

Физкультурно-спортивные физкультминутки



Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

Мы разминку начинаем
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.)
Мы разминку завершаем,
Руки шире раздвигаем,
А потом их тянем вверх.
Отдохнёт спина у всех. (Потягивания - руки в стороны и вверх.)

Наклоняемся с хлопком



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.)
Раз, два - вперед нагнуться! (Наклоны вперед.)
Три, четыре - быстрее чуть-чуть!
Приподняться, подтянуться, (Прогнулись, руки вверх.)
Глубоко потом вдохнуть.
Раз, два - назад прогнуться,
Не сгибать колен ничуть.
Раз, два, три, четыре,
Взмах руками, ноги шире! (Махи руками.)
Раз, два, три, четыре, пять!
Снова надо поскакать! (Прыжки на месте.)
Поднимаем ручки выше
Поднимаем ручки выше,
Опускаем руки вниз.
Ты достань сначала крышу,
Пола ты потом коснись. (Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться
руками пола.)
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 на место вновь спешим. (Дети садятся.)
Прочь, усталость, лень и скука
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.)

Разминка-1

Мы на плечи руки ставим,
Начинаем их вращать.
Так осанку мы исправим.
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)
Руки ставим перед грудью,
В стороны разводим.
Мы разминку делать будем
При любой погоде. (Руки перед 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 давайте вместе
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

Разминка-2

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.)
Разомнёмся мы сейчас
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.)
Ты давай-ка, не ленись!
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.)
Корпус вправо, корпус влево -
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)
Отдохнули, освежили
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Улыбнись



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.)

Упражнение повтори

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.)
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражненье повторяем:
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Вечером

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)
Вы достать хотите крышу

Потянитесь вверх повыше -
Вы достать хотите крышу. (Потягивания - руки вверх.)
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.
И руками помогай,
Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
Руки в стороны потянем (Потягивания - руки в стороны.)
И на место снова сядем. (Дети садятся.)

Выполняем упражненье

Выполняем упражненье,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,
Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.
Ножками топчут: топ, топ, топ!
Весело хохочут: ха, ха, ха!
Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз),
После отдыхают (приседают, руки свободные).
Для начала мы с тобой
Для начала мы с тобой
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем. (Повороты вправо и влево.)
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.)
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 покраснелись
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Если нравится тебе

(Педагог поёт песню и показывает движения. Дети подпевают и вслед за воспитателем делают движения.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 щелчка пальцами над головой.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 хлопка за коленками.)

Если нравится тебе, то делай так. (2 притопа ногами.)

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо».

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи.

Если нравится тебе,

То сделай всё!

Ложка - это ложка

Ложка - это ложка, (Шагаем на месте.)

Ложкой суп едят. (Хлопаем в ладоши.)

Кошка - это кошка, (Шагаем на месте.)

У кошки семь котят. (Хлопаем в ладоши.)

Тряпка - это тряпка, (Шагаем на месте.)

Тряпкой вытру стол. (Прыжки на месте.)

Шапка - это шапка, (Шагаем на месте.)

Оделся и пошел. (Прыжки на месте.)

А я придумал слово, (Руки в стороны на пояс.)

Смешное слово - плим. (Присели.)

Я повторяю снова: (Наклоны туловища влево-вправо.)

Плим, плим, плим! (Присели.)

Вот прыгает и скачет (Прыжки на месте.)

Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.)

И ничего не значит (Прыжки на месте.)

Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.)

Мы танцуем



Мы танцуем «Хлопай-топай» (Шагаем на месте.)

Утром, днем и вечером!

Лучший танец - (Хлопаем в ладоши.)

«Хлопай-топай», (Топаем ногами.)

Когда делать нечего... (Шагаем на месте.)

Кем бы ни был ты - отличник, (Приседаем.)

Иль совсем наоборот, (Повороты влево-вправо.)

Разучите танец этот (Хлопаем в ладоши.)
И танцуйте целый год! (Топаем ногами,)
Мы топаем ногами,
Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаём.
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

На параде

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой - раз, левой - раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки -
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрее! (Ходьба на месте.)

Наши ручки

Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем.
А потом их развернем
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрее, быстрее
Хлопай, хлопай веселей.

Попрыгаем!



На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ножки в стороны,
Ножки вкось,
Ножки вместе,
Ножки врозь.

Раз - подняться, потянуться
(Выполняем движения по тексту.)

Раз - подняться, потянуться,
Два - нагнуться, разогнуться,
Три - в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.

На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

Раз, два - выше голова
Раз, два - выше голова,
Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть,
Семь, восемь - лень отбросим.

Раз - согнуться-разогнуться,
Два - нагнуться, потянуться,
Три - в ладоши три хлопка,
Головой три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять, шесть - тихо сесть,
Семь, восемь - лень отбросим.
(Выполняем движения по тексту.)

Спортивная



Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
Начинаем бег на месте,
Финиш – метров через двести!
Раз-два, раз-два,
Хватит, прибежали,
Потянулись, подышали.
Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней
потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

Танцевальная

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук!
Сделаем большой круг.

Физкультурная

Все выходят по порядку - (ходьба на месте)
Раз-два-три-четыре!
Дружно делают зарядку -
Раз-два-три-четыре!
Руки выше, ноги шире!
Влево, вправо, поворот,
Наклон назад,
Наклон вперед.
Это лёгкая забава
Это лёгкая забава -
Повороты влево-вправо.
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.)

Я иду, и ты идешь

Я иду, и ты идешь - раз, два, три. (Шагаем на месте.)
Я пою, и ты поешь - раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)
Мы идем, и мы поем - раз, два, три. (Прыжки на месте.)
Очень дружно мы живем - раз, два, три. (Шагаем на месте.)