

# *Музыкальные физминутки*



Инструктор по физ.культуре  
Яркова М.В



На носочки поднялись,  
Ручки опустили,  
А теперь присели.  
Коленки обхватили.  
Снова встали — ноги вместе  
И уже сидим на месте

**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ**

Раз, два, три, четыре, пять,

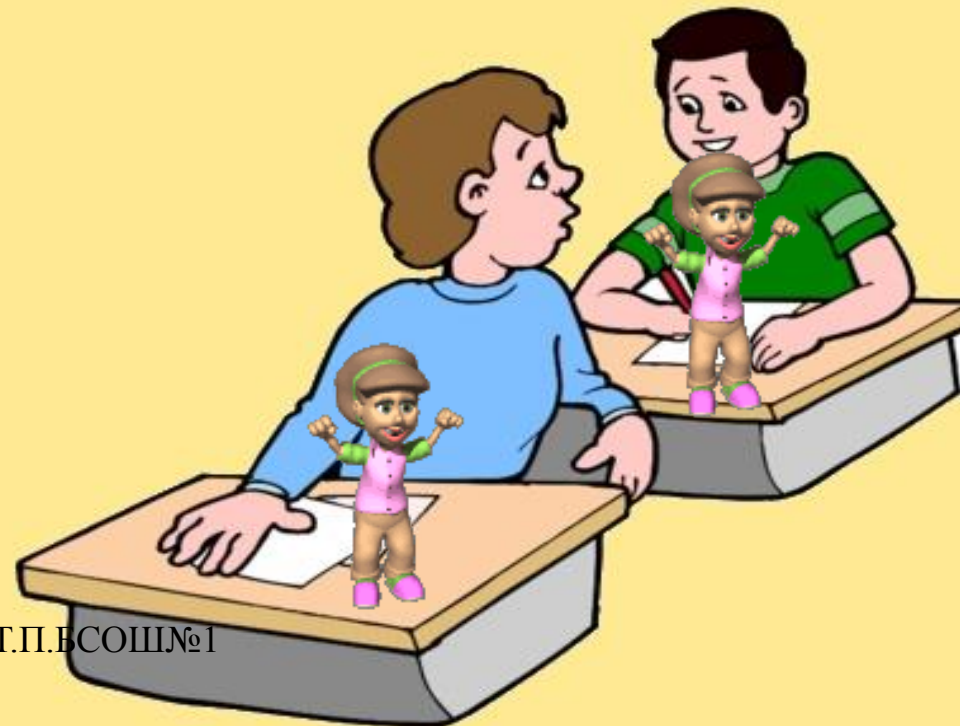
Мы умеем отдыхать.

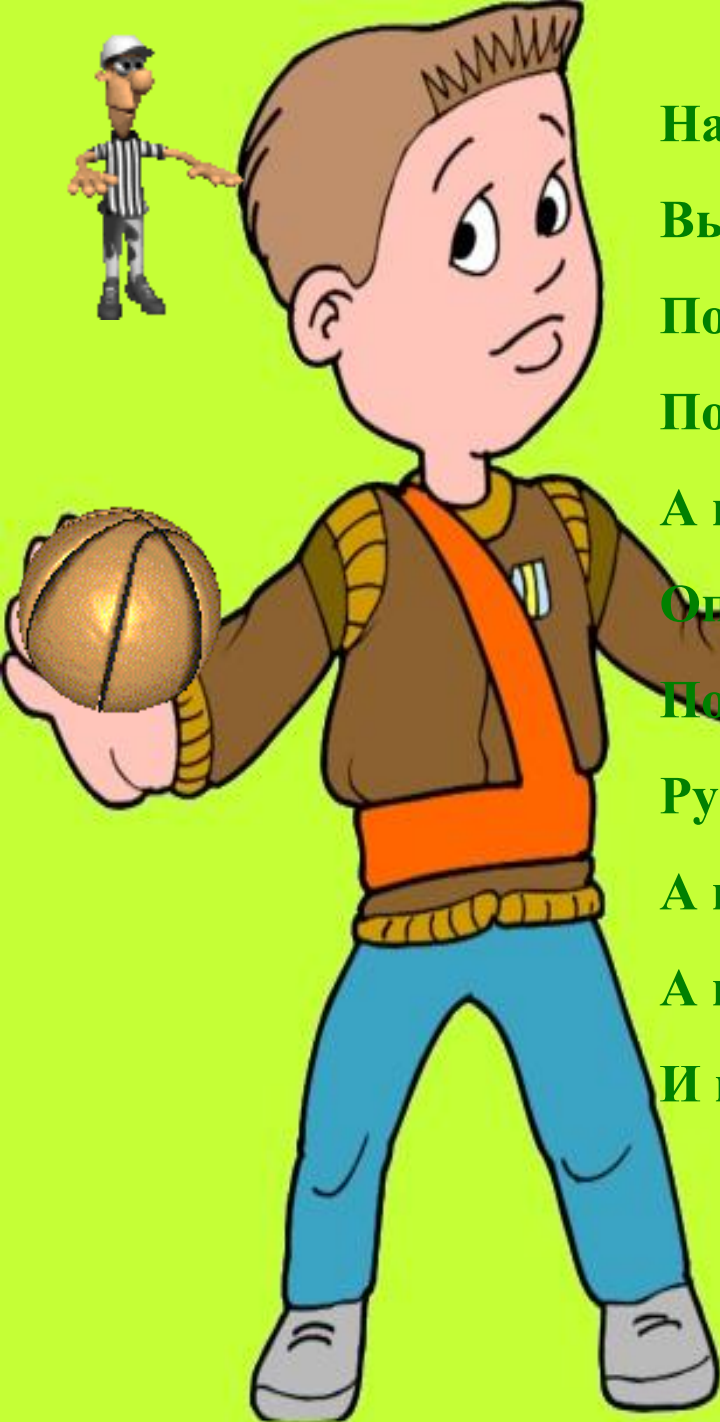
Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать (Читать).





На зарядку солнышко  
Вызывает нас.

Поднимаем руки мы

По команде: «Раз!»

А над нами весело шелестит листва.

Опускаем руки мы

По команде: «Два!»

Руки кверху поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем

И к себе скорей прижмем.





**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 —**

**Мы на месте походили.**

**Тик-так, Тик-так,**

**Целый день крутись вот так (Руки на пояс, наклоны в сторону).**





**Стояла корзинка на полке без дела**

**(присесть, округлить руки – изобразить корзину)**

**Скучала, наверно, все лето она**

**(наклоны головы, вправо-влево)**

**Вот осень пришла и листва пожелтела,**

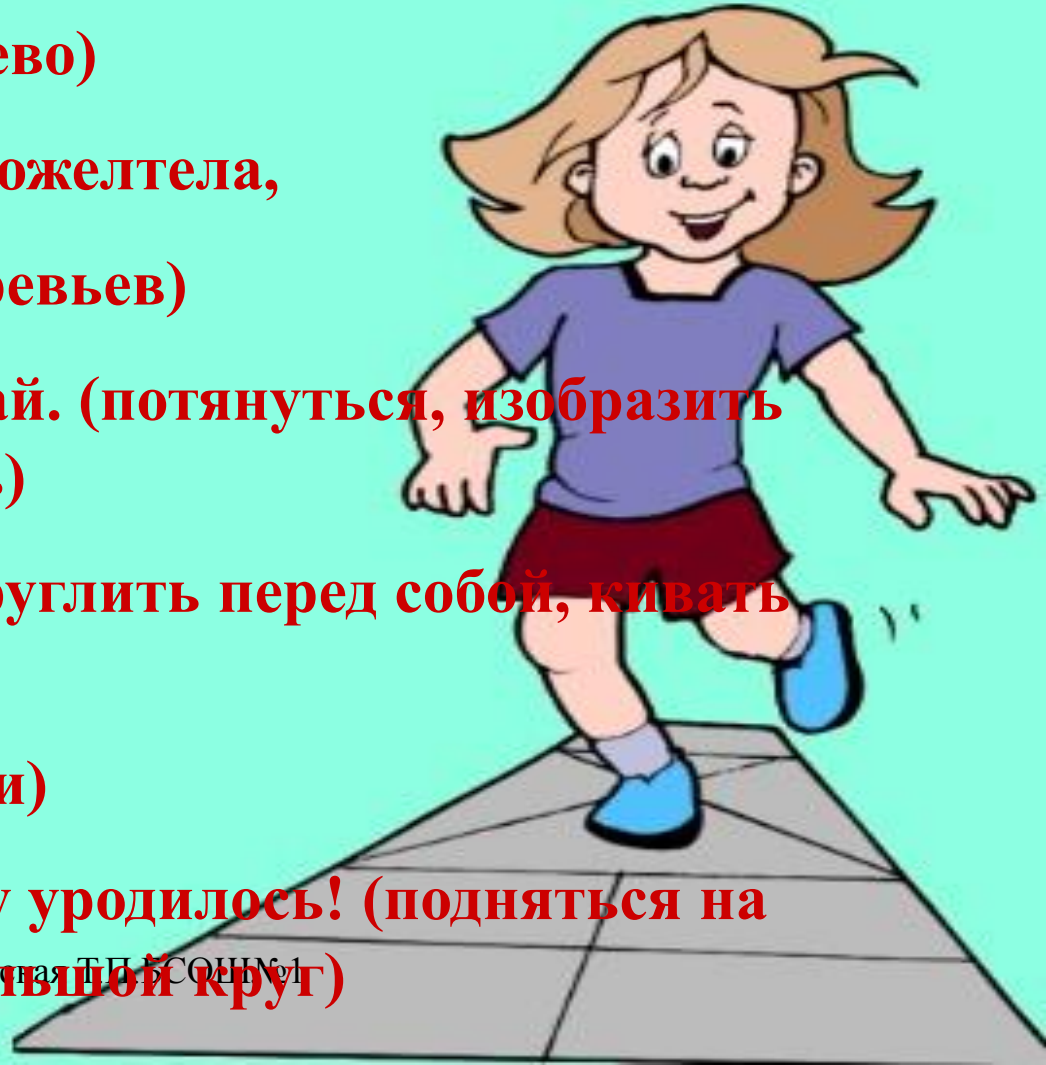
**(встать, изобразить ветви деревьев)**

**Настала пора собирать урожай. (потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)**

**Корзинка довольна (руки округлить перед собой, кивать головой)**

**Она удивилась (развести руки)**

**Что так много фруктов в саду уродилось! (подняться на носочки, показать руками большой круг)**



**Мы решили закаляться, раз – два – раз – два!  
(приседания, с вытягиванием рук перед собой)**

**И водою обливаться, раз – два – раз – два!**

**(поднять руки вверх, имитация обливания)**

**А потом мы полотенцем, раз – два – раз – два!**

**Не забудем растереться, раз – два – раз – два!**

**(имитация растирания полотенцем)**



**Вот мы репку посадили**

**(наклониться)**

**И водой ее полили**

**(имитация движения)**

**А теперь ее потянем**

**(имитация движения)**

**И из репы кашу сварим**

**(имитация еды)**

**И будем мы от репки здоровые и крепкие!**

**(показать «силу»)**



**Раз, два, три, четыре, пять,**

**Начинаем отдыхать! (потянуться)**

**Спинку бодро разогнули,**

**Ручки кверху потянули!**

**Раз и два, присесть и встать,**

**Чтобы отдохнуть опять.**

**Раз и два вперед нагнуться,**

**Раз и два назад прогнуться.**

**(движения маятника)**

**Вот и стали мы сильнеей,**

**(показать «силу»)**

**Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)**

Писаревская Г.Г.







**Мы дорожки подметаем**

**(имитация движений)**

**Листья в кучи собираем**

**(наклониться, имитировать движение)**

**Чтоб гуляя, малыши**

**Веселились от души!**

**(подскоки на месте)**

**Ох, устали («обтереть пот со лба»)**

**Отдохнем (присесть)**

**И домой скорей пойдём (шаги на месте)**



**Я гуляю по дорожке (шаги на месте)**

**А кузнечик скачет рядом (подскоки на месте)**

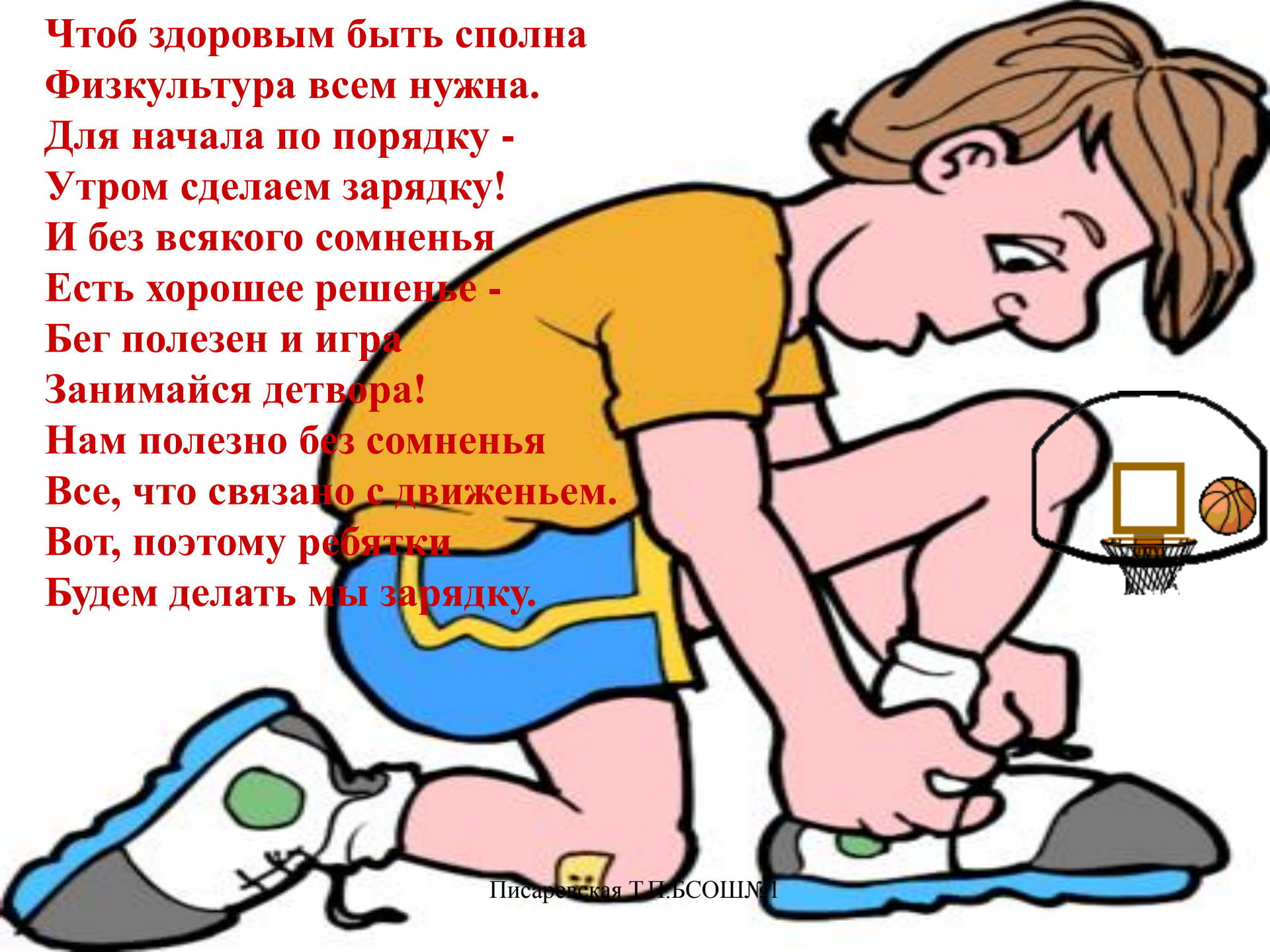
**Наклонюсь, возьму в ладошки (наклониться «взять кузнечика»)**

**Здесь скакать ему не надо (погрозить пальчиком)**

**Пусть сидит он лучше в травке (шаги на месте, ладошки «держат кузнечика»)**

**Там с ним будет все в порядке (наклониться «отпустить кузнечика»)**

**Чтоб здоровым быть сполна  
Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку -  
Утром сделаем зарядку!  
И без всякого сомненья  
Есть хорошее решение -  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!  
Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.**



**Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп  
(хлопки над головой)**

**Мы топаем ногами, топ, топ(высоко  
поднимаем колени)**

**Качаем головой (головой вперед  
назад подвигать)**

**Мы руки поднимаем, мы руки  
опускаем (руки поднять, опустить)**

**Мы низко приседаем и прямо мы  
встаем (присесть и подпрыгнуть)**



**Руки вверх поднимем — раз  
Выше носа, выше глаз.  
Прямо руки вверх держать  
Не качаться. не дрожать.  
Три — опустили руки вниз,  
Стой на месте не вертись.  
Вверх раз, два, три, четыре, вниз!  
Повторяем, не ленись!  
Будем делать повороты  
Выполняйте все с охотой.  
Раз — налево поворот,  
Два — теперь наоборот.  
Так, ничуть, не торопясь,  
Повторяем 8 раз.  
Руки на поясе, ноги шире!**



Раз — подняться, подтянуть  
Два — согнуться, разогнуться  
Три — в ладоши три хлопка,  
головой три кивка.



На четыре — ноги шире.

Пять — руками помахать

Шесть — за стол тихонько  
сесть.



**Все движения разминки  
повторяем без запинки!  
Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе — хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!**

