Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность, обеспечить кратковременный активный отдых во время УРОКОВ, САМОПОДГОТОВКИ, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Физкультминутка

Отдых наш – физкультминутка

Занимай свои места.

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите

Раз и два, раз и два!

А теперь все тихо сели

На свои места.

Физкультминутка «Будем космонавтами»

Вот выходит на парад

Наш космический отряд (*ходьба на месте*)

Руки в стороны – к плечам,

Дружно мы покажем вам ( *И.п.- стоя ноги вместе, руки к плечам*.

*На счет «раз»- руки в стороны, на счет «два»- в и.п*)

На пояс обе руки ставим

И наклоны выполняем (*и.п. руки на пояс, наклоны вправо, влево*).

Руки за голову – и вот

Наклоняемся вперед (и*.п. руки за голову, наклоны вперед, спина прямая)*

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем  ***(****и.п. руки на пояс на «раз»- присесть, руки вперед, на «два » - и. п.)*

И опять шагаем ,

руки поднимаем.

Физкультминутка

Мы разминку начинаем:

Начинаем приседанья,

Руки шире расставляем

1-2-3-4-5

А потом их тянем вверх.

А теперь три раза нужно

(*отдохнет спина у всех)*

Как лягушки поскакать.

Мы разминку завершаем

Еще раз все повторяем.

Физкультминутка

Раз - подняться, потянуться.

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре - руки шире

Пять – руками помахать.

Шесть - за парту тихо сесть.

Физкультминутка

Еле-еле-еле

Закружились карусели,

А потом бегом, бегом , бегом.

Тише, тише не спешите!

Карусель остановите.

Раз - два, раз –два.

Вот и кончилась игра.

Физкультминутка

«Буратино потянулся

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

Три- нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.»

Физкультминутка

Вышли уточки на луг (шагаем),

-Кря - кря-кря.

Пролетел веселый жук (машем руками-«крыльями»)

-Ж-ж-ж

Гуси шеи выгибают (круговые движения шеей)

-Га-га-га

Клювом крылья расправляют (повороты туловища влево, вправо)

Зашептал в воде камыш (подняли вверх руки, потянулись)

- Ш- ш-ш

И опять настала тишь (присели)

Ш -ш-ш

А теперь за парты сели.

Физкультминутка

За тучку солнце спряталось –

Но это только в шутку!

А мы все дружно проведем

Спортивную минутку.

В ладоши мы похлопаем

И чуть-чуть потопаем

Раз - присели, два – привстали,

Три - нагнулись, разогнулись,

На четыре - руки шире,

Пять- руками помахать,

Шесть- за парту тихо сесть.

Физкультминутка

«Зайчики»

Раз, два, три, четыре, пять

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз!

Веселая минутка.

Мы устали чуточку,

Отдохнем минуточку.

Поворот, наклон, прыжок,

Улыбнись, давай, дружок.

Еще попрыгай: раз, два, три!

На соседа посмотри.

Руки вверх и тут же вниз

И за парту вновь садись.

Веселая минутка.

(слова сопровождаются движениями)

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке.

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

По тропинке побежали

До лужайки добежим.

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки

Стоп, немного отдохнем

И домой пешком пойдем.

Веселая минутка.

Слова сопровождаются движениями. Дети выполняют движения только тогда, когда произносится слово «ПОЖАЛУЙСТА»

Физкультминутка

(пальчиковая игра «Алые цветы»)

Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы раскрываются ,покачиваются кистями рук, закрываются)

Наши алые цветки

Распускают лепестки

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки

Тихо засыпают,

Головой качают.

Физкультминутка (пальчиковая гимнастика)

-Пальчик- мальчик, где ты был?

-С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.