КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)

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.

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.

На разминку становись!
Вправо-влево покрутись
Повороты посчитай,
Раз-два-три, не отставай,
(Вращение туловищем вправо и влево.)

Начинаем приседать —
Раз – два - три - четыре - 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.)

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-четыре-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.

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

(Дети садятся за парты.)

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)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

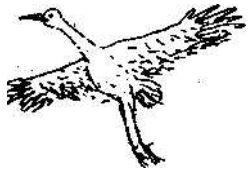
Приседаем, раз-два-раз!
На зарядку, первый класс!
Сели-встали, сели-встали,
Ноги хорошо размяли.
(Приседания.)

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)

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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Надо плечи нам размять,
Раз – два - три - четыре - пять.
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.)

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.)

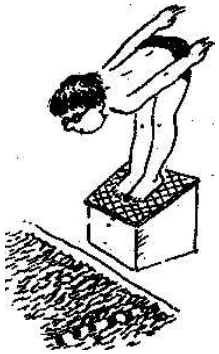
Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись.
(Повороты туловища в стороны.)

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.)

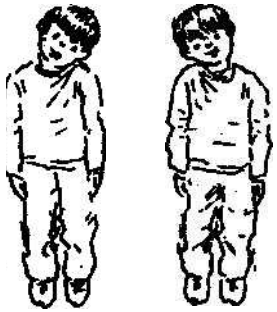
Крутим мельницу вперёд,
А потом наоборот.
(Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Наклоняться будем все,
Будто прыгаем в бассейн.
(Наклоны вперёд.)



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.)

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

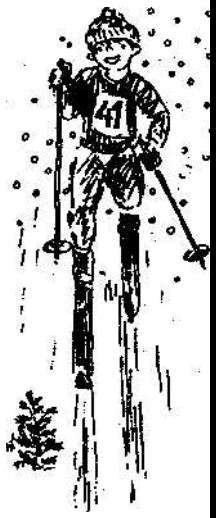


Для начала мы с тобой
Крутим только головой.
(*Вращения головой.)*
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем.
(Повороты вправо и влево.)

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.)

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.)

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)

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.)

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.)

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.

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.)