыжки на месте.)*  Вот лиса идёт по лесу.  Кто там скачет, интересно?  *(Ходьба на месте.)*  Чтоб ответить на вопрос,  Тянет лисонька свой нос.  *(Потягивания — руки вперёд.)*  Но зайчата быстро скачут.  Как же может быть иначе?  *(Прыжки на месте.)*  Тренировки помогают!  И зайчата убегают.  *(Бег на месте.)*  Вот голодная лиса  *(Ходьба на месте.)*  Грустно смотрит в небеса  *(Потягивания — руки вверх.)*  Тяжело вздыхает,  *(Глубокие вдох и выдох.)*  Садится, отдыхает.  *(Дети садятся за парты.* |
| **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | |  | **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Солнечным погожим днём  Мы с друзьями в лес идём.  Мы с собой несём корзинки.  Вот хорошая тропинка!  *(Ходьба на месте.)*    Собираем землянику,  Ищем вкусную чернику,  Голубику, костянику,  Кисловатую бруснику.  *(Наклоны вперёд.)*  А вокруг полно малины.  Пройти мимо не могли мы.  Собираем по кустам.  Здесь отличные места!  *(Повороты влево-вправо.)*  Снова мы идём по лесу.  *(Ходьба на месте.)*  А вокруг — так интересно!  *(Потягивания — руки в стороны.)*  Отдохнуть пора, дружок.  Мы присядем на пенёк.  *(Дети садятся за парты.)* | | | 2 | Выросли деревья в поле.  Хорошо расти на воле!  *(Потягивания — руки в стороны.)*  Каждое старается,  К небу, к солнцу тянется.  *(Потягивания* — *руки вверх.)*  Вот подул весёлый ветер,  Закачались тут же ветки,  *(Дети машут руками.)*  Даже толстые стволы  Наклонились до земли.  *(Наклоны вперёд.)*  Вправо-влево, взад-вперёд —  Так деревья ветер гнёт.  *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*  Он их вертит, он их крутит.  Да когда же отдых будет?  *(Вращение туловищем.)*  Ветер стих. Взошла луна.  Наступила тишина.  *(Дети садятся за парты.)* |
| **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | |  | **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Наклоняемся вперёд —  Раз-два-три-четыре-пять,  *(Наклоны вперёд.)*  А теперь наоборот —  Раз-два-три-четыре-пять,  *(Наклоны назад.)*  Приседаем, три-четыре.  На любую гору в мире  Мы залезть, конечно, сможем,  Если тренируем ножки.  *(Приседания.)*  Поднимаем руки вверх,  Опускаем руки вниз.  И ещё разок теперь  Повтори-ка, не ленись!  *(Поднимание и опускание прямых*  *рук через стороны над головой.)*  А сейчас давайте вместе  Будем мы ходить на месте.  *(Ходьба на месте.)*  Превосходно мы размялись!  А теперь за парты сядем.  *(Дети садятся за парты.)* | | | 3 | Мы на плечи руки ставим,  Начинаем их вращать.  Так осанку мы исправим.  Раз – два - три - четы ре - пять!  *(Руки к плечам, вращение плечами*  *вперёд и назад.)*  Руки ставим перед грудью,  В стороны разводим.  Мы разминку делать будем  При любой погоде.  *(Руки перёд грудью,*  *рывки руками в стороны.)*  Руку правую поднимем,  А другую вниз опустим.  Мы меняем их местами,  Плавно двигаем руками.  *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)*  А теперь мы приседаем,  Приседания считаем.  А когда закончим счёт,  Захотим присесть ещё.  *(Приседания.)*  А теперь давайте вместе  Пошагаем все на месте.  *(Ходьба на месте.)*  А потом за парты сядем,  Ждут нас ручки и тетради.  *(Дети садятся за парты.)* |
| **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | |  | **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| На лугу растут цветы  Небывалой красоты.  *(Потягивания — руки в стороны.)*  К солнцу тянутся цветы.  С ними потянись и ты.  *(Потягивания — руки вверх.)*  Ветер дует иногда,  Только это не беда.  *(Дети машут руками, изображая ветер.)*  Наклоняются цветочки,  Опускают лепесточки.  *(Наклоны.)*  А потом опять встают  И по-прежнему цветут.  На тропинку — прыг! — лягушка.  Ты куда спешишь, квакушка?  С кочки прыг! На кочку прыг!  В воду плюх! Ногами дрыг!  *(Прыжки на месте.)*  Вот спокойно ёж идёт,  На иголках гриб несёт.  Он проходит под кустами  И шуршит за лопухами.  *(Ходьба на месте.)*  Ну а нам пора садиться  И учиться, не лениться.  *(Дети садятся за парты.)* | | | 4 | Дружно встали на разминку  И назад сгибаем спинку.  Раз-два, раз-два, раз-два-три,  Да не упади, смотри.  *(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)*  Наклоняемся вперёд.  Кто до пола достаёт?  Эту сложную работу  Тоже делаем по счёту.  *(Наклоны вперёд.)*  Полетели, полетели,  Вперёд руками завертели.  А потом наоборот —  Назад помчался самолёт.  *(Вращение прямыми руками*  *перёд и назад.)*  Давай с тобой попрыгаем  И ножками подвигаем.  Раз прыжок и два прыжок,  Поактивнее, дружок.  *(Прыжки на месте.)*  Всё, закончилась зарядка.  Мы пройдёмся для порядка.  *(Ходьба на месте.)*  Остановимся и снова  Мы к занятиям готовы.  *(Дети садятся за парты.* |
| **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | |  | **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Для начала мы с тобой  Повращаем головой.  Оборот и оборот,  А потом наоборот.  *(Вращение головой в стороны.)*  Поднимаем руки вверх,  Плавно опускаем вниз.  Снова тянем их наверх.  Ну, дружочек, не ленись!  *(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т.д..)*  Повороты влево-вправо,  Это лёгкая забава.  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. *(Ходьба на месте.)*  Отдых кончен наш, ребята,  Нам пора опять за парты.  *(Дети садятся за парты.)* | | | 5 | Приседаем на уроке.  Встанем прямо, руки в боки.  Дышим носом глубоко.  Поднимаемся легко.  *(Приседания.)*    Наклоняемся вперёд,  Прогибаемся назад.  Как деревья ветер гнёт,  Так качаемся мы в лад.  *(Наклоны взад-вперёд.)*  Головой теперь покрутим.  Так мы лучше думать будем!  Поворот и поворот,  А потом наоборот.  *(Вращения головой в стороны.)*  Встанем, дети, на носочки,  Ручки тянем в потолок.  *(Потягивания — руки вверх.)*  На зарядке ставим точку,  Продолжаем наш урок.  *(Дети садятся за парты.)* |
| **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | |  | **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| 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 отворяет,  Время точное 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,  Что уже пора вставать.  *(Ходьба на месте.)*  А теперь пора нам, братцы,  За уроки приниматься.  *(Дети садятся* за *парты.)* | | | 6 | По тропинке леший шёл,  На поляне гриб нашёл.  *(Ходьба на месте.)*  Раз грибок, два грибок,  Вот и полный кузовок.  *(Приседания.)*  Леший охает: устал  От того, что приседал.  Леший сладко потянулся, *(Потягивания — руки вверх.)*  А потом назад прогнулся,  А потом вперёд прогнулся  И до пола дотянулся.  *(Наклоны вперёд* и *назад.)*  И налево, и направо  Повернулся. Вот и славно.  *(Повороты туловища вправо и влево.)*  Леший выполнил разминку И уселся на тропинку.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| На холме стоит рябинка,  Держит прямо, ровно спинку.  *(Потягивания — руки вверх.)*  Ей не просто жить на свете —  Ветер крутит, вертит ветер,  *(Вращение туловищем вправо и влево.)*  Но рябинка только гнется,  Не печалится — смеётся.  *(Наклоны в стороны.)*  Вольный ветер грозно дует  На рябинку молодую.  *(Дети машут руками, изображая ветер.)*  Начал ветер утихать,  Вышел зайчик погулять.  *(Ходьба на месте.)*  Вот он скачет вниз по склону,  Забегает в лес зелёный.  И несётся меж стволов,  Средь травы, цветов, кустов.  *Прыжки на месте.)*  Зайка маленький устал.  Хочет спрятаться в кустах.  *(Ходьба на месте.)*  Замер зайчик средь травы,  А теперь садимся мы!  *Дети садятся за парты.* | | | 7 | На разминку становись!  Вправо-влево покрутись  Повороты посчитай,  Раз-два-три, не отставай,  *(Вращение туловищем вправо и влево.)*  Начинаем приседать —  Раз – два - тр и - четы ре - пять.  Тот, кто делает зарядку,  Может нам сплясать вприсядку.  *(Приседания.)*  А теперь поднимем ручки  И опустим их рывком.  Будто прыгаем мы с.кручи  Летним солнечным деньком.  *(Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т.д.)*  А теперь ходьба на месте,  Левой-правой, стой раз-два.  *(Ходьба на месте.)*  Мы за парты сядем, вместе  Вновь возьмёмся за дела.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Нам пора передохнуть,  Потянуться и вздохнуть.  *(Глубокий вдох и выдох.)*  Прочь прогоним лень и скуку,  Разомнём сначала руки.  *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, резкими движениями одну руку опускать, другую поднимать.)*  Покрутили головой,  И усталость вся долой!  Раз -два-три - четы ре - пять,  Шею надо разминать.  *(Вращения головой в одну и другую стороны.)*  Встали ровно. Наклонились.  Раз — вперёд, а два — назад.  Потянулись. Распрямились.  Повторяем всё подряд.  *(Наклоны вперёд и назад.)*  А потом мы приседаем  Вот высокая сосна,  Это важно, сами знаем.  Мы колени разминаем,  Наши ноги упражняем.  (Приседания)  А теперь ходьба на месте,  Раз-два, раз-два, раз-два-три.  *(Ходьба на месте.)*  Нам учиться интересно!  Сядь за парту и замри.  *(Дети садятся за парты.)* | | | 8 | Ручки потянули вверх,  Словно там висит орех.  *(Потягивания — руки вверх.)*  Тянем в стороны потом,  Словно обнимаем дом.  *(Потягивания* — *руки в стороны.)*  Ноги врозь, на пояс руки.  Влево плечи разверни.  А теперь направо. Ну-ка!  Упражненье повтори.  *(Вращение туловищем в стороны.)*  А теперь пора попрыгать,  Как лягушка: прыг-прыг-прыг.  Кто устать боится мигом,  Кто к зарядке не привык?  *(Прыжки на месте.)*  Мы на месте снова ходим  Но от парты не уходим.  *(Ходьба на месте.)*  По местам пора садиться  И опять начать учиться.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Белки прыгают по веткам.  Прыг да скок, прыг да скок!  Забираются нередко  Высоко, высоко!  *(Прыжки на месте.)*  По лесу медведь идёт,  Этот мишка ищет мёд.  Он голодный, невесёлый.  Где живут лесные пчёлы?  *(Ходьба на месте.)*  То направо повернётся,  То налево поглядит.  Где здесь рой пчелиный вьётся?  Кто среди кустов жужжит?  *(Повороты направо и налево.)*  Вот высокая сосна,  К солнцу тянется она.  *(Потягивания — руки вверх.)*  Над поляной дуб старинный  Ветви в стороны раскинул.  *(Потягивания — руки в стороны.)*  Хорошо гулять по лесу!  Но учиться интересней  *(Дети садятся за парты)* | | | 9 | Приседаем, приседаем.  Ножки полностью сгибаем,  Чтобы мышцы упражнять.  Раз – два – три – четыре - пять.  *(Приседания.)*    Мы готовы для похода,  Но от парты не отходим.  Поднимаем выше ноги,  И не нужно нам дороги.  *(Ходьба на месте.)*  Птицы учатся летать,  Плавно крыльями махать.  Полетели, полетели,  Опустились, посидели.  *(Руки прямые перед грудью,*  *затем рывком разводятся в стороны.)*  Наклоняемся вперёд,  Прогибаемся назад.  Кто носочки достаёт?  Молодцы. Последний раз.  *(Наклоны вперёд-назад.)*  Отдохнули все ребята,  А теперь пора за парты.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Ёжик топал по тропинке  И грибочек нёс на спинке.  Ёжик топал неспеша,  Тихо листьями шурша.  *(Ходьба на месте.)*  А навстречу скачет зайка,  Длинноухий попрыгайка.  В огороде чьём-то ловко  Раздобыл косой морковку.  *(Прыжки на месте.)*  Солнце вышло из-за тучки,  Мы протянем к солнцу ручки.  *(Потягивания* — *руки вверх.)*  Руки в стороны потом  Мы пошире разведём.  *(Потягивания* — *руки в стороны.)*  Мы закончили разминку.  Отдохнули ножки, спинки.  *(Дети садятся за парты.)* | | 10 | | Вот и утро! Хватит спать!  Перед тем, как вылетать,  Надо крылышки размять.  Вверх крыло, вниз крыло,  А теперь наоборот!  *(Одна прямая рука поднята,*  *другая опущена, рывком руки меняются.)*  Крылья в стороны разводим,  А лопатки вместе сводим.  *(Руки перед грудью, рывки руками*  *в* *стороны.)*  Вправо-влево наклонились,  И вперёд-назад прогнулись.  *(Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.)*  По команде приседаем —  Раз-два-три-четыре-пять.  Упражненье выполняем.  Чур, друзья; не отставать!  *(Приседания.)*  А теперь на месте ходим  Но от парты не отходим.  *(Ходьба на месте.)*  Снова сесть за парты рады,  Приступать к учёбе надо.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| На поляне дуб зелёный,  Потянулся к небу кроной.  *(Потягивания* — *руки вверх.)*  Он на ветках среди леса  Щедро жёлуди развесил.  *(Потягивания — руки в стороны.)*  А внизу грибы растут,  Их так много нынче тут!  Не ленись и не стесняйся,  За грибами наклоняйся!  *(Наклоны вперёд.)*  Вот лягушка поскакала,  Здесь воды ей, видно, мало.  И квакушка бодро скачет  Прямо к пруду, не иначе.  *(Прыжки на месте.)*  Ну а мы пройдём немного.  Поднимаем выше ногу!  *(Ходьба на месте.)*  Походили, порезвились,  И на травку опустились!  *(Дети садятся за парты.)* | | | 11 | Мы к плечам прижали руки,  Начинаем их вращать.  Прочь, усталость, лень и скука,  Будем мышцы разминать!  *(Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)*  А теперь покрутим шеей,  Это мы легко сумеем.  Как упрямые все дети,  Скажем: «Нет!» — на всё на свете.  *(Вращение головой в стороны.)*  А теперь мы приседаем  И колени разминаем.  Ноги до конца сгибать!  Раз-два-три-четыре-пять.  *(Приседания.)*  Напоследок пошагаем,  Выше ноги поднимаем!  *(Ходьба на месте.)*  Мы размяться были рады,  Но пора опять за парты.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Для.разминки из-за парт  Поднимаемся. На старт!  Бег на месте. Веселей,  И быстрей, быстрей, быстрей!  *(Бег на месте.)*  Делаем вперёд наклоны —  Раз-два-три-четыре-пять.  *(Наклоны.)*  Мельницу руками крутим,  Чтобы плечики размять.  *(Вращение прямыми руками.)*  Начинаем приседать —  Раз-два-три-четыре-пять.  *(Приседания.)*  А потом прыжки на месте,  Выше прыгаем все вместе.  *(Прыжки.)*  Руки к солнышку потянем.  Руки в стороны растянем.  *(Потягивания — руки вверх, потом в стороны.)*  А теперь пора учиться,  Да прилежно, не лениться.  *(Дети садятся за парты.)* | | 12 | | Ловко прыгают зайчата:  Прыг да прыг, скок да скок!  Быстро бегать зайцам надо,  Чтоб не скушал серый волк! *(Прыжки на месте.)*  Медвежонок не боится  Волка, кабана, лисицы.  Мишка по лесу идёт:  «Где здесь пчёлы, где здесь мёд?»  *(Ходьба на месте.)*  А по небу ходят тучи,  Вот пробился солнца лучик.  *(Потягивания — руки вверх.)*  И вокруг запели птицы! *(Потягивания* — *руки в стороны.)*  Ну а нам пора учиться. *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Это трасса мотокросса.  Крутятся вперёд колёса.  Если их назад вращать,  Мотоцикл поедет вспять.  *(Вращение прямыми руками вперёд и назад.)*  А в лесу растёт черника,  Земляника, голубика.  Чтобы ягоду сорвать,  Надо глубже приседать.  *(Приседания.)*  Нагулялся я в лесу.  Корзинку с ягодой несу.  *(Ходьба на месте.)*  В класс пора мне возвращаться,  Чтобы снова заниматься.  *(Дети садятся за парты.)* | | 13 | | Дует ветер с высоты.  Гнутся травы и цветы.  Вправо-влево, влево-вправо Клонятся цветы и травы. *(Наклоны в стороны.)*  А теперь давайте вместе  Все попрыгаем на месте.  *(Прыжки.)*  Выше! Веселей! Вот так.  Переходим все на шаг. *(Ходьба на месте.)*  Руки ставим перед грудью,  Рывки руками делать будем — *(Руки перед грудью, рывки руками.)*  Вот и кончилась игра.  За учёбу нам пора.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Приседаем, раз-два-раз!  На зарядку, первый класс!  Сели-встали, сели-встали,  Ноги хорошо размяли.  *(Приседания.)*  Наши плечи разминаем,  Ручки взад-вперёд вращаем.  *(Пальцы к плечам,*  *вращения вперёд и назад.)*  А теперь их разогнём  И опять вращать начнём.  *(Вращения прямыми руками вперёд и назад.)*  Раз-два-три, теперь все вместе  Дружно ходим мы на месте.  *(Ходьба на месте.)*  Руки в стороны и вверх.  *(Потягивания* — *руки вверх и в стороны.)*  Сели. Взялись за пример.  *(Дети садятся за парты.)* | | 14 | | Мы плывём по тёплой речке,  Тихо плещется вода.  *(Плавательные движения руками.)*  В небе тучки, как овечки,  Разбежались, кто куда.  *(Потягивания* — *руки вверх и в стороны.)*  Вот летит большая птица,  Плавно кружит над рекой.  *(Движения руками,*  *имитирующие махи крыльями.)*  Наконец, она садится  На корягу над водой.  *(Дети садятся на несколько секунд*  *в глубокий присед.)*  Мы из речки вылезаем,  Чтоб обсохнуть, погуляем.  *(Ходьба на месте.)*  А теперь глубокий вдох.  И садимся на песок.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Вместе по лесу идём,  Не спешим, не отстаём.  Вот выходим мы на луг.  *(Ходьба на месте.)*  Тысяча цветов вокруг!  *(Потягивания — руки в стороны.)*  Вот ромашка, василёк,  Медуница, кашка, клевер.  Расстилается ковёр  И направо и налево.  *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот - правой ступни левой рукой.)*  К небу ручки протянули, Позвоночник растянули. *(Потягивания* — *руки вверх.)* Отдохнуть мы все успели  И за парты снова сели.  *(Дети садятся за парты.)* | | 15 | | Будем ноги поднимать,  Раз-два-три-четыре-пять.  Выше поднимай коленки,  Не ленись на переменке.  *(Дети поднимают согнутые в коленях ноги,*  *стараясь коснуться коленом груди.)*    Головой покрутим резво,  Вправо-влево, вправо-влево.  *(Вращение головой.)*  И попрыгаем на месте —  Ноги врозь и ноги вместе.  *(Прыжки.)*  Переходим на ходьбу.  Выше ноги. Стой: раз-два!  *(Ходьба на месте.)*  Мы зарядку делать будем,  Чтоб не болела голова.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Чтоб получше нам размяться,  Будем глубже наклоняться.  Наклоняемся вперёд,  А потом наоборот.  *(Наклоны вперёд и назад.)*  Вот ещё одно заданье —  Выполняем приседанья.  Не ленитесь приседать!  Раз-два-три-четыре-пять.  *(Приседания.)*  Мы шагаем дружно, бодро,  Но пора закончить отдых) *(Ходьба на месте.)*  Ротик снова на замок. Продолжается урок.  *(Дети садятся за парты.)* | | 16 | | Руки резко разгибаем  И обратно их сгибаем.  Раз-два, раз-два, раз-два, раз,  Разомнёмся мы сейчас.  *(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 дыханье успокоить.  *(Ходьба на месте.)*  Хоть приятно разминаться,  Вновь пора нам заниматься.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Чтоб головка не болела,  Ей вращаем вправо-влево.  *(Вращение головой.)*  А теперь руками крутим —  И для них разминка будет.  *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*  Тянем наши ручки к небу,  В стороны разводим.  *(Потягивания* — *руки вверх и в стороны.)*  Повороты вправо-влево,  Плавно производим.  *(Повороты туловища влево и вправо.)-*  Наклоняемся легко,  Достаём руками пол.  *(Наклоны вперёд.)*  Потянули плечи, спинки.  А теперь конец разминке.  *(Дети садятся за парты.)* | | 17 | | Вверх и вниз рывки руками,  Будто машем мы флажками.  Разминаем наши плечи.  Руки движутся навстречу.  *(Одна рука вверх, другая вниз,*  *рывками руки меняются.)*  Руки в боки. Улыбнись.  Вправо-влево наклонись.  *(Наклоны в стороны.)*  Приседанья начинай.  Не спеши, не отставай.  *(Приседания.)*  А в конце — ходьба на месте,  Это всем давно известно.  *(Ходьба на месте.)*  Мы размялись, разогрелись  И за парты снова сели.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Сильный ветер сосны крутит,  Словно самый тонкий прутик.  Ёлки ветер клонит тоже.  Мы с тобой на них похожи.  *(Вращение корпусом вправо и влево.)*  Поглядите: чайки важно  Ходят по морскому пляжу.  *(Ходьба на месте.)*  Сядьте, дети на песок,  Продолжаем наш урок.  *(Дети садятся за парты.)*  А куда медведь идет?  Ищет ягоды и мед.  *(Ходьба на месте.)*  Ну а нам пора садиться  И учиться не ленится.  *(Дети садятся за парты.)* | | 18 | | Надо плечи нам размять,  Раз – два - тр и - четы ре - п ять.  Выполняем упражненье,  Быстро делаем движенья.  *(Одна рука вверх, другая вниз,*  *рывками руки меняются.)*  Цапля ходит по воде  И мечтает о еде.  Ноги выше поднимай  Ты, как цапля, не зевай!  *(Рывком поднять ногу, согнутую в колене,*  *как можно выше, потом другую.)*  Чтоб поймать еду в водице,  Надо цапле наклониться.  Ну-ка тоже наклонись,  До мысочка дотянись.  *(Наклониться и достать правой рукой*  *левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)*  Мы на месте ходим в ногу,  Словно вышли на парад.  *(Ходьба на месте.)*  Отдохнули мы немного,  Снова парты ждут ребят.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Над волнами чайки кружат,  Полетим за ними дружно.  Брызги пены, шум прибоя,  А над морем — мы с тобою!  *(Дети машут руками, словно крыльями.)*  Мы теперь плывём по морю  И резвимся на просторе.  Веселее загребай  И дельфинов догоняй.  *(Дети делают плавательные*  *движения руками.)*  Поглядите: чайки важно  Ходят по морскому пляжу.  *(Ходьба на месте.)*  Сядьте, дети на песок,  Продолжаем наш урок.  *(Дети садятся за парты.)* | | 19 | | Разминая поясницу,  Мы не будем торопиться.  Вправо, влево повернись,  На соседа оглянись.  *(Повороты туловища в стороны.)*  Чтобы стать ещё умнее,  Мы слегка покрутим шеей.  Раз и два, раз и два,  Закружилась голова.  *(Вращение головой в стороны.)*  Приседания у нас,  Приседает целый класс.  Раз-два-три-четыре-пять,  Ноги надо нам размять.  *(Приседания.)*  Напоследок, всем известно,  Как всегда ходьба на месте.  *(Ходьба на месте.)*  От разминки польза есть?  Что ж, пора за парты сесть.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Крутим мельницу вперёд,  А потом наоборот.  *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*  Наклоняться будем все,  Будто прыгаем в бассейн.  *(Наклоны вперёд.)*  А потом назад прогнёмся,  Хорошенько разомнёмся,  *(Наклоны назад.)*  И попрыгать нам пора,  Мы не прыгали с утра.  *(Прыжки на месте.)*  Шаг на месте в заключенье.  Это тоже упражненье.  *(Ходьба на месте.)*  Поскакали, потянулись —  Вот и славно отдохнули.  *(Дети садятся за парты.)* | | 20 | | Для начала мы с тобой  Крутим только головой.  (*Вращения головой.)*  Корпусом вращаем тоже.  Это мы, конечно, сможем.  *(Повороты вправо и влево.)*  А теперь мы приседаем.  Мы прекрасно понимаем —  Нужно ноги укреплять,  Раз-два-три-четыре-пять.  *(Приседания.)*  Напоследок потянулись  Вверх и в стороны. Прогнулись.  *(Потягивания вверх и в стороны.)*  От разминки раскраснелись  И за парты снова сели.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Мы на лыжах в лес идём,  Мы взбираемся на холм.  Палки нам идти помогут,  Будет нам легка дорога.  *(Дети машут руками, словно работают*  *лыжными палками)*  Вдруг поднялся сильный ветер,  Он деревья крутит, вертит  И среди ветвей шумит.  Снег летит, летит, летит.  *(Вращение туловищем вправо и влево)*  По опушке зайчик скачет,  Словно белый мягкий мячик.  Раз прыжок и два прыжок –  Вот и скрылся наш дружок.  *(Прыжки)*  Хоть приятно здесь кататься,  Надо снова заниматься.  *(Дети садятся за парты.)* | 21 | | Головою мы вращаем,  Будто твёрдо отвечаем:  «Нет, не буду, не хочу!»  Это детям по плечу.  *(Вращение головой вправо и влево.)*  Будем прыгать, как лягушка,  Чемпионка-попрыгушка.  За прыжком — другой прыжок,  Выше прыгаем, дружок!  *(Прыжки.)*  Руки в стороны и вверх,  И потянемся теперь.  *Потягивания, руки вверх.)*  Чтобы спинка не болела,  Мы наклоны будем делать.  Наклонились, раз и два,  *(Наклоны вперёд-назад.)*  И за парты нам пора.  *(Дети садятся за парты)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Начинается разминка. Встали, выровняли спинки.  Вправо-влево наклонились  И ещё раз повторили.  *(Наклоны в стороны.)*  Приседаем мы по счету,  Раз-два-три-четыре-пять.  Это нужная работа —  Мышцы ног тренировать.  *(Приседания)*  А теперь рывки руками  Выполняем вместе с вами.  Раз – рывок и два рывок.  Продолжаем наш урок.  *(Дети садятся за парты.)* | 22 | | Руки вверх и руки вниз.  Ты давай-ка, не ленись!  Взмахи делай чётче, резче,  Тренируй получше плечи.  *(Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять* — *вверх-назад.)*  На одной ноге стою,  А другую подогну.  И теперь попеременно  Буду поднимать колени.  *(По очереди поднимать согнутые в коленях*  *'ноги как можно выше.)*  Корпус вправо, корпус влево  Надо спинку нам размять.  Повороты будем делать  И руками помогать.  *(Повороты корпуса в стороны.)*  Отдохнули, посвежели  И за парты снова сели.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |  | | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| 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,  А потом наоборот.  *(Повороты корпусом.)*  Приседанья начинаем,  Ноги до конца сгибаем.  Вверх и вниз, вверх и вниз,  Приседать не торопись!  *(Приседания.)*  И в последний раз присели,  А теперь за парты сели.  *(Дети садятся за парты.)* | 23 | | Не сутультесь, грудь вперед,  Плечи разверните.  *(Рывки руками перед грудью.)*  А теперь рывки руками  Снова повторите.  Достаём рукой мысочек —  Правой — левый, левой — правый  Вертолёт летит, стрекочет,  Винт работает исправно.  *(Наклониться вперёд и коснуться правой*  *рукой левой ступни, потом наоборот,*  *левой рукой* — *правой ступни.)*  А теперь, как будто мячик,  Все на месте мы поскачем.  Мяч подскакивает вверх.  Кто подпрыгнет выше всех?  *(Прыжки.)*  Тише, тише, мяч устал,  Прыгать мячик перестал  И под парту закатился.  *(Ходьба на месте.)*  Ну и мы за стол садимся.  *(Дети садятся за парты.)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Крутим мельницу вперёд:  Раз, два, три, четыре, пять.  А потом наоборот  Будем мельницу вращать.  *(Вращение прямыми руками вперёд и назад.)*  Подтянуть к груди колено  И немного постоять.  Научитесь непременно  Равновесие держать.  *(Поднимать согнутые в коленях*  *ноги как можно выше.)*  Ноги врозь, на пояс руки.  Надо спинки нам размять.  Наклоняться будем, ну-ка,  Не спешить, не отставать!  *(Наклоны в стороны и вперёд.)*  Хорошо мы отдохнули  И к учёбе вновь вернулись.  *(Дети садятся за парту)* | 24 | Приступаем. Для начала  Только корпусом вращаем. Повторяем упражненье,  Все знакомые движенья.  *(Вращение туловищем вправо и влево.)*  А теперь прыжки у нас.  Дружно скачет целый класс.  За прыжком — ещё прыжок,  Прыг да скок, прыг да скок.  *(Прыжки.)*  Поработаем руками,  И локтями, и плечами.  *(Руки перед грудью, рывки руками.)*  А теперь пора за парты  И опять учится надо.  *(Дети садятся за парты.)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Разминаем наши плечи,  Руки двигаем навстречу:  Вверх летит одна рука,  А другая вниз пока.  *(Одна рука вверх,*  *другая вниз, рывками руки меняются.)*  Раз, два, три,  Корпус влево поверни.  И руками помогай,  Поясницу разминай.  *(Повороты туловища в стороны.)*  Приседаем ниже, глубже,  Как лягушка в теплой луже.  Прыг — и нету комара!  Вот весёлая игра.  *(Из глубокого приседа прыжок вверх.)* .  Потянитесь вверх повыше —  Вы достать хотите крышу.  *(Потягивания — руки вверх.)*  Руки в стороны потянем  *(Потягивания — руки в стороны.)*  И за парты снова сядем,  *(Дети садятся за парты.)* | 25 | Нам за партой не сидится,  Разминаем поясницу.  Корпус крутим влево-вправо  Так мы отдохнем на славу.  *(Вращение туловищем.)*  Мы присели под кусток,  Чтобы отыскать грибок.  Встали. Потянули спинку.  Вновь шагаем по тропинке.  *(Приседания.)*  А теперь вращаем ручки,  Словно разгоняем тучки.  Гоним их вперёд-назад,  По двенадцать раз подряд.  *(Вращение прямых рук назад и вперёд.)*  Отдохнули, порезвились  И на стулья опустились.  *(Дети садятся за парты.)* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Мы зарядку делать будем.  Мы руками быстро крутим —  То назад, а то вперёд,  А потом наоборот.  *(Вращение прямых рук назад и вперёд.)*  Наклоняемся пониже.  Ну-ка, руки к полу ближе!  Выпрямились, ноги шире.  Тянем спинку, три-четыре.  *(Наклоны вперёд.)*  Стоп! Закончилась зарядка.  Вдохи выдох для порядка.  *(Руки вверх* — *вдох, вниз*  *через стороны - выдох.)*  От зарядки будет прок.  Продолжаем наш урок  *(Дети садятся за парты.)* | | 26 | Чтоб сорвать в лесу цветочки,  Наклоняйся до мысочков.  Раз - цветок, два — цветок.  А потом сплетём венок.  *(Наклоны вперёд, сначала к правой*  *ноге, потом к левой.)*  Будем в классики играть,  На одной ноге скакать.  А теперь ещё немножко  На другой поскачем ножке.  *(Прыжки на одной ножке.)*  Мы читали, мы писали,  Наши плечики устали.  Чтобы плечики размять,  Надо ручками махать.  *(Одна прямая рука вверх,*  *другая вниз, рывком руки меняются.)*  А теперь давайте, братцы,  За учёбу приниматься!  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Вновь у нас физкультминутка,  Наклонились, ну-ка, ну-ка!  Распрямились, потянулись,  А теперь назад прогнулись.  *(Наклоны вперёд и назад.)*  Разминаем руки, плечи,  Чтоб сидеть нам было легче,  Чтоб писать, читать, считать  И совсем не уставать.  *(Рывки руками перед грудью.)*  Голова устала тоже.  Так давайте ей поможем!  Вправо-влево, раз и два.  Думай, думай, голова.  *(Вращение головой.)*  Хоть зарядка коротка,  Отдохнули мы слегка.  *(Дети садятся за парты.)* | | 27 | На зарядку становись!  Вверх рука, другая вниз!  *(Одна прямая рука вверх, другая*  *вниз, рывком меняем руки.)*  Повторяем упражненье,  Делаем быстрей движенья.  *(Руки перед грудью, рывки руками.)*  Раз — вперёд наклонимся.  Два — назад прогнёмся.  И наклоны в стороны  Делать мы возьмёмся.  *(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)*  Приседания опять  Будем дружно выполнять.  Раз-два-три-четыре-пять.  Кто там начал отставать?  *(Приседания.)*    На ходьбу мы перейдём,  *(Ходьба на месте.)*  И урок наш вновь начнём,  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Чтобы отдохнули ножки,  Мы пройдёмся по дорожке.  Но дорожка не простая —  Нас от парт не отпускает.  *(Ходьба на месте.)*  Голову тяну к плечу,  Шею я размять хочу.  В стороны разок-другой  Покачаю головой.  *(Вращение головой вправо и влево.)*  Пальцы ставим мы к плечам,  Руки будем мы вращать.  Круг вперёд, другой — вперёд,  А потом наоборот.  *(Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)*  Хорошо  чуть-чуть размяться.  Снова сядем заниматься.  *(Дети садятся за парты.)* | | 28 | Во дворе растёт подсолнух,  Утром тянется он к солнцу.  *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*  Рядом с ним второй, похожий,  К солнцу тянется он тоже.  *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*  Вертим ручками по кругу.  Не задень случайно друга!  Несколько кругов вперёд,  А потом наоборот.  *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*  Руки в спину упираем,  Поясницу прогибаем.  А теперь давай, дружок,  Посмотри на потолок.  *(Поставить ладони сзади на пояс,*  *медленный прогиб назад.)*  Отдохнули мы чудесно,  И пора за парты сесть нам.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Руки требуют заботы,  Ведь у них полно работы:  Трудно целый день писать,  И лепить, и рисовать.  *(Рывки руками перед грудью.)*  Встанем прямо и сейчас  Мы присядем восемь раз.  Пять раз медленно, а три  Быстро мы присесть должны.  *(Приседания.)*  Потянулись вверх, потом  Руки шире разведём.  *(Потягивания — руки вверх и*  *в стороны.)*  Вот и всё. Конец зарядке.  Вновь за партами ребятки.  *(Дети садятся за парты.)* | | 29 | Поворот за поворотом,  То к окну, а то к стене.  Выполняем упражненье,  Чтобы отдых дать спине.  *(Повороты корпуса вправо и влево.)*  Отжимаемся от парт.  Приготовились.  На старт! Молодцы!  А кто у нас  Смог отжаться десять раз?  *(Отжимания от парт.)*    Руки тянем в потолок,  Будто к солнышку цветок.  *(Потягивания, руки вверх.)*  Руки в стороны раздвинем.  Будто листики раскинем,  *(Потягивания, руки в стороны.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Руки резко вверх поднимем,  А потом быстрей опустим.  Раз-два, три-четыре.  Машем крыльями, как гуси.  *(Резким движением поднять прямые руки через стороны, затем опустить.)*    Будто в классики, немножко  Прыгаем на правой ножке.  А теперь на левой тоже.  Сколько продержаться сможем?  *(Прыжки на одной ножке.)*  Спину тоже разминаем,  Взад- вперёд её сгибаем.  *(Наклоны вперёд-назад.)* | | 30 | Мы опять сидеть устали,  На зарядку дружно встали.  Руки в боки, смотрим вправо.  Поворот налево плавный.  *(Повороты корпуса в стороны.)*  Поднимаем мы колени,  Занимаемся без лени.  Поднимаем их повыше.  Может быть, коснёмся крыши?  *(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)*  Наклоняемся до пола.  Прогибаемся поглубже.  Вправо-влево три наклона.  Повторяем снова дружно.  *(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)*  От души мы потянулись,  *(Потягивания* — *руки вверх и в стороны.)*  И за парты вновь вернулись.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| На поляне кедр могучий  Задевает кроной тучи.  Рядом с ним растет сосна,  К небу тянется она.  *(Стоя на правой ноге, тянем руки*  *вверх, потом то же на левой.)*    Мы внизу грибочки ищем  И в траве усердно рыщем.  Раз — грибок и два — грибок,  Положи их в кузовок.  *(Наклонится вперёд и коснуться*  *правой рукой левой ступни,*  *потом наоборот.)*  Хлопнем десять раз в ладоши  *(Хлопки.)*  И садиться снова можем.  *(Дети садятся за парты.)* | | 31 | На дворе у нас мороз.  Чтобы носик не замёрз,  Надо ножками потопать  И ладошками похлопать.  *(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)*  А теперь представим лето.  Речка солнышком согрета.  Мы плывём, плывём, плывём,  Дно ногами достаём.  *(Плавательные движения руками.)*  Мы выходим из речушки  Направляемся к опушке. *(Ходьба на месте.)*  Там садимся на пенёк,  И опять у нас урок.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Мы семь раз в ладоши хлопнем,  Восемь раз ногами топнем.  Прибавляем три к семи —  Столько мы присесть должны.  *(7хлопков, по 4 раза топнуть каждой ногой, 10 приседаний.)*  Шеей крутим осторожно —  Голова кружиться может.  Влево смотрим — раз, два, три.  Так. И вправо посмотри.  *(Вращение головой вправо и влево.)*  Вверх потянемся, пройдёмся,  *(Потягивания* — *руки вверх, ходьба на месте.)*  И за парты вновь вернёмся.  *(Дети садятся за парты.)* | 32 | Мы руками бодро машем,  Разминаем плечи наши.  Раз-два, раз-два, раз-два-три,  Упражненье повтори.  *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*  А теперь мы приседаем.  Сколько будет два и шесть?  Быстро-быстро сосчитаем.  Столько раз должны присесть.  *(Приседания,)*  Корпус влево мы вращаем,  Три-четыре, раз-два.  Упражненье повторяем:  Вправо плечи, голова.  *(Вращение корпусом влево и вправо.)*  Мы размяться все успели,  И за парты снова сели.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Мы летим под облаками,  А земля плывёт под нами:  Роща, поле, сад и речка;  И дома, и человечки.  *(Махать руками, словно крыльями.)*    Мы летать устали что-то,  Приземлились на болото.  *(Несколько глубоких приседаний.)*  Кто среди болотных вод  На одной ноге стоит?  Цапля в грязь не упадёт,  Даже если стоя спит.  Нy и ты попробуй тоже.  Устоять, как цапля, сможешь?  *(Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)*  По болоту мы пройдёмся  *(Ходьба на месте.)*  И за парты вновь вернёмся.  *(Дети садятся за парты.)* | | 33 | С неба падают снежинки,  Как на сказочной картинке.  Будем их ловить руками  И покажем дома маме. *(Дети поднимают руки*  *над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)*  А вокруг лежат сугробы, Снегом замело дороги.  *(Потягивания — руки в стороны.)*  Не завязнуть в поле чтобы,  Поднимаем выше ноги.  *(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)*  Вон лисица в поле скачет,  Словно мягкий рыжий мячик.  *(Прыжки на месте.)*  Ну а мы идём, идём  *(Ходьба на месте.)*  И к себе приходим в дом.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | | 34 | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Мы вперёд руками вертим.  Пусть по классу дует ветер!  А теперь назад покрутим,  Снова ветер делать будем.  *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*  Поднимаем ручки выше,  Опускаем руки вниз.  Ты достань сначала крышу,  Пола ты потом коснись.  *(Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола.)*  Возле парты мы идём  И в ладоши звонко бьём.  Раз — хлопок, и два — хлопок,  *(Ходьба на месте, одновременно хлопки в ладоши над головой.)*  И за парту сядь, дружок.  *(Дети садятся за парты.)* | | Руки ставим перед грудью,  Поворачиваться будем.  Там стена, а там окно,  Это знаем мы давно.  *(Руки перед грудью, повороты корпуса вправо и влево.)*  Головой теперь вращаем Вправо-влево, а потом,  Три-четыре, приседаем,  Наши ножки разомнём.  *(Приседания.)*  Раз-два-три — на месте шаг,  Палки лыжные в руках.  *(Ходьба на месте, махи руками, имити-рующие движения лыжными палками.)*  Мы закончили зарядку  И за парты снова сядем.  *(Дети садятся за парты.)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Выполняем три наклона,  Наклоняемся до пола,  *(Наклоны вперёд.)*  А потом прогнёмся сразу  Глубоко назад три раза. *(Наклоны назад.)*  Выполним рывки руками —  Раз-два-три-четыре-пять. *(Рывки руками.)* .  А теперь мы приседаем,  Чтоб сильней и крепче стать. *(Приседания.)*  Вверх потянемся, потом.  Шире руки разведём.  *(Потягивания — руки вверх,*  *вперёд, в стороны.)*  Мы размялись от души  И за парты вновь спешим. | 35 | На одной ноге стоим,  Удержаться так хотим.  Ручки кверху поднимаем  И спокойно опускаем.  *(Дети стоят на одной ноге, поднимают*  *через стороны прямые руки,*  *потом через стороны опускают*  *и повторяют то же на другой ноге.)*  Надоело всем сидеть.  Нам охота повертеть  Корпусом туда-обратно.  И полезно, и приятно!  *(Вращение корпусом вправо и влево.)*  А потом и головой  Всласть покрутим мы с тобой.  *(Вращение головой.)*  мы закончили зарядку.  Возвращаемся к тетрадкам.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |  | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Мы зарядку начинаем,  Наши руки разминаем,  Разминаем спину, плечи,  Чтоб сидеть нам было легче.  *(Руки перед грудью, рывки руками.)*  Выполняем отжимания.  Это трудное задание.  Тренируем мышцы рук.  Сколько раз отжался, друг? *(Отжимания от парты.)*    Дружно прыгаем, прыг-скок!  Кто достанет потолок?  *(Прыжки на месте.)*  А теперь ходьба на месте.  Громко топаем все вместе.  *(Ходьба на месте.)*  И за парты снова сели,  Принимаемся за дело.  *(Дети садятся за парты.)* | 36 | Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки.  *(Одна прямая рука вверх,*  *другая вниз, рывком менять руки.)*  Приседание с хлопками:  Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем — будет прок.  *(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*  Крутим-вертим головой,  Разминаем шею. Стой!  *(Вращение головой вправо и влево.)*  И на месте мы шагаем,  Ноги выше поднимаем.  *(Ходьба на месте высоко поднимая колени.)*  Потянулись, растянулись  Вверх и в стороны, вперёд.  *(Потягивания — руки вверх, в стороны, вперёд.)*  И за парты все вернулись — Вновь урок у нас идёт.  *(Дети садятся за парты.)* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | 37 | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**  Во дворе стоит сосна,  К небу тянется она.  Тополь вырос рядом с ней,  Быть он хочет подлинней.  *(Стоя на одной ноге, руки вверх, потягиваемся потом то же, стоя на другой ноге.)*  Ветер сильный налетал,  Все деревья раскачал.  *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*  Ветки гнутся взад-вперёд,  Ветер их качает, гнёт.  *(Рывки руками перед грудью.)*    Будем вместе приседать —  Раз, два, три, четыре, пять.  *(Приседания.)*  А теперь на месте шаг.  Выше ноги! Стой, раз, два!  *(Ходьба на месте.)* |
| Наклоняемся с хлопком,  И с хлопком потом встаём.  Вниз и вверх, вниз и вверх,  Ну-ка, хлопни громче всех!  *(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)*    На одной ноге мы скачем,  Как упругий звонкий мячик.  На другой поскачем тоже,  Очень долго прыгать можем.  *(Прыжки на одной ножке.)*  Головой вращаем плавно,  Смотрим влево, смотрим вправо.  *(Поворот головы вправо и влево.)*  И пройдёмся мы немного,  *(Ходьба на месте.)*  И вернёмся вновь к уроку. *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | 38 | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**  Руки в стороны и вверх.  Повторяем дружно.  Засиделся ученик —  Разминаться нужно.  *(Руки к плечам, потом вверх, потом снова к плечам, потом в стороны и т.д.)*  Мы сначала всем в ответ  Головой покрутим: нет!  *(Вращение головой в стороны.)*  Энергично, как всегда,  Головой покажем: да!  *(Подбородок прижать груди, затем*  *запрокинуть голову назад.)*  Чтоб коленки не скрипели,  Чтобы ножки не болели,  Приседаем глубоко,  Поднимаемся легко.  *(Приседания.)*  Раз, два, три, чеканим шаг.  *(Ходьба на месте.)*  Подаёт учитель знак.  Это значит, что пора  Нам за парты сесть. Ура!  *(Дети садятся за парты.)* |
| Плечи выше поднимаем,  А потом их опускаем.  *(Поднимать и опускать плечи.)*  Руки перед грудью ставим  И рывки мы выполняем.  *(Руки перед грудью, рывки руками.)*    Мы присядем десять раз.  Мышцы не болят у нас.  *(Приседания.)*  Десять раз подпрыгнуть нужно,  Скачем выше, скачем дружно!  *(Прыжки на месте.)*  Мы колени поднимаем —  Шаг на месте выполняем.  *(Ходьба на месте.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | 39 | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Раз, два, три — вперёд наклон,  Раз, два, три — теперь назад.  *(Наклоны вперёд, назад.)*  Головой качает слон —  Он зарядку делать рад.  *(Подбородок к груди,*  *затем голову запрокинуть назад.)*  Отожмёмся мы сейчас,  Если сможем — десять раз.  Если меньше — не волнуйся,  Просто больше тренируйся.  *(Отжимания от парты.)*  Класс наш прыгает опять —  Раз-два-три-четыре-пять.  *(Прыжки на месте.)*  А потом у нас прогулка,  Каждый шаг чеканим гулко.  *(Ходьба на месте.)*  Мы учиться все готовы  И за парты сядем снова | Мы старались, мы учились  И немного утомились.  Сделать мы теперь должны  Упражненье.для спины.  *(Вращение корпусом вправо и влево.)*  Мы работаем руками,  Мы летим под облаками.  Руки вниз и руки вверх.  Кто летит быстрее всех?  *(Дети имитируют движения крыльев.)*  Чтобы ноги не болели,  Раз — присели, два — присели  Три, четыре, пять и шесть,  Семь и восемь, девять, десять.  *(Приседания.)*  Рядом с партою идём,  *(Ходьба на месте.)*  И садимся мы потом.  *(Дети садятся за парты.)* |
| КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** | 40 | КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  **ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ** |
| Мы старались, мы учились  И немного утомились.  Сделать мы теперь должны  Упражненье для спины.  *(Вращение корпусом вправо и влево.)*  Мы работаем руками,  Мы летим под облаками.  Руки вниз и руки вверх.  Кто летит быстрее всех?  *(Дети имитируют движения крыльев.)*  Чтобы ноги не болели,  Раз — присели, два — присели,  Три, четыре, пять и шесть,  Семь и восемь, девять, десять.  *(Приседания.)*  Рядом с партою идём,  *(Ходьба на месте.)*  И садимся мы потом.  *(Дети садятся за парты.)* | Мы разминку начинаем,  Руки шире раздвигаем,  А потом их тянем вверх.  Отдохнёт спина у всех.  *(Потягивания — руки в стороны и вверх.)*  Начинаем приседанья —  Раз, два, три, четыре, пять.  А теперь три раза нужно  Как лягушки проскакать.  *(Приседания — 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)*  Выполняем шесть наклонов,  Дотянулись до земли.  *(Наклоны вперёд.)*  А теперь за наши парты  Дружно все садимся мы.  *(Дети садятся за парты.)* |