ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПО УТРАМ**

|  |  |
| --- | --- |
|  Каждый день по утрам Делаем зарядку |  *Ходьба на месте* |
|  Очень нравится нам Делать по порядку |   |
|  Весело шагать |  *Ходьба на месте* |
|  Руки поднимать |  *Руки вверх* |
|  Приседать и вставать |  *Приседание 4 - 6 раз* |
|  прыгать и скакать |  *10 прыжков* |

**СТАЛИ МЫ УЧЕНИКАМИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  Стали мы учениками |  *Шагаем на месте* |
|  Соблюдаем режим сами |  *Хлопки в ладоши* |
|  Утром мы когда проснулись |  *Прыжки на месте* |
|  Улыбнулись, потянулись |  *Потягивание* |
|  Для здоровья, настроенья |  *Повороты туловища вправо-влево* |
|  Делаем мы упражненья |  *Рывки руками перед грудью* |
|  Руки вверх и руки вниз |  *Рывки руками поочерёдно вверх - вниз* |
|  На носочки поднялись. |  *Подняться на носочки* |
|  То присели, то нагнулись |  *Присели, нагнулись* |
|  И опять же улыбнулись |  *Хлопки в ладоши* |
|  А потом мы умывались, |  *Подтянулись, руки вверх, вдох - выдох* |
|  Аккуратно одевались. |  *Повороты туловища вправо - влево* |
|  Завтракали не торопясь, |  *Приседания* |
|  В школу, к знаниям, стремясь. |  *Шагаем на месте.* |

**УЧИТЕЛЬ СПРОСИТ**

|  |  |
| --- | --- |
|  Учитель спросит - надо встать. |  *Встали* |
|  Когда он сесть позволит - сядь. |  *Сели* |
|  Ответить хочешь - не шуми, |  *Руки лежат на парте* |
|  А лучше руку подними. |  *Поставили на локоть правую руку* |

**РУКИ ВВЕРХ МЫ ПОДНИМАЕМ**

|  |  |
| --- | --- |
|  Руки кверху поднимаем, |  *Руки поднять вверх* |
|  А потом их опускаем, |  *Руки расслабленно опустить вниз.* |
|  А потом их разведём |  *Наклон назад, откинуться, руки развести в стороны* |
|  И скорей к себе прижмём |  *Руки поставить перед грудью, ладонями к себе* |
|  А потом быстрей, быстрей |  *Движения рук, как при беге в быстром темпе* |
|  Хлопай, хлопай веселей! |  Хлопки в ладоши |

**ВСЕМ ДРУЗЬЯМ ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ!**

|  |  |
| --- | --- |
|  Всем друзьям физкульт-привет! |  *Прогнуться назад, потянуться* |
|  Сделал паузу иль нет? |  *Поморгать глазами, несильно потереть их пальчиками рук* |
|  Быстроногому гонцу |  Бег на носках |
|  И отважному борцу, |  *Наклоны вправо - влево, руки согнуты - в стороны* |
|  И гимнасту, |  *Руки вниз, спину выпрямить, подбородок поднять* |
|  И пловцу - |  *Движениями руками "брасс"* |
|  Всем друзьям физкульт-привет! |  *Встать, руки вверх* |
|  Ты готов к работе? Нет? |  *Сесть, руки на парту, головой кивнуть или покачать и еще раз повторить* |

**ЗАРЯДКА**

|  |  |
| --- | --- |
|  Одолела нас дремота, Шевельнуться неохота? Ну-ка делайте со мною Упражнение такое: Вверх, вниз, потянись, Окончательно проснись. |  *Встали, руки через стороны вверх - потянулись* |
|  Руки вытянуть пошире. |  *Руки в стороны* |
|  1, 2, 3, 4Наклониться - три, четыре - |  *Наклоны* |
|  И на месте поскакать. |  *Прыжки на месте* |
|  На носок, потом на пятку. Все мы делаем зарядку. | *Ходьба на месте* |

**ХВАТИТ СПАТЬ!**

|  |  |
| --- | --- |
|  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 наклонись И вперед-назад прогнись | *Наклоны вправо-влево, вперед - назад* |
|  По команде приседаем - Упражненье выполняем! |  *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* |

**СОЛНЦЕ ГЛЯНУЛО В ТЕТРАДКУ**

|  |  |
| --- | --- |
|  Солнце глянуло в тетрадку, 1, 2, 3, 4, 5 | *Ходьба на месте* |
|  Все мы делаем зарядку Надо нам присесть и встать | *Приседания* |
|  Руки вытянуть пошире,  1, 2, 3, 4, 5  Наклониться - три, четыре | *Наклоны* |
|  И на месте поскакать. | *Прыжки на месте* |
|  На носок, потом на пятку.   Все мы делаем зарядку |  *Ходьба на месте* |

**РАЗ, ДВА - СТОИТ РАКЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
|  Раз, два - стоит ракета, |  *Проверить осанку, выпрямиться* |
|  Три, четыре - самолёт, |  *Руки в стороны* |
|  Раз, два - хлопок в ладоши, |  *Хлопнуть в ладоши над головой* |
|  А потом на каждый счёт. Раз, два, три, четыре - |  *Четыре хлопка перед собой* |
|  Руки выше, |  *Руки вверх, потянуться* |
|  плечи шире |  *Руки в стороны, предплечья вверх* |
|  Раз, два, три, четыре - И на месте походили. |  *Ходьба на месте* |
|  А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. |  *Следить за осанкой* |
|  На носочки поднялись |  Руки вверх, ладони соединить - "купол ракеты" |
|  Быстро, быстро руки вниз |  *Правую руку вниз, левую руку вниз* |
|  1, 2, 3, 4 -  Вот летит ракета ввысь! |  *Потянуть голову кверху, плечи - вниз* |
|  Руки в стороны - |  *Руки в стороны* |
|  Отправляем самолёт,   Правое крыло вперед, |  *Поворот туловища налево* |
|  Левое крыло вперед. |  *Поворот туловища прямо и направо* |
|  1, 2, 3, 4 -  Полетел наш самолёт |  *Поворот туловища прямо, потянуть голову кверху, плечи вниз, руки в стороны к низу* |
|   |   |