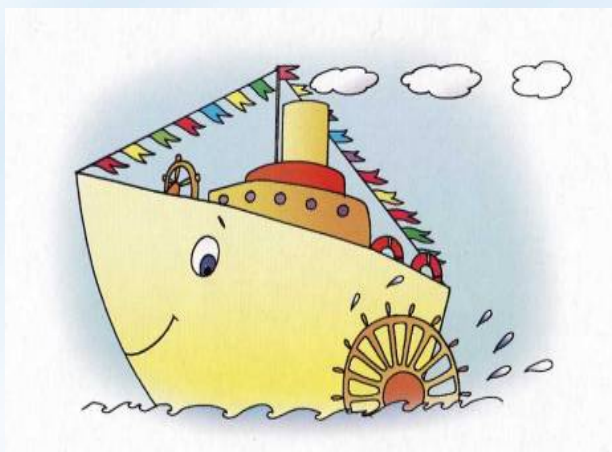




картотека

ФИЗМИНУТКИ

От зелёного причала *(встать)*  
оттолкнулся пароход . *(покачивания)*  
Он шагнул назад ,*(шаг назад)*  
А потом шагнул вперед. *(шаг вперед)*  
И поплыл, поплыл по речке,  
*(движения руками)*  
Набирая полный ход.  
*(ходьба на месте)*



Бегал по двору щенков,

(бег на месте)

Видит пирога кусок.

(наклоны вперёд ,руки в стороны )

Под крыльцо залез и съел,

(присесть ,руки ко рту)

Развалился, засопел.

(руки в стороны ,голову на бок)



# Девочки и мальчики

(руки на пояс)

Прыгают, как мячики,

(прыжки)

Ножками топают,

(топанье)

Ручками хлопают,

(хлопки)

Глазками моргают,

(руки на пояс, ритмичное зажмуривание глаз)


После отдыхают.

(руки вниз)






Хомка, хомка, хомячок,




(Повороты головы вправо-влево)


Полосатенький бочок.



(погладить по животу)



Хомка раненько встаёт, ( потянуться)




Щёчки моет, шейку трёт,

(согласно слов текста)

Подметает хомка хатку



(имитировать подметание)




И выходит на зарядку.

1,2,3,4,5 (шаги с высоким подниманием колена)

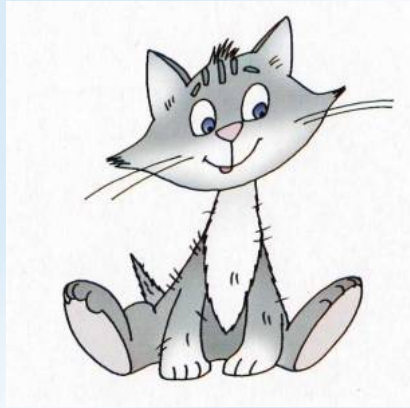


Хомка хочет сильным стать.



(руки в стороны и к плечам)





Вот окошко распахнулось-

(руки развести в стороны)

Вышла кошка на карниз.

(имитировать походку кошки)

Посмотрела кошка наверх,

Посмотрела кошка вниз.

Вот налево повернулась,

Проводила взглядом мух,

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

(сесть на свои места)

Ходит по двору индюк ,*(Шаги на месте)*

Вдруг увидел он грача

*(Остановиться, посмотреть вниз)*

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал, *(Потопать ногами)*

Крыльями захлопал

*(Руками похлопать себя по бокам)*

Весь раздулся, словно шар

*(Руки на поясе)*

Или медный самовар,

*(Сцепить округленные руки перед грудью)*

Затряс бородою, *(Помотать головой)*

Понесся стрелою. *(Бег на месте)*



На одной ноге постой-ка,

(руки в стороны с наклонами в стороны)

Если ты солдатик стойкий.

( то же на левой)

Ну-ка выше подними,

(поднять правую ногу (прямую) перед собой )

Да смотри не урони,

(руки в стороны )

А теперь постой на левой,

(покачивание на одной ноге влево – вправо)

Если ты солдатик смелый.

(то же на другой ноге)





Надувала мышка шар,

(имитировать надувание шарика)

А мышонок ей мешал.

(хаотичные движения руками)

Подошёл и лапкой – топ,

(осторожно ступать ,топнуть)

А у мышки шарик –лоп .

( развести руки в стороны)



Ручками захлопали 1,2,3

Ножками затопали 1,2.3

Повернулись влево,

Повернулись вправо.

1,2 - выше голова,

3-4 - плечи шире,

5-6 - тихо сесть.



Шёл по берегу петух,

(шаги с раскачиванием в сторону, руки за спину)

Поскользнулся ,в речку –бух.

(круговое движение руками, присесть)

Будет знать петух, что впредь

(грозит пальцем)

Надо под ноги смотреть

(наклон вперёд)



Собираем детвору

Поиграть в одну игру.

(взмахи поочерёдно правой и левой рукой)

Покажите мне ,ребята,

Как в лесу живут зверята,

Как лисёнок просыпается,

Как бельчонок умывается,

Как зайчонок поскакал,

Как волчонок пробежал,

Как ежонок и ежика

Собирают ежевику.

Только медвежонок спит.

Просыпаться не спешит.



Утром встал гусак на лапки,

(присесть, затем подняться)

Приготовился к зарядке.

(шаги на месте)

Повернулся влево, вправо,

(повороты)

Приседанье сделал браво.

(присесть)

Перевёл гусиный дух

(наклоны вперёд, руки назад)

И с разбегу в воду – бух.

(повернуться вокруг и подпрыгнуть)



Раз - присядка, два - прыжок.

Это заячья зарядка.

А лисята как проснутся,

Любят долго потянуться ,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть.

А волчата спинку выгнуть

И легонечко подпрыгнуть .

Ну, а мишка косолапый ,

Широко расставив лапы,

То одну, то обе вместе

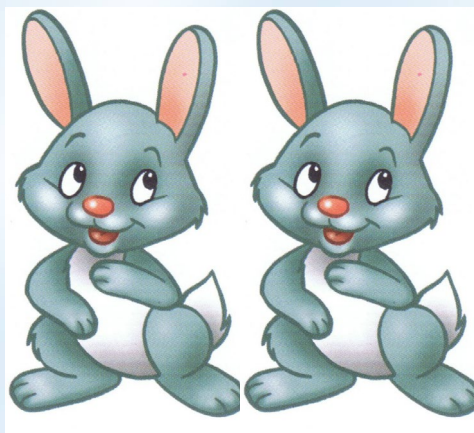
Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало –

Начинает все сначала.



Скачут, скачут во лесочке,  
Зайцы – серые клубочки.  
Прыг – скок, прыг – скок –  
Встал зайчонок на пенек.  
Всех построил по порядку,  
Стал показывать зарядку.  
Раз! Шагают все на месте.  
Два! Руками машут вместе.  
Три! Присели, дружно встали.  
Все за ушком почесали.  
На четыре потянулись.  
Пять! Прогнулись и нагнулись.  
Шесть! Все встали снова в ряд,  
Зашагали как отряд.



На носочки поднимайся

(подняться на носках и опуститься)

Приседай и выпрямляйся.

(приседания на корточки)

Ноги вместе, ноги врозь,

(прыжки)

Ноги прямо, ноги вкось.





Физзарядкой ей не лень

(руки в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Заниматься каждый день.( то же)

С одной ветки, прыгнув смело,

(руки на поясе, прыжок влево)

На сучок она присела.(присесть )

Вправо прыгнула потом,

(руки на поясе, прыжок вправо )

Покружилась над дуплом.( покружиться )

Влево – вправо целый день

(Прыжки влево-вправо)

Прыгать белочке не лень.



Медвежата в чаще жили,

(Встать в позу медведя )

Головой своей крутили

Вот так, вот так.( повороты головы)

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали.

(наклоны вперёд)

Вот так ,вот так.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

( наклониться к полу)

Вот так, вот так

А потом они плясали,

Выше ноги поднимали.

Вот так, вот так.(показать)



Поднимайтесь плечики,

(плечи поднять и опустить)

Прыгайте кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок ( прыжки)

Прыгайте, кузнечики.

Сели, травушку покушали,

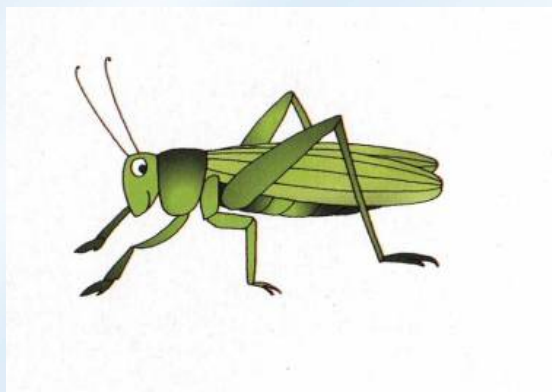
( присесть , опустить голову)

Тишину послушали.

( голову поднять)

Выше, выше, ВЫСОКО( прыжки)

Прыгай на носках легко.



Мы играем целый день, ( ходьба по кругу)

Целый день играть не лень.

Ты смотри не отставай,

( в противоположную сторону)

Всё за нами повторяй.

Мы поднимем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

Вот идёт подъёмный кран,

Перевозит грузы сам.

Руки ниже опусти

И достанешь до земли.

Тихо-тихо мышь идёт( на носочках)

Потому что рядом кот.



Еле-еле ,еле-еле

(дети движутся по кругу сначала медленно, затем всё быстрее, переходя на бег)

Завертелись карусели.

А потом, потом ,потом

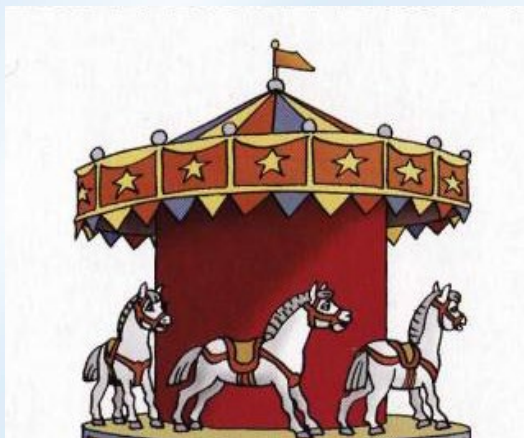
Всё бегом ,бегом, бегом.

Тише, тише ,не спешите,( наоборот)

Карусель остановите.

Раз, два, раз ,два,

Вот и кончилась игра.



Раз – руками мы махнули,  
И при том ещё вздохнули.  
Два - три нагнулись, пол достали,  
А четыре - прямо встали.  
И сначала повторяем.  
Воздух сильно мы вдыхаем.  
При наклонах выдох дружный,  
Но колени гнуть не нужно.  
Чтобы руки не устали,  
Мы на пояс их поставим.  
Прыгаем как мячики  
Девочки и мальчишки.



Самолёты загудели,

(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками)

Самолёты полетели,

(руки в стороны, поочередно наклоны в стороны)

На поляну тихо сели ,

(присесть, руки к коленям )

Да и снова полетели.

(руки в стороны с наклонами в стороны)



Влез опёнок на пенёк,

( высоко поднимаем ноги )

Простоял один денёк,

( руки над головой ,как шляпка )

А потом склонился,

( наклониться вперёд )

Чуть не свалился.

( наклониться к полу )

Тоненький-тоненький,

Ножка, как соломинка.

( подняться на носочки ,потянуться )





Руки вверх поднимем - раз  
Выше носа, выше глаз.  
Прямо руки вверх держать  
Не качаться. не дрожать.  
Опустили руки вниз,  
Стой на месте не вертись.  
Вверх и вниз ,вверх и вниз!  
Повторяй-ка, не ленись!  
Будем делать повороты.  
Выполняйте все с охотой.  
Раз - налево поворот,  
Два - теперь наоборот.  
Так, ничуть, не торопясь,  
Повторяем 8 раз.



Запилила пила,

(правая рука сверху левой)

Отпилила кусок,

(имитация движения пилы)

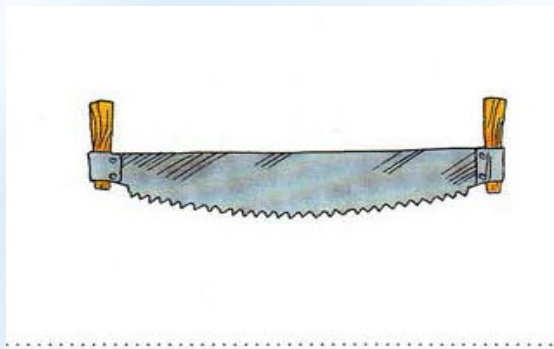
Наскочила на сучок,

(развести руки в стороны)

Лопнула и стала,

(поменять руки)

Начинай сначала.



Утром гномы в лес пошли.

( энергичные шаги на месте)

По дороге гриб нашли.

( наклоны вперёд, выпрямиться)

А за ним-то - раз, два, три –

(наклоны из стороны в сторону)

Показались еще три!

И пока грибы срывали,

( наклоны вперёд, руки к полу)

Гномы в школу опоздали.

(руки к щекам, покачать головой)

Побежали, заспешили( бег на месте)

И грибы все уронили! ( присесть)



Все движения разминки  
повторяем без запинки!  
Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе - хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!



Ванька-встанька,

( наклоны в стороны)

Ванька-встанька,

Приседай-ка, приседай-ка.

( присесть)

Непослушный ,ишь какой,

( погрозить пальцем)

Нам не справиться с тобой.

(наклоны вперёд-назад)



Тик-так, тик-так.

( по два наклона головы влево и вправо)

Я умею делать так.

( 2 наклона туловища влево и вправо)

Вправо тик ,влево так.

Тик-так, тик-так .

( как в первой части упражнения )



Руки подняли и покачали-

(Все движения согласно текста)

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем-

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем-

Крылья сложили назад.



Аист, аист длинноногий,

(высоко поднимать ноги)

Покажи домой дорогу.

(руки над головой в форме крыши)

«Топай правой ногой,

( движения по тексту)

Топай левой ногой.

Снова правой ногой,

Снова левой ногой.

И тогда придёшь домой»





У нас славная осанка,

( выпрямиться )

Мы свели лопатки,

Мы походим на носках ,

А потом на пятках.

Пойдём мягко, как лисята.

( на носочках)

И как мишка косолапый( вразвалочку)

И как зайнька-трусишка(поскакать)

И как серый волк-волчишка

( осторожно)



Зайцу холодно сидеть,( прыжки)

Нужно лапочки погреть.

( растирать руки)

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках

скок - скок - скок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.



1, 2, 3, 4, 5 ( шагать )

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже.( руки в стороны)

Руки за спину положим.

Голову подыдем выше

И легко-легко подышем...

Раз-подняться, подтянуться,

Два-согнуться, разогнуться ,

Три-в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре-руки шире,

Пять-руками помахать,

Шесть-за стол тихонько

сесть.



Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.



Буратино потянулся.

(упражнения согласно текста)

Раз нагнулся. Два нагнулся.

Руки в стороны развёл-

Ключик видно не нашёл.

(повороты головы вправо-влево)

Чтобы ключик нам достать ,

На носочки надо встать.

