Фізкультхвилинки між заняттями

Буратіно потягнувся *(стати на носочки, підняти руки вгору),*

Раз нагнувся, два нагнувся *(нахилитися, руки перед собою).*

Руки в сторони розвів *(розвести руки в сторони),*

Ключик, видно, не знайшов *(повернути голову вліво, а потім вправо).*

Щоби ключик нам дістати,

Слід нам на носочки встати. *(стати на носочки, підняти руки вгору, потягнутися).*

Раз, два – руки в боки *(права та ліва рука на поясі),*

Три, чотири – два підскоки *(руки на поясі, стрибки на двох ногах),*

П'ять, шість – нахились *(руки на поясі, нахили вперед),*

Сім, вісім – розпрямись *(руки опустили, випрямились),*

Дев'ять, десять – всі присіли *(руки перед собою, присіли),*

І за парти тихо сіли *(піднялися, сіли на місця).*

Покажи, як гримить грім? *(на місці потупали ніжками)*

Як сонечко вийшло? *(піднялися на носочки, потягнулися, посміхнулися один одному)*

Як вітер грається з листочками? *(руки підняли вгору і помахали в сторони)*

Як птахи летять? *(руки в сторони, помахали руками)*

Як зайчики срибають? *(стрибки на двох ногах на місці)*

По долині ми гуляєм, *(маршируєм)*

Фізкультхвилинку починаєм.

Справа – ліс, а зліва – поле *(розводимо руки в сторон),*

Унизу іскриться море *(опустили руки вниз, помахали руками)*

В небі сонечко сіяє *(піднятися на носочки, руки вгору, потягнутися),*

І з нами промовляє.

Раз, два, три, чотири, п’ять *(плескаєм в долоні)*

Будем дружними зростать *(піднялися на носочки)*

Дуже добре будем вчитись,

Вдома, в школі не лінитись.

Корисні рухи

Довго слухали малята,

Час настав відпочивати.

Руки – вгору, руки – вниз *(піднялися на носочки, руки вгору, опустити руки вниз)*

І легесенько прогнись *(руки в боки, прогнутися назад).*

Покрутились, повертілись *(опустили руки вниз, повернулися вправо, вліво)*

На хвилинку зупинились.

Пострибали, пострибали *(руки на поясі, стрибки на двох ногах)*

Раз – присіли, другий – встали *(руки перед собою, присіли – встали)*

Вдих глибокий – раз, два, три...*(вдих – видих)*

Вчитись знову почали.

Білочки

Раз, два! Пострибали! *(руки на поясі, стрибки на двох ногах)*

Три, чотири! Назад стали *(зупинилися)*

Лапки вліво, лапки вправо *(ліва нога вперед- назад, права нога вперед – назад)*

Лапки вгору підняли *(руки підняли вгору)*

Всі тихесенько присіли *(руки перед собою - присіли),*

Потім знову підвелись *(повернулися у вихідне положення)*

І кружились, веселились *(покружляли, пострибали),*

Усміхнулись,

Й за науку знов взялись.

Зайчик

Сірий зайчик скік та скік *(стрибки на місці),*

По капусту він прибіг *(біг на місці).*

Нахиливсь, зірвав головку *(руки на поясі, нахили вперед, дістати пальчиками рук носочки ніг)*

Але й мав собі мороку.

Поки в ліс її приніс *(маршируємо на місці)*

Мокрий став у нього ніс *(погріти руки)*

Ми писали, ми трудились *(стискаємо пальчики в кулачок),*

Наші пальчики стомились.

Ручками махаємо *(помахали ручками),*

Метелика хапаємо *(стискаємо пальчики в кулачок),*

Ворушимо пальчики *(по черзі згинаємо пальчики в кулачок),*

Пальчики-хапальчики *(доторкнутися до кожного пальчика рук),*

Ми їх добре розімнемо *(потерли долоньки)*

І писати знов почнемо *(сіли за парти)*

Вже стомилися ми трішки *(діти промовляють),*

Вийдемо ми на доріжку *(крокують на місці).*

Ось голівонька стомилась (*кругові оберти головою),*

Вліво, вправо нахилилась *(руки на поясі, нахили вліво, вправо).*

Будем пальчики стискати *(пальчики стискаємо в кулачок),*

Щоби краще нам писати *(пальчики стискаємо в кулачок).*

Ми, як зайчики маленькі *(діти промовляють)*

Пострибаєм на лужку *(стрибають, як зайчики),*

Як метелики гарненькі *(діти промовляють).*

Політаєм по кружку *(політали, як метелики, помахали ручками),*

І до сонця рученята *(піднялися на носочки)*

Тягнуть, тягнуть *(підняти руки вгору)*

Всі малята *(потягнулися вгору.)*

Раптом хмарка наступила *(присіли, прикрили ручками голову)*

Дощиком нас пригостила:

Кап-кап-кап-кап! *(встали, по долоньці капає дощик)*

Крапелька до крапельки.

Кап-кап-кап-кап! *(сім раз постукати пальчиком по долоньці)*

Скільки крапельок у нас?

Вийшла качечка із двору *(крокуємо на місці)*

Підняла крильцята вгору *(руки в сторони, підняли вгору)*

Відвела крильцята вбік *(руки в сторони),*

Ще й підскочила — скік-скік! *(пострибали на місці)*

Підійшла до річки — нахилилась (*крок вперед, руки на поясі – нахились вперед)*,

Гарно вмилась *(вмили личко),*

Руки в боки узяла *(руки на поясі).*

І до дому знов пішла *(сіли на місце).*

Ноги ширше, руки в боки — *(ноги на ширині плечей, руки на поясі)*

Ліс зійшов в короткі строки *(руки вгору, похитали ручками)*.

Вітру лісу не зламати *(посварили вітер)*

Для звірят ліс - їжа й хата.

Гілля-руки підняли *(руки підняли вгору),*

Сонцю шану віддали *(потягнулися до сонечка, простягнули ручки до нього)*

А земельці — поклонились *(нахилилися вперед),*

Гіллям додолу нахилились *(нахилилися вперед, опустили руки).*

Пензлик вліво — пензлик вправо *(руки ліву в сторону, потім праву – в сторону),*

Ось уже картинка встала. *(руки розвели в сторону),*

Плечі добре я розправлю (*розправили плечі, стали рівно, руки опустили).*

Пальці добре розімну *(склали руки в замок і зробили кругові оберти руками).*

Й намалюю всім на диво *(малюємо пальчиками у повітрі)*

Сонце, радість і весну!