Комплексы физкультминуток для первоклашек.

1 «Подними ладошки выше»

Подними ладошки выше (Поднять руки вверх)

И сложи над головой (Сложить руки над головой)

Что же вышло? (Посмотреть на руки)

Вышла крыша, (Руки в стороны, ладони вверх)

Вышел новый дом. (Сложить руки над головой).

Подними ладошки выше (поднять руки вверх)

А потом согни дугой (Согнуть руки дугой над головой, либо в локтях)

Что же вышло?

Гуси вышли- (Руки в стороны)

Вот один , (Показать гуся, согнув одну руку над головой)

А вот другой. (То же другой рукой).

Подними ладошки выше (Поднять руки вверх)

И сомкни перед собой. (Сомкнуть руки перед собой)

Что же вышло? (Посмотреть на руки)

Мостик вышел, (Руки в замок вверх)

Мостик крепкий и прямой.(Руки в замок вперёд).

Подними ладошки выше(Поднять руки вверх)

И вверху согни дугой (Согнуть руки вверху дугой)

Что же вышло? (Посмотреть на руки)

Солнце вышло (Руки дугами вверх в замок)

Солнце кругло (Наклон вправо, руки в замке вверху)

И красно. (То же влево).

Подними ладошки выше (Поднять руки вверх)

И сомкни перед собой (Сомкнуть перед собой)

Что же вышло? (Посмотреть на руки)

Пирог вышел (Руки вперёд в замке вверх)

Очень вкусный, (То же вперёд, вверх)

И большой. (То же руки вперёд).

2 Мы кормушку смастерили.

Мы кормушку смастерили (Руки поднять вверх и соединить над головой)

Тук – тук, тук – тук (Хлопки в ладоши)

Мы столовую открыли (В стойке, руки вперёд, ладони вверх)

Тук – тук, тук – тук (Хлопки в ладоши)

 В гости в первый день недели (Руки в стороны, руки вниз, в стороны, вниз)

К нам синицы прилетели (Руки в стороны, руки вниз, в стороны, вниз)

А во вторник (Руки на пояс)

Посмотри (Наклон вперёд)

Прилетели (Руки в стороны)

Снегири (Руки вниз)

Три вороны были в среду (Присесть, руки на пояс; стойка, руки на пояс; присесть, руки на пояс; стойка, руки на пояс)

Мы не ждали их к обеду. (Наклон вперёд, руки развести вперёд в стороны).

А в четверг со всех краёв - (Прыжки на двух ногах)

Стая жадных воробьёв. (Прыжки на двух ногах)

В пятницу в столовой нашей (Наклон влево, наклон вправо)

Голубь лакомился кашей (Наклон вперёд, наклон назад)

А в субботу на пирог (Руки вверх, руки вниз)

Прилетело семь сорок. (Прыжки на двух ногах, руки на пояс).

В воскресенье всех пернатых

Всех летающих, крылатых

Просим с нами поиграть

И почаще прилетать. (Подскоки на двух ногах с махами руками, как крыльями).

3 Игрушки

Чики, чики, кички

Берёзовые лычки (Повороты на месте).

Летели две птички (Руки вниз – в стороны)

Птички - невелички (Присесть)

Как они летели (В стойке, руки вниз – в стороны)

Все люди глядели, (Руки в положении «бинокля» у глаз)

Где они садились, (Присесть)

Люди все дивились. (В стойке, руки вперёд – в стороны).

4 «Сделай и отгадай»

Длинной шеей поверчу,

Груз тяжёлый подхвачу (Наклоны головы вправо и влево)

Где прикажут – положу (Два наклона вперёд)

Человеку я служу. (Ходьба на месте).

 (Подъёмный кран)

Кто зимой холодной (Руки вниз – в стороны)

Ходит злой, голодный? (Ходьба на месте)

 (Волк)

Днём отдыхает, (Присесть, руки под голову)

Ночью летает, (В стойку, руки в сторону)

Похожих пугает. (Машем руками и ухаем, как сова)

 (Сова).

5 «Руки»

По коленям мы ударим –

Ниже, ниже, ниже, ниже. (Хлопки по каленям)

Руки, руки поднимаем –

Выше, выше, выше, выше. (Медленно поднимаем руки через стороны вверх, встать ).