

Эти физкультминутки в стихах предназначены для детей дошкольников и для школьников начальных классов - прочитайте с детьми эти стишки, по - приседайте, попрыгайте, похлопайте в ладоши, это поможет скинуть нагрузку, расслабиться и Вам и деткам! Ведь дети очень быстро устают, а такие физкультминутки помогают быстро восстановить силы.

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре –
Вот летит ракета ввысь!
(1-2 - стойка на носках, руки вверх,
(2-ладони образуют «купол ракеты»;
3- 4 - основная стойка.)

Ча, ча, ча
Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)
Печет печка калачи (4 приседания)
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

- Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)
- Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

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.

Мы топаем ногами
Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И вновь писать начнем.

А часы идут, идут
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт
(Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка.
(Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью,
(Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга.
(Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой.
(Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут,
(Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают.
(Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
(Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают.
(Дети останавливаются.)

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

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.

Вот помощники мои
Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Раз, два, три, четыре, пять.
Постучали, повернули
И работать захотели.
Тихо все на место сели.

Раз — подняться, потянуться
Раз — подняться, потянуться,
Два — нагнуть, разогнуться,
Три — в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре — руки шире,
Пять — руками помахать
Шесть — на место ти...

Поднимайте плечики.
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели.
Травку покушали,
Тишину послушали
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.

Вышли уточки на луг
Вышли уточки на луг
Кря, кря, кря.
Полетел зеленый жук
Ж - ж - ж.
Гуси шеи выгибали
Клювом перья расправляли.
Зашумел в пруду камыш
Ш - ш - ш
И опять настала ти...

Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Вот проверили осанку
И свели лопатки.

Мы писали
Мы писали! Мы писали!
Наши пальчики устали.
Мы немножко отдохнем
И опять писать начнем.

Выше ноги! Стой, раз, два!
(Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем.
(Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем.
(Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно!
(Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем.
(Ходьба на месте.)
От души мы потянулись,
(Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою!
(Дети машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.
(Дети делают плавательные движения руками.)

Раз, два — встать пора
Раз, два — встать пора,
Три, четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — лень отбросим.

Раз, два, три, четыре, пять
Раз, два, три, четыре, пять
Вышел зайка поиграть
Прыгать серенький горазд
Он подпрыгнул 300 раз.

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)
Повстречали там лису
(повилять «хвостиком»)
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)
Убежали под кусток. (присесть)

В лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать.
(Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу.
(Ходьба на месте.)

Мамам дружно помогаем

Мамам дружно помогаем:
Сами в тазике стираем.
И рубашки, и носочки
Для сыночка и для дочки.
(Наклоны вперёд, движения руками,
имитирующие полоскание.)
Через двор растянем ловко
Для одежды три верёвки.
(Потягивания — руки в стороны.)
Светит солнышко-ромашка,
Скоро высохнут рубашки.
(Потягивания — руки вверх.)

Мельница

Наклоняемся вперёд,
Руки в сторону.
Ветер дует, завывает,
Нашу мельницу вращает.
Раз, два, три, четыре —
Завертелась, закружилась.
(Наклон вперёд, руки в стороны, стойка ноги врозь,
1—правой рукой коснуться пола,
левая рука назад в сторону;
2 — смена положения рук.)

Мишка вылез из берлоги
Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге. (Повороты влево и вправо.)
Потянулся он со сна: (Потягивания — руки вверх.)
К нам опять пришла весна.
Чтоб скорей набраться сил,
Головой медведь крутил. (Вращения головой.)
Наклонился взад-вперёд, (Наклоны вперёд-назад.)
Вот он по лесу идёт.
Ищет мишка корешки
И трухлявые пеньки.
В них съедобные личинки

Для медведя витаминки.

(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Наконец медведь наелся
И на брёвнышке уселся. (Дети садятся.)

Мишка ищет мёд
По лесу медведь идёт,
Этот мишка ищет мёд.
Он голодный, невесёлый.

Где живут лесные пчёлы? (Ходьба на месте.)
То направо повернётся,
То налево поглядит.
Где здесь рой пчелиный вьётся?
Кто среди кустов жужжит? (Повороты направо и налево.)

Мой веселый, звонкий мяч
Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой. (Дети воспроизводят движения игры в мяч: энергичные, напряженные (рук, кистей, пальцев), произвольные, но регулируемые содержанием текста движения.)

Физкультминутка.

Море волнуется
Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)
Море волнуется - два! (Наклоны туловища влево-вправо.)
Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)
Морская фигура, замри! (Присели.)

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!

Мы тоже можем так

Конь через мост идет шажком...
Мы тоже можем так. (Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потом шагом.)
Теперь пора и отдохнуть,
Устали как-никак.
Поесть, попить и снова в путь...
Мы тоже можем так. (Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого (возможны варианты) начинают снова работать.)

Мы топаем ногами

Мы топаем ногами.
Топ, топ, топ. (Ходьба на месте.)
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп. (Хлопки в ладоши.)
Качаем головой. (Наклоны головы вправо, влево.)
Мы руки поднимаем, (Руки вверх.)
Мы руки опускаем, (Руки вниз.)
Мы руки разведем, (Руки в стороны.)
И побежим кругом. (Бег.)

Мы умеем

Мы умеем на кровати
(Встали, руки на поясе.)
Простыню разгладить гладко
(Движения рук влево-вправо.)
И у скомканной подушки
Кулачком задвинуть ушки.
(Хлопки в ладоши слева-справа.)

Мы сегодня утром рано встали
Умывались из-под крана,
(Наклоны вперед, руки на поясе.)
А теперь все по порядку
Дружно делаем зарядку.
(Шагаем на месте.)
Стойка смирно, руки вниз,
(Ноги вместе, руки вдоль туловища.)
Гнись пониже, не ленись!
(Наклоны вперед.)
Кто с зарядкой дружит смело,
(Приседания.)
Тот с утра прогонит лень,
(Прыжки на месте.)
Будет сильным и умелым
(Хлопаем в ладоши.)
И веселым целый день.
(Шагаем на месте.)

Мы устали, засиделись

Мы устали, засиделись,
Нам размяться захотелось. (Одна рука вверх,
другая вниз, рывками менять руки.)
То на стену посмотрели,
То в окошко поглядели.
Вправо, влево поворот,
А потом наоборот.
(Повороты корпусом.)
Приседанья начинаем,
Ноги до конца сгибаем.
Вверх и вниз, вверх и вниз,
Приседать не торопись! (Приседания.)
И в последний раз присели,

Мы цветы в саду сажаем

Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны
Пусть растут для нашей мамы!

(Декламируя стихотворение, дети выполняют
движения, повторяя их за педагогом.)

Мы шагаем друг за другом

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зелёным лугом.
Крылья пёстрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре,
Полетели, закружились.
(При передвижении выполняются
различные виды ходьбы.
Дети передвигаются легко, бегом на носках
(или на месте), делая руками взмахи, повороты,
имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)

Мышки прячутся во ржи

Мышки прячутся во ржи.
Как увидеть их, скажи?
В норке прячется полёвка.
Покажись, скорей, плутовка!
(Присели, поискали мышек.)

Мяч подскакивает вверх

Мяч подскакивает вверх.
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)
Тише, тише, мяч устал,
Прыгать мячик перестал
И под парту закатился. (Ходьба на месте.)
Ну и мы за стол садимся. (Дети садятся.)



**Дети часто ссорятся, как им
иногда бывает трудно
помириться! Давайте
поможем им в этом — выучите
с ними стишки-мирилки!**

**Не дерись, не дерись,
Ну-ка быстро помирись!**

**Пальчик за пальчик
Крепко возьмем
Раньше дрались,
А теперь ни по чем.**

**Мирись, мирись,
И больше не дерись.
А если будешь драться,
Я буду кусаться.
А кусаться нам нельзя,
Потому что мы друзья.**

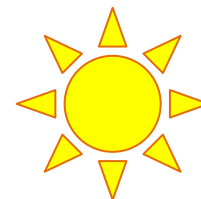
**Мирись, мирись,
И больше не дерись.
А если будешь драться,
Я буду кусаться.
Мама придет,
Нам обоим попадет.**



**Мирись, мирись,
Больше не дерись
А то бабушка придет,
Тебе уши надерет.**

**Давай с тобой мириться
И во всем делиться.
А кто не будет мириться,
С тем не будем водиться.**

**Чтобы солнце улыбалось,
Нас с тобой согреть старалось,
Нужно просто стать добрей
И мириться нам скорей!**



**Хватит нам уже сердиться,
Веселятся все вокруг!
Поскорей давай мириться:
— Ты мне друг!
— И ты мне друг!
Мы обиды все забудем
И дружить как прежде
будем!**



После ссоры

Как же это хорошо! -
Никуда не торопиться,
Не молчать и не сердиться -
Так вот просто рядом с мамой,
С мамой рядышком идти,
В небе солнышко увидеть
И - домой его нести!

Барабулька

Ходит ёжик во лесу -
Барабулька на носу!
Ёжик ей ладошкой машет,
А она поёт и пляшет!
Если хочешь, мы с тобою
Завтра тоже в лес пойдем
И такую Барабульку
Обязательно найдем!

Чтобы солнце улыбалось,
Нас с тобой согреть старалось,
Нужно просто стать добрей
И мириться нам скорей!

Хватит нам уже сердиться,
Веселятся все вокруг!
Поскорей давай мириться:
-Ты мне друг!
-И ты мне друг!
Мы обиды все забудем
И дружить как прежде будем

Пальчик за пальчик

Пальчик за пальчик
Крепко возьмем
Раньше дрались,
А теперь ни по чем

Мирись, мирись

Мирись, мирись,
Больше не дерись.
Если будешь драться,
Я буду кусаться.
А кусаться – ни при чем,
Будем драться кирпичом.
Нам кирпич не нужен,
Давай с тобой подружим

