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, 4 Наклониться - 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* |
|  |  |