

Физкультминутки

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы умеем отдыхать.
Приподнялись, чуть присели
И соседа не задели.
А теперь придется встать,
Тихо сесть, начать писать (Читать).

Мы по лесу идем,
Листья сыплются дождем,
Ветер поднимается,
Листья опускаются.
Мы шагаем, мы шагаем,
Никогда не отстаем,
Руки кверху поднимаем,
Приседаем и встаем.
Мы шли, мы шли,
Белый гриб нашли.
Раз — грибок, два — грибок —
Положили в кузовок.



Мы ходим на носках,
А потом на пятках.
Вот проверили осанку
И свели лопатки.
Раз, два — стоит ракета (Руки вверх)
Три, четыре — самолет (Руки в стороны),
Раз, два — хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре —
И на месте ходили.
Тик-так, тик-так,
Целый день вот так. (Руки на пояс,
наклоны в сторону).
Учитель: Руки подняли и помахали.
Дети: Это деревья шумят.
Учитель: В стороны руки и помахали.
Дети: Это к нам птицы летят.
Учитель: Быстро присели, руки сложили.
Дети: В норке зверюшки сидят.
Учитель: Встали и тихо за парты все сели.
Дети: Дети учиться хотят.



МЫШИ

Вышли мыши как-то раз.
Посмотреть который час.
Раз, два, три, четыре — мыши
дернули за гири.
Вдруг раздался страшный гром —
Убежали мыши вон.



РАЗ-МЫ ВСТАЛИ

Раз — мы встали, распрямились.
Два — согнулись, наклонились.
Три — руками три хлопка.
А четыре — под бока.
Пять — руками помахать.
Шесть — на место сесть опять.

РАЗ, ДВА - ВЫШЕ ГОЛОВА

Раз, два — выше голова.
Три, четыре — руки шире.
Пять, шесть — всем присесть.
Семь, восемь — встать попросим.
Девять, десять — сядем вместе.

ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ

Лучшие качели — гибкие лианы.
Это с колыбели знают обезьяны.
Кто весь век качается — да, да, да!
Тот не огорчается никогда!

