

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Стая птиц летит на юг,  
Небо синее вокруг.  
*(Дети машут руками, словно крыльями.)*  
Чтоб скорее прилетать,  
Надо крыльями махать.  
*(Дети машут руками интенсивнее.)*

В небе ясном солнце светит,  
Космонавт летит в ракете.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
А внизу леса, поля —  
Расстилается земля.  
*(Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)*

Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть.  
*(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)*

И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много.  
*(Дети встают и машут «крыльями».)*  
Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора.  
*(Дети садятся за парты.)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Зайцы утром рано встали,  
Весело в лесу играли.  
По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
Кто к зарядке не привык?  
*(Прыжки на месте.)*

Вот лиса идёт по лесу.  
Кто там скачет, интересно?  
*(Ходьба на месте.)*  
Чтоб ответить на вопрос,  
Тянет лисонька свой нос.  
*(Потягивания — руки вперёд.)*

Но зайчата быстро скачут.  
Как же может быть иначе?  
*(Прыжки на месте.)*  
Тренировки помогают!  
И зайчата убегают.  
*(Бег на месте.)*

Вот голодная лиса  
*(Ходьба на месте.)*  
Грустно смотрит в небеса  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
Тяжело вздыхает,  
*(Глубокие вдох и выдох.)*  
Садится, отдыхает.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Солнечным погожим днём  
Мы с друзьями в лес идём.  
Мы с собой несём корзинки.  
Вот хорошая тропинка!  
*(Ходьба на месте.)*

Собираем землянику,  
Ищем вкусную чернику,  
Голубику, костянику,  
Кисловатую бруснику.  
*(Наклоны вперед.)*



А вокруг полно малины.  
Пройти мимо не могли мы.  
Собираем по кустам.  
Здесь отличные места!  
*(Повороты влево-вправо.)*

Снова мы идём по лесу.  
*(Ходьба на месте.)*  
А вокруг — так интересно!  
*(Потягивания — руки в стороны.)*  
Отдохнуть пора, дружок.  
Мы присядем на пенёк.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Выросли деревья в поле.  
Хорошо расти на воле!  
*(Потягивания — руки в стороны.)*  
Каждое старается,  
К небу, к солнцу тянется.  
*(Потягивания — руки вверх.)*



Вот подул весёлый ветер,  
Закачались тут же ветки,  
*(Дети машут руками.)*  
Даже толстые стволы  
Наклонились до земли.  
*(Наклоны вперед.)*

Вправо-влево, взад-вперёд —  
Так деревья ветер гнёт.  
*(Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)*  
Он их вертит, он их крутит.  
Да когда же отдых будет?  
*(Вращение туловищем.)*



Ветер стих. Взошла луна.  
Наступила тишина.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Наклоняемся вперёд —  
Раз-два-три-четыре-пять,  
*(Наклоны вперёд.)*  
А теперь наоборот —  
Раз-два-три-четыре-пять,  
*(Наклоны назад.)*



Приседаем, три-четыре.  
На любую гору в мире  
Мы залезть, конечно, сможем,  
Если тренируем ножки.  
*(Приседания.)*

Поднимаем руки вверх,  
Опускаем руки вниз.  
И ещё разок теперь  
Повтори-ка, не ленись!  
*(Поднимание и опускание прямых  
рук через стороны над головой.)*

А сейчас давайте вместе  
Будем мы ходить на месте.  
*(Ходьба на месте.)*  
Превосходно мы размялись!  
А теперь за парты сядем.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим.  
Раз — два - три - четы ре - пять!  
*(Руки к плечам, вращение плечами  
вперёд и назад.)*



Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем  
При любой погоде.  
*(Руки перед грудью,  
рывки руками в стороны.)*

Руку правую поднимем,  
А другую вниз опустим.  
Мы меняем их местами,  
Плавно двигаем руками.  
*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным  
движением одна рука опускается, а другая одно-  
временно — поднимается.)*



А теперь мы приседаем,  
Приседания считаем.  
А когда закончим счёт,  
Захотим присесть ещё.  
*(Приседания.)*

А теперь давайте вместе  
Пошагаем все на месте.  
*(Ходьба на месте.)*

А потом за парты сядем,  
Ждут нас ручки и тетради.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

На лугу растут цветы  
Небывалой красоты.

*(Потягивания — руки в стороны.)*

К солнцу тянутся цветы.

С ними потянись и ты.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер дует иногда,

Только это не беда.

*(Дети машут руками, изображая ветер.)*

Наклоняются цветочки,

Опускают лепесточки.

*(Наклоны.)*

А потом опять встают

И по-прежнему цветут.

На тропинку — прыг! — лягушка.

Ты куда спешишь, квакушка?

С кочки прыг! На кочку прыг!

В воду плюх! Ногами дрыг!

*(Прыжки на месте.)*

Вот спокойно ёж идёт,

На иголках гриб несёт.

Он проходит под кустами

И шуршит за лопухами.

*(Ходьба на месте.)*

Ну а нам пора садиться

И учиться, не лениться.

*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



Дружно встали на разминку

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри.

*(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)*

Наклоняемся вперёд.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счёту.

*(Наклоны вперёд.)*

Полетели, полетели,

Вперёд руками завертели.

А потом наоборот —

Назад помчался самолёт.

*(Вращение прямыми руками  
перёд и назад.)*

Давай с тобой попрыгаем

И ножками подвигаем.

Раз прыжок и два прыжок,

Поактивнее, дружок.

*(Прыжки на месте.)*

Всё, закончилась зарядка.

Мы пройдемся для порядка.

*(Ходьба на месте.)*

Остановимся и снова

Мы к занятиям готовы.

*(Дети садятся за парты.)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Для начала мы с тобой  
Повращаем головой.  
Оборот и оборот,  
А потом наоборот.

*(Вращение головой в стороны.)*

Поднимаем руки вверх,  
Плавно опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.

Ну, дружочек, не ленись!

*(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т.д.)*



Повороты влево-вправо,  
Это лёгкая забава.

Нам известно всем давно —  
Там стена, а там окно.

*(Повороты туловища вправо и влево.)*

Приседаем быстро, ловко.  
Здесь видна уже сноровка.  
Чтобы мышцы развивать,  
Надо много приседать. *(Приседания.)*

А теперь ходьба на месте,  
Это тоже интересно. *(Ходьба на месте.)*

Отдых кончен наш, ребята,  
Нам пора опять за парты.

*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Приседаем на уроке.  
Встанем прямо, руки в боки.  
Дышим носом глубоко.  
Поднимаемся легко.  
*(Приседания.)*



Наклоняемся вперёд,  
Прогибаемся назад.  
Как деревья ветер гнёт,  
Так качаемся мы в лад.  
*(Наклоны взад-вперёд.)*

Головой теперь покрутим.  
Так мы лучше думать будем!  
Поворот и поворот,  
А потом наоборот.  
*(Вращения головой в стороны.)*



Встанем, дети, на носочки,  
Ручки тянем в потолок.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
На зарядке ставим точку,  
Продолжаем наш урок.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Кто там ходит влево-вправо?  
Это маятник в часах.  
Он работает исправно  
И твердит: «Тик-так, тик-так».  
*(Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)*



А над ним сидит кукушка.  
Это вовсе не игрушка.  
Птица дверцу открывает,  
Время точное сообщает.  
*(Руки согнуты перед грудью, резкими рывками  
руки распрямляются в стороны.)*

А часы идут, идут,  
Не спешат, не отстают.  
Мы без них не будем знать,  
Что уже пора вставать.  
*(Ходьба на месте.)*

А теперь пора нам, братцы,  
За уроки приниматься.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

По тропинке леший шёл,  
На поляне гриб нашёл.  
*(Ходьба на месте.)*  
Раз грибок, два грибок,  
Вот и полный кузовок.  
*(Приседания.)*

Леший охает: устал  
От того, что приседал.  
Леший сладко потянулся,  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
А потом назад прогнулся,

А потом вперёд прогнулся  
И до пола дотянулся.  
*(Наклоны вперёд и назад.)*  
И налево, и направо  
Повернулся. Вот и славно.  
*(Повороты туловища вправо и влево.)*

Леший выполнил разминку  
И уселся на тропинку.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



На холме стоит рябинка,  
Держит прямо, ровно спинку.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
Ей не просто жить на свете —  
Ветер крутит, вертит ветер,  
*(Вращение туловищем вправо и влево.)*

Но рябинка только гнется,  
Не печалится — смеётся.  
*(Наклоны в стороны.)*

Вольный ветер грозно дует  
На рябинку молодую.

*(Дети машут руками, изображая ветер.)*

Начал ветер утихать,  
Вышел зайчик погулять.  
*(Ходьба на месте.)*

Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов.

*(Прыжки на месте.)*

Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах.

*(Ходьба на месте.)*

Замер зайчик среди травы,  
А теперь садимся мы!

*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

На разминку становись!  
Вправо-влево покрутись  
Повороты посчитай,  
Раз-два-три, не отставай,  
*(Вращение туловищем вправо и влево.)*

Начинаем приседать —  
Раз — два - три - четыре - пять.  
Тот, кто делает зарядку,  
Может нам сплясать вприсядку.  
*(Приседания.)*

А теперь поднимем ручки  
И опустим их рывком.  
Будто прыгаем мы с кручи  
Летним солнечным деньком.  
*(Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т.д.)*

А теперь ходьба на месте,  
Левой-правой, стой раз-два.  
*(Ходьба на месте.)*

Мы за парты сядем, вместе  
Вновь возьмёмся за дела.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Нам пора передохнуть,  
Потянуться и вздохнуть.

*(Глубокий вдох и выдох.)*

Прочь прогоним лень и скуку,  
Разомнём сначала руки.

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, резкими движениями одну руку опускать, другую поднимать.)*

Покрутили головой,  
И усталость вся долой!  
Раз -два-три -четыре -пять,  
Шею надо разминать.

*(Вращения головой в одну и другую стороны.)*

Встали ровно. Наклонились.  
Раз — вперёд, а два — назад.  
Потянулись. Распрямились.  
Повторяем всё подряд.

*(Наклоны вперёд и назад.)*

А потом мы приседаем  
Вот высокая сосна,  
Это важно, сами знаем.  
Мы колени разминаем,  
Наши ноги упражняем.  
(Приседания)

А теперь ходьба на месте,  
Раз-два, раз-два, раз-два-три.  
*(Ходьба на месте.)*

Нам учиться интересно!  
Сядь за парту и замри.  
*(Дети садятся за парты.)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Ручки потянули вверх,  
Словно там висит орех.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Тянем в стороны потом,  
Словно обнимаем дом.

*(Потягивания — руки в стороны.)*

Ноги врозь, на пояс руки.  
Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!  
Упражнение повтори.

*(Вращение туловищем в стороны.)*

А теперь пора попрыгать,  
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.

Кто устать боится мигом,  
Кто к зарядке не привык?

*(Прыжки на месте.)*

Мы на месте снова ходим  
Но от парты не уходим.

*(Ходьба на месте.)*

По местам пора садиться  
И опять начать учиться.

*(Дети садятся за парты.)*





## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко!  
*(Прыжки на месте.)*

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.)*

Вот высокая сосна,  
К солнцу тянется она.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
Над поляной дуб старинный  
Ветви в стороны раскинул.  
*(Потягивания — руки в стороны.)*

Хорошо гулять по лесу!  
Но учиться интересней  
*(Дети садятся за парты)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Приседаем, приседаем.  
Ножки полностью сгибаем,  
Чтобы мышцы упражнять.  
Раз – два – три – четыре – пять.  
*(Приседания.)*

Мы готовы для похода,  
Но от парты не отходим.  
Поднимаем выше ноги,  
И не нужно нам дороги.  
*(Ходьба на месте.)*

Птицы учатся летать,  
Плавно крыльями махать.  
Полетели, полетели,  
Опустились, посидели.  
*(Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.)*

Наклоняемся вперёд,  
Прогибаемся назад.  
Кто носочки достаёт?  
Молодцы. Последний раз.  
*(Наклоны вперёд-назад.)*

Отдохнули все ребята,  
А теперь пора за парты.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал неспеша,  
Тихо листьями шурша.  
*(Ходьба на месте.)*

А навстречу скачет заяка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косою морковку.  
*(Прыжки на месте.)*

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу руч-  
ки.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём.  
*(Потягивания — руки в стороны.)*

Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Вот и утро! Хватит спать!  
Перед тем, как вылетать,  
Надо крылышки размять.  
Вверх крыло, вниз крыло,  
А теперь наоборот!  
*(Одна прямая рука поднята,  
другая опущена, рывком руки меняются.)*

Крылья в стороны разводим,  
А лопатки вместе сводим.  
*(Руки перед грудью, рывки руками  
в стороны.)*

Вправо-влево наклонились,  
И вперед-назад прогнулись.  
*(Наклоны влево-вправо, вперед-назад.)*  
По команде приседаем —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Упражнение выполняем.  
Чур, друзья; не отставать!  
*(Приседания.)*

А теперь на месте ходим  
Но от парты не отходим.  
*(Ходьба на месте.)*  
Снова сесть за парты рады,  
Приступать к учёбе надо.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

На поляне дуб зелёный,  
Потянулся к небу кроной.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
Он на ветках среди леса  
Щедро жёлуди развесил.  
*(Потягивания — руки в стороны.)*

А внизу грибы растут,  
Их так много нынче тут!  
Не ленись и не стесняйся,  
За грибами наклоняйся!  
*(Наклоны вперёд.)*

Вот лягушка поскакала,  
Здесь воды ей, видно, мало.  
И квакушка бодро скачет  
Прямо к пруду, не иначе.  
*(Прыжки на месте.)*

Ну а мы пройдем немного.  
Поднимаем выше ногу!  
*(Ходьба на месте.)*  
Походили, порезвились,  
И на травку опустились!  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы к плечам прижали руки,  
Начинаем их вращать.  
Прочь, усталость, лень и скука,  
Будем мышцы разминать!  
*(Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)*



А теперь покрутим шеей,  
Это мы легко сумеем.  
Как упрямые все дети,  
Скажем: «Нет!» — на всё на свете.  
*(Вращение головой в стороны.)*

А теперь мы приседаем  
И колени разминаем.  
Ноги до конца сгибать!  
Раз-два-три-четыре-пять.  
*(Приседания.)*

Напоследок пошагаем,  
Выше ноги поднимаем!  
*(Ходьба на месте.)*  
Мы размяться были рады,  
Но пора опять за парты.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Для разминки из-за парт  
Поднимаемся. На старт!  
Бег на месте. Веселей,  
И быстрее, быстрее, быстрее!  
*(Бег на месте.)*



Делаем вперёд наклоны —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
*(Наклоны.)*  
Мельницу руками крутим,  
Чтобы плечики размять.  
*(Вращение прямыми руками.)*

Начинаем приседать —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
*(Приседания.)*  
А потом прыжки на месте,  
Выше прыгаем все вместе.  
*(Прыжки.)*

Руки к солнышку потянем.  
Руки в стороны растянем.  
*(Потягивания — руки вверх, потом в стороны.)*  
А теперь пора учиться,  
Да прилежно, не лениться.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



Ловко прыгают зайчата:  
Прыг да прыг, скок да скок!  
Быстро бегать зайцам надо,  
Чтоб не скушал серый волк!  
*(Прыжки на месте.)*

Медвежонок не боится  
Волка, кабана, лисицы.  
Мишка по лесу идёт:  
«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?»  
*(Ходьба на месте.)*

А по небу ходят тучи,  
Вот пробился солнца лучик.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
И вокруг запели птицы! *(Потягивания — руки в стороны.)*  
Ну а нам пора учиться. *(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Это трасса мотокросса.  
Крутятся вперёд колёса.  
Если их назад вращать,  
Мотоцикл поедет вспять.  
*(Вращение прямыми руками вперёд и назад.)*

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть.  
*(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.  
Корзинку с ягодой несу.  
*(Ходьба на месте.)*  
В класс пора мне возвращаться,  
Чтобы снова заниматься.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



Дует ветер с высоты.  
Гнутся травы и цветы.  
Вправо-влево, влево-вправо  
Клонятся цветы и травы. *(Наклоны в стороны.)*

А теперь давайте вместе  
Все попрыгаем на месте.  
*(Прыжки.)*  
Выше! Веселей! Вот так.  
Переходим все на шаг.  
*(Ходьба на месте.)*

Руки ставим перед грудью,  
Рывки руками делать будем —  
*(Руки перед грудью, рывки руками.)*  
Вот и кончилась игра.  
За учёбу нам пора.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Приседаем, раз-два-раз!  
На зарядку, первый класс!  
Сели-встали, сели-встали,  
Ноги хорошо размяли.  
*(Приседания.)*



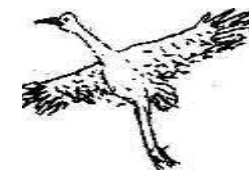
Наши плечи разминаем,  
Ручки взад-вперёд вращаем.  
*(Пальцы к плечам,  
вращения вперёд и назад.)*  
А теперь их разогнём  
И опять вращать начнём.  
*(Вращения прямыми руками вперёд и назад.)*

Раз-два-три, теперь все вместе  
Дружно ходим мы на месте.  
*(Ходьба на месте.)*  
Руки в стороны и вверх.  
*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*  
Сели. Взялись за пример.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы плывём по тёплой речке,  
Тихо плещется вода.  
*(Плавательные движения руками.)*  
В небе тучки, как овечки,  
Разбежались, кто куда.  
*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

Вот летит большая птица,  
Плавно кружит над рекой.  
*(Движения руками,  
имитирующие махи крыльями.)*  
Наконец, она садится  
На корягу над водой.  
*(Дети садятся на несколько секунд  
в глубокий присед.)*



Мы из речки вылезаем,  
Чтоб обсохнуть, погуляем.  
*(Ходьба на месте.)*  
А теперь глубокий вдох.  
И садимся на песок.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг.  
*(Ходьба на месте.)*  
Тысяча цветов вокруг!  
*(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр  
И направо и налево.  
*(Наклониться и коснуться левой ступни правой  
рукой, потом наоборот - правой ступни левой  
рукой.)*

К небу ручки протянули,  
Позвочник растянули.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
Отдохнуть мы все успели  
И за парты снова сели.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Будем ноги поднимать,  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Выше поднимай колени,  
Не ленись на переменке.  
*(Дети поднимают согнутые в коленях ноги,  
стараясь коснуться коленом груди.)*



Головой покрутим резво,  
Вправо-влево, вправо-влево.  
*(Вращение головой.)*  
И попрыгаем на месте —  
Ноги врозь и ноги вместе.  
*(Прыжки.)*

Переходим на ходьбу.  
Выше ноги. Стой: раз-два!  
*(Ходьба на месте.)*  
Мы зарядку делать будем,  
Чтоб не болела голова.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Чтоб получше нам размяться,  
Будем глубже наклоняться.  
Наклоняемся вперед,  
А потом наоборот.  
*(Наклоны вперед и назад.)*



Вот ещё одно задание —  
Выполняем приседанья.  
Не ленитесь присесть!  
Раз-два-три-четыре-пять.  
*(Приседания.)*



Мы шагаем дружно, бодро,  
Но пора закончить отдых) *(Ходьба на месте.)*  
Ротик снова на замок. Продолжается  
урок.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Руки резко разгибаем  
И обратно их сгибаем.  
Раз-два, раз-два, раз-два, раз,  
Разомнёмся мы сейчас.  
*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Приседаем, раз-два-три,  
Не бездельничай, смотри.  
Продолжаем присесть,  
Раз-два-три-четыре-пять.  
*(Приседания.)*



Шаг на месте. Ходим строем,  
Чтоб дыханье успокоить.  
*(Ходьба на месте.)*  
Хоть приятно разминаться,  
Вновь пора нам заниматься.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Чтоб головка не болела,  
Ей вращаем вправо-влево.  
*(Вращение головой.)*  
А теперь руками крутим —  
И для них разминка будет.  
*(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*



Тянем наши ручки к небу,  
В стороны разводим.  
*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*  
Повороты вправо-влево,  
Плавно производим.  
*(Повороты туловища влево и вправо.)-*

Наклоняемся легко,  
Достаём руками пол.  
*(Наклоны вперёд.)*  
Потянули плечи, спинки.  
А теперь конец разминке.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Вверх и вниз рывки руками,  
Будто машем мы флажками.  
Разминаем наши плечи.  
Руки движутся навстречу.  
*(Одна рука вверх, другая вниз,  
рывками руки меняются.)*



Руки в боки. Улыбнись.  
Вправо-влево наклонись.  
*(Наклоны в стороны.)*  
Приседанья начинай.  
Не спеши, не отставай.  
*(Приседания.)*

А в конце — ходьба на месте,  
Это всем давно известно.  
*(Ходьба на месте.)*  
Мы размялись, разогрелись  
И за парты снова сели.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Сильный ветер сосны крутит,  
Словно самый тонкий пруттик.  
Ёлки ветер клонит тоже.  
Мы с тобой на них похожи.  
*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

Поглядите: чайки важно  
Ходят по морскому пляжу.  
*(Ходьба на месте.)*  
Сядьте, дети на песок,  
Продолжаем наш урок.  
*(Дети садятся за парты.)*



А куда медведь идет?  
Ищет ягоды и мед.  
*(Ходьба на месте.)*  
Ну а нам пора садиться  
И учиться не ленится.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Надо плечи нам размять,  
Раз – два - три - четыре - пять.  
Выполняем упражненье,  
Быстро делаем движенья.  
*(Одна рука вверх, другая вниз,  
рывками руки меняются.)*



Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай!  
*(Рывком поднять ногу, согнутую в колене,  
как можно выше, потом другую.)*

Чтоб поймать еду в водице,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До мысочка дотянись.  
*(Наклониться и достать правой рукой  
левую ступню, потом левой рукой правую  
ступню.)*



Мы на месте ходим в ногу,  
Словно вышли на парад.  
*(Ходьба на месте.)*  
Отдохнули мы немного,  
Снова парты ждут ребят.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

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.)*



Поглядите: чайки важно  
Ходят по морскому пляжу.  
*(Ходьба на месте.)*  
Сядьте, дети на песок,  
Продолжаем наш урок.  
*(Дети садятся за парты.)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Разминая поясницу,  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись.  
*(Повороты туловища в стороны.)*



Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шейей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова.  
*(Вращение головой в стороны.)*

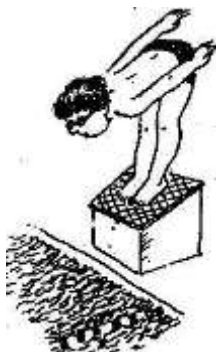
Приседания у нас,  
Приседает целый класс.  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять.  
*(Приседания.)*

Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте.  
*(Ходьба на месте.)*  
От разминки польза есть?  
Что ж, пора за парты сесть.  
*(Дети садятся за парты.)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Крутим мельницу вперёд,  
А потом наоборот.  
*(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*  
Наклоняться будем все,  
Будто прыгаем в бассейн.  
*(Наклоны вперёд.)*



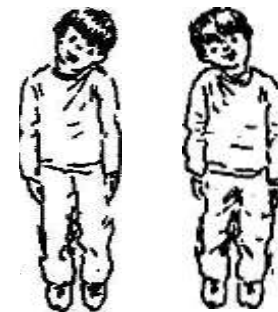
А потом назад прогнёмся,  
Хорошенько разомнёмся,  
*(Наклоны назад.)*  
И попрыгать нам пора,  
Мы не прыгали с утра.  
*(Прыжки на месте.)*

Шаг на месте в заключение.  
Это тоже упражненье.  
*(Ходьба на месте.)*  
Поскакали, потянулись —  
Вот и славно отдохнули.  
*(Дети садятся за парты.)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Для начала мы с тобой  
Крутим только головой.  
*(Вращения головой.)*  
Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем.  
*(Повороты вправо и влево.)*



А теперь мы приседаем.  
Мы прекрасно понимаем —  
Нужно ноги укреплять,  
Раз-два-три-четыре-пять.  
*(Приседания.)*

Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны. Прогнулись.  
*(Потягивания вверх и в стороны.)*  
От разминки раскраснелись  
И за парты снова сели.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы на лыжах в лес идём,  
Мы взбираемся на холм.  
Палки нам идти помогут,  
Будет нам легка дорога.

*(Дети машут руками, словно работают  
лыжными палками)*

Вдруг поднялся сильный ветер,  
Он деревья крутит, вертит  
И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит.  
*(Вращение туловищем вправо и влево)*

По опушке зайчик скачет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок –  
Вот и скрылся наш дружок.  
*(Прыжки)*


Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Головою мы вращаем,  
Будто твёрдо отвечаем:  
«Нет, не буду, не хочу!»  
Это детям по плечу.  
*(Вращение головой вправо и влево.)*



Будем прыгать, как ля-  
Чемпионка-попрыгушка.  гушка,  
За прыжком — другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!  
*(Прыжки.)*

Руки в стороны и вверх,  
И потянемся теперь.  
*(Потягивания, руки вверх.)*  
Чтобы спинка не болела,  
Мы наклоны будем делать.

Наклонились, раз и два,  
*(Наклоны вперёд-назад.)*  
И за парты нам пора.  
*(Дети садятся за парты)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Начинается разминка.  
Встали, выровняли спинки.  
Вправо-влево наклонились  
И ещё раз повторили.  
*(Наклоны в стороны.)*

Приседаем мы по счету,  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Это нужная работа —  
Мышцы ног тренировать.  
*(Приседания)*

А теперь рывки руками  
Выполняем вместе с вами.  
Раз – рывок и два рывок.  
Продолжаем наш урок.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Руки вверх и руки вниз.  
Ты давай-ка, не ленись!  
Взмахи делай чётче, резче,  
Тренируй получше плечи.  
*(Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)*

На одной ноге стою,  
А другую подогну.  
И теперь попеременно  
Буду поднимать колени.  
*(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)*

Корпус вправо, корпус влево  
Надо спинку нам размять.  
Повороты будем делать  
И руками помогать.  
*(Повороты корпуса в стороны.)*

Отдохнули, посвежели  
И за парты снова сели.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы устали, засиделись,  
Нам размяться захотелось.  
Отложили мы тетрадки,  
Приступили мы к зарядке.  
*(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,  
Присесть не торопись!  
*(Приседания.)*

И в последний раз присели,  
А теперь за парты сели.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Не сутультесь, грудь вперед,  
Плечи разверните.  
*(Рывки руками перед грудью.)*  
А теперь рывки руками  
Снова повторите.

Достаём рукой мысочек —  
Правой — левый, левой — правый  
Вертолёт летит, стрекочет,  
Винт работает исправно.  
*(Наклониться вперёд и коснуться правой  
рукой левой ступни, потом наоборот,  
левой рукой — правой ступни.)*



А теперь, как будто мячик,  
Все на месте мы поскокнем.  
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 за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Крутим мельницу вперёд:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А потом наоборот  
Будем мельницу вращать.  
*(Вращение прямыми руками  
вперёд и назад.)*



Подтянуть к груди колено  
И немного постоять.  
Научитесь непременно  
Равновесие держать.  
*(Поднимать согнутые в коленях  
ноги как можно выше.)*



Ноги врозь, на пояс руки.  
Надо спинки нам размять.  
Наклоняться будем, ну-ка,  
Не спешить, не отставать!  
*(Наклоны в стороны и вперёд.)*

Хорошо мы отдохнули  
И к учёбе вновь вернулись.  
*(Дети садятся за парту)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Приступаем. Для начала  
Только корпусом вращаем.  
Повторяем упражненье,  
Все знакомые движенья.  
*(Вращение туловищем вправо и влево.)*



А теперь прыжки у нас.  
Дружно скачет целый класс.  
За прыжком — ещё прыжок,  
Прыг да скок, прыг да скок.  
*(Прыжки.)*

Поработаем руками,  
И локтями, и плечами.  
*(Руки перед грудью, рывки руками.)*  
А теперь пора за парты  
И опять учиться надо.  
*(Дети садятся за парты.)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Разминаем наши плечи,  
Руки двигаем навстречу:  
Вверх летит одна рука,  
А другая вниз пока.  
*(Одна рука вверх,  
другая вниз, рывками руки меняются.)*

Раз, два, три,  
Корпус влево поверни.  
И руками помогай,  
Поясницу разминай.  
*(Повороты туловища в стороны.)*

Приседаем ниже, глубже,  
Как лягушка в теплой луже.  
Прыг — и нету комара!  
Вот весёлая игра.  
*(Из глубокого приседа прыжок вверх.)*

Потянитесь вверх повыше —  
Вы достать хотите крышу.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
Руки в стороны потянем  
*(Потягивания — руки в стороны.)*

И за парты снова сядем,  
*(Дети садятся за парты.)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Нам за партой не сидится,  
Разминаем поясницу.  
Корпус крутим влево-вправо  
Так мы отдохнем на славу.  
*(Вращение туловищем.)*

Мы присели под кусток,  
Чтобы отыскать грибок.  
Встали. Потянули спинку.  
Вновь шагаем по тропинке.  
*(Приседания.)*

А теперь вращаем ручки,  
Словно разгоняем тучки.  
Гоним их вперед-назад,  
По двенадцать раз подряд.  
*(Вращение прямых рук назад и вперед.)*

Отдохнули, порезвились  
И на стулья опустились.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы зарядку делать будем.  
Мы руками быстро крутим —  
То назад, а то вперёд,  
А потом наоборот.  
*(Вращение прямых рук назад и вперёд.)*

Наклоняемся пониже.  
Ну-ка, руки к полу ближе!  
Выпрямились, ноги шире.  
Тянем спинку, три-четыре.  
*(Наклоны вперёд.)*

Стоп! Закончилась зарядка.  
Вдохи выдох для порядка.  
*(Руки вверх — вдох, вниз  
через стороны - выдох.)*

От зарядки будет прок.  
Продолжаем наш урок  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Чтоб сорвать в лесу цветочки,  
Наклоняйся до мысочков.  
Раз - цветок, два — цветок.  
А потом сплетём венок.  
*(Наклоны вперёд, сначала к правой  
ноге, потом к левой.)*

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке.  
*(Прыжки на одной ножке.)*

Мы читали, мы писали,  
Наши плечики устали.  
Чтобы плечики размять,  
Надо ручками махать.  
*(Одна прямая рука вверх,  
другая вниз, рывком руки меняются.)*

А теперь давайте, братцы,  
За учёбу приниматься!  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.  
*(Наклоны вперёд и назад.)*

Разминаем руки, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче,  
Чтоб писать, читать, считать  
И совсем не уставать.  
*(Рывки руками перед грудью.)*

Голова устала тоже.  
Так давайте ей поможем!  
Вправо-влево, раз и два.  
Думай, думай, голова.  
*(Вращение головой.)*

Хоть зарядка коротка,  
Отдохнули мы слегка.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

На зарядку становись!  
Вверх рука, другая вниз!  
*(Одна прямая рука вверх, другая  
вниз, рывком меняем руки.)*  
Повторяем упражненье,  
Делаем быстрее движенья.  
*(Руки перед грудью, рывки руками.)*



Раз — вперёд наклонимся.  
Два — назад прогнёмся.  
И наклоны в стороны  
Делать мы возьмёмся.  
*(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)*

Приседания опять  
Будем дружно выполнять.  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Кто там начал отставать?  
*(Приседания.)*

На ходьбу мы перейдём,  
*(Ходьба на месте.)*  
И урок наш вновь начнём,  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Чтобы отдохнули ножки,  
Мы пройдемся по дорожке.  
Но дорожка не простая —  
Нас от парт не отпускает.  
*(Ходьба на месте.)*



Голову тяну к плечу,  
Шею я размять хочу.  
В стороны разок-другой  
Покачаю головой.  
*(Вращение головой вправо и влево.)*

Пальцы ставим мы к плечам,  
Руки будем мы вращать.  
Круг вперед, другой — впе-  
ред,  
А потом наоборот.  
*(Руки к плечам, вращение вперед  
назад.)*



и

Хорошо  
чуть-чуть раз-  
мяться.  
Снова сядем заниматься.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу.  
*(Дети встают на одну ногу и тянут руки  
вверх.)*  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже.  
*(Дети встают на другую ногу и снова тянут  
руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперед,  
А потом наоборот.  
*(Вращение прямых рук вперед и  
назад.)*



Руки в спину упираем,  
Поясницу прогибаем.  
А теперь давай, дружок,  
Посмотри на потолок.  
*(Поставить ладони сзади на пояс,  
медленный прогиб назад.)*

Отдохнули мы чудесно,  
И пора за парты сесть нам.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Руки требуют заботы,  
Ведь у них полно работы:  
Трудно целый день писать,  
И лепить, и рисовать.  
*(Рывки руками перед грудью.)*



Встанем прямо и сейчас  
Мы присядем восемь раз.  
Пять раз медленно, а три  
Быстро мы присесть должны.  
*(Приседания.)*

Потянулись вверх, потом  
Руки шире разведём.  
*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

Вот и всё. Конец зарядке.  
Вновь за партами ребятки.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Поворот за поворотом,  
То к окну, а то к стене.  
Выполняем упражненье,  
Чтобы отдых дать спине.  
*(Повороты корпуса вправо и влево.)*



Отжимаемся от парт.  
Приготовились.  
На старт! Молодцы!  
А кто у нас  
Смог отжаться десять раз?  
*(Отжимания от парт.)*

Руки тянем в потолок,  
Будто к солнышку цветок.  
*(Потягивания, руки вверх.)*  
Руки в стороны раздвинем.  
Будто листики раскинем,  
*(Потягивания, руки в стороны.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Руки резко вверх поднимем,  
А потом быстрее опустим.  
Раз-два, три-четыре.  
Машем крыльями, как гуси.

*(Резким движением поднять прямые руки через стороны, затем опустить.)*

Будто в классики, немножко  
Прыгаем на правой ножке.  
А теперь на левой тоже.  
Сколько продержаться сможем?  
*(Прыжки на одной ножке.)*

Спину тоже разминаем,  
Взад-вперёд её сгибаем.

*(Наклоны вперёд-назад.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



Мы опять сидеть устали,  
На зарядку дружно встали.  
Руки в боки, смотрим вправо.  
Поворот налево плавный.  
*(Повороты корпуса в стороны.)*

Поднимаем мы колени,  
Занимаемся без лени.  
Поднимаем их повыше.  
Может быть, коснёмся крыши?  
*(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)*

Наклоняемся до пола.  
Прогибаемся поглубже.  
Вправо-влево три наклона.  
Повторяем снова дружно.  
*(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)*

От души мы потянулись,  
*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*  
И за парты вновь вернулись.  
*(Дети садятся за парты.)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

На поляне кедр могучий  
Задевает кроной тучи.  
Рядом с ним растёт сосна,  
К небу тянется она.

*(Стоя на правой ноге, тянем руки  
вверх, потом то же на левой.)*

Мы внизу грибочки ищем  
И в траве усердно рыщем.  
Раз — грибок и два — грибок,  
Положи их в кузовок.

*(Наклонится вперёд и коснуться  
правой рукой левой ступни,  
потом наоборот.)*



Хлопнем десять раз в ладоши  
*(Хлопки.)*

И садиться снова можем.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



На дворе у нас мороз.  
Чтобы носик не замёрз,  
Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать.

*(Дети хлопают себя ладонями по плечам и  
топают ногами.)*

А теперь представим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плывём, плывём, плывём,  
Дно ногами достаём.  
*(Плавательные движения руками.)*

Мы выходим из речушки  
Направляемся к опушке.

*(Ходьба на месте.)*  
Там садимся на пенёк,  
И опять у нас урок.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы семь раз в ладоши хлопнем,  
Восемь раз ногами топнем.  
Прибавляем три к семи —  
Столько мы присесть должны.  
*(7хлопков, по 4 раза топнуть каждой ногой,  
10 приседаний.)*



Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри.  
*(Вращение головой вправо и влево.)*

Вверх потянемся, пройдемся,  
*(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)*  
И за парты вновь вернемся.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



Мы руками бодро машем,  
Разминаем плечи наши.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Упражнение повтори.  
*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

А теперь мы приседаем.  
Сколько будет два и шесть?  
Быстро-быстро сосчитаем.  
Столько раз должны присесть.  
*(Приседания.)*

Корпус влево мы вращаем,  
Три-четыре, раз-два.  
Упражнение повторяем:  
Вправо плечи, голова.  
*(Вращение корпусом влево и вправо.)*

Мы размяться все успели,  
И за парты снова сели.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы летим под облаками,  
А земля плывёт под нами:  
Роща, поле, сад и речка;  
И дома, и человечки.  
*(Махать руками, словно крыльями.)*



Мы летать устали что-то,  
Приземлились на болото.  
*(Несколько глубоких приседаний.)*

Кто среди болотных вод  
На одной ноге стоит?  
Цапля в грязь не упадёт,  
Даже если стоя спит.

Ну и ты попробуй тоже.  
Устоять, как цапля, сможешь?  
*(Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)*

По болоту мы пройдемся  
*(Ходьба на месте.)*  
И за парты вновь вернемся.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

С неба падают снежинки,  
Как на сказочной картинке.  
Будем их ловить руками  
И покажем дома маме.  
*(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)*

А вокруг лежат сугробы,  
Снегом замело дороги.  
*(Потягивания — руки в стороны.)*  
Не завязнуть в поле чтобы,  
Поднимаем выше ноги.  
*(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)*

Вон лисица в поле скачет,  
Словно мягкий рыжий мячик.  
*(Прыжки на месте.)*  
Ну а мы идём, идём  
*(Ходьба на месте.)*  
И к себе приходим в дом.  
*(Дети садятся за парты.)*



КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы вперёд руками вертим.  
Пусть по классу дует ветер!  
А теперь назад покрутим,  
Снова ветер делать будем.  
*(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Поднимаем ручки выше,  
Опускаем руки вниз.  
Ты достань сначала крышу,  
Пола ты потом коснись.  
*(Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться руками пола.)*



Возле парты мы идём  
И в ладоши звонко бьём.  
Раз — хлопок, и два — хлопок,  
*(Ходьба на месте, одновременно хлопки в ладоши над головой.)*  
И за парту сядь, дружок.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Руки ставим перед грудью,  
Поворачиваться будем.  
Там стена, а там окно,  
Это знаем мы давно.  
*(Руки перед грудью, повороты корпуса вправо и влево.)*



Головой теперь вращаем  
Вправо-влево, а потом,  
Три-четыре, приседаем,  
Наши ножки разомнём.  
*(Приседания.)*



Раз-два-три — на месте шаг,  
Палки лыжные в руках.  
*(Ходьба на месте, махи руками, имитирующие движения лыжными палками.)*  
Мы закончили зарядку  
И за парты снова сядем.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Выполняем три наклона,  
Наклоняемся до пола,  
*(Наклоны вперёд.)*  
А потом прогнёмся сразу  
Глубоко назад три раза.  
*(Наклоны назад.)*

Выполним рывки руками —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
*(Рывки руками.)*  
А теперь мы приседаем,  
Чтоб сильней и крепче стать.  
*(Приседания.)*



Вверх потянемся, потом.  
Шире руки разведём.  
*(Потягивания — руки вверх,  
вперёд, в стороны.)*  
Мы размялись от души  
И за парты вновь спешим.

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

На одной ноге стоим,  
Удержаться так хотим.  
Ручки кверху поднимаем  
И спокойно опускаем.  
*(Дети стоят на одной ноге, поднимают  
через стороны прямые руки,  
потом через стороны опускают  
и повторяют то же на другой ноге.)*

Надоело всем сидеть.  
Нам охота повертеть  
Корпусом туда-обратно.  
И полезно, и приятно!  
*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

А потом и головой  
Всласть покрутим мы с тобой.  
*(Вращение головой.)*  
мы закончили зарядку.  
Возвращаемся к тетрадкам.  
*(Дети садятся за парты.)*



## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы зарядку начинаем,  
Наши руки разминаем,  
Разминаем спину, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче.  
*(Руки перед грудью, рывки руками.)*



Выполняем отжимания.  
Это трудное задание.  
Тренируем мышцы рук.  
Сколько раз отжался, друг? *(Отжимания от парты.)*

Дружно прыгаем, прыг-скок!  
Кто достанет потолок?  
*(Прыжки на месте.)*  
А теперь ходьба на месте.  
Громко топаем все вместе.  
*(Ходьба на месте.)*



И за парты снова сели,  
Принимаемся за дело.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
*(Одна прямая рука вверх,  
другая вниз, рывком менять руки.)*



Приседание с хлопками:  
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем — будет прок.  
*(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)*

Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой!  
*(Вращение головой вправо и влево.)*  
И на месте мы шагаем,  
Ноги выше поднимаем.  
*(Ходьба на месте высоко поднимая колени.)*



Потянулись, растянулись  
Вверх и в стороны, вперед.  
*(Потягивания — руки вверх, в стороны, вперед.)*  
И за парты все вернулись —  
Вновь урок у нас идёт.  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Наклоняемся с хлопком,  
И с хлопком потом встаём.  
Вниз и вверх, вниз и вверх,  
Ну-ка, хлопни громче всех!

*(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — хлопнуть над головой.)*

На одной ноге мы скачем,  
Как упругий звонкий мячик.  
На другой поскачем тоже,  
Очень долго прыгать можем.  
*(Прыжки на одной ножке.)*



Головой вращаем плавно,  
Смотрим влево, смотрим вправо.

*(Поворот головы вправо и влево.)*

И пройдемся мы немного,  
*(Ходьба на месте.)*

И вернёмся вновь к уроку. *(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней.

*(Стоя на одной ноге, руки вверх, потягиваемся потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал.  
*(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*

Ветки гнутся взад-вперёд,  
Ветер их качает, гнёт.

*(Рывки руками перед грудью.)*

Будем вместе приседать —  
Раз, два, три, четыре, пять.  
*(Приседания.)*

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!  
*(Ходьба на месте.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Плечи выше поднимаем,  
А потом их опускаем.  
*(Поднимать и опускать плечи.)*  
Руки перед грудью ставим  
И рывки мы выполняем.  
*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Мы присядем десять раз.  
Мышцы не болят у нас.  
*(Приседания.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно!  
*(Прыжки на месте.)*



Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем.  
*(Ходьба на месте.)*

38

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Руки в стороны и вверх.  
Повторяем дружно.  
Засиделся ученик —  
Разминаться нужно.  
*(Руки к плечам, потом вверх, потом снова к плечам, потом в стороны и т.д.)*

Мы сначала всем в ответ  
Головой покрутим: нет!  
*(Вращение головой в стороны.)*  
Энергично, как всегда,  
Головой покажем: да!  
*(Подбородок прижать груди, затем запрокинуть голову назад.)*

Чтоб коленки не скрипели,  
Чтобы ножки не болели,  
Приседаем глубоко,  
Поднимаемся легко.  
*(Приседания.)*



Раз, два, три, чеканим шаг.  
*(Ходьба на месте.)*  
Подаёт учитель знак.  
Это значит, что пора  
Нам за парты сесть. Ура!  
*(Дети садятся за парты.)*

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Раз, два, три — вперёд наклон,  
Раз, два, три — теперь назад.  
*(Наклоны вперёд, назад.)*  
Головой качает слон —  
Он зарядку делать рад.  
*(Подбородок к груди,  
затем голову запрокинуть назад.)*



Отожмёмся мы сейчас,  
Если сможем — десять раз.  
Если меньше — не волнуйся,  
Просто больше тренируйся.  
*(Отжимания от парты.)*

Класс наш прыгает опять —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
*(Прыжки на месте.)*  
А потом у нас прогулка,  
Каждый шаг чеканим гулко.  
*(Ходьба на месте.)*



Мы учиться все готовы  
И за парты сядем снова

## КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы старались, мы учились  
И немного утомились.  
Сделать мы теперь должны  
Упражнение для спины.  
*(Вращение корпусом вправо и влево.)*



Мы работаем руками,  
Мы летим под облаками.  
Руки вниз и руки вверх.  
Кто летит быстрее всех?  
*(Дети имитируют движения крыльев.)*



Чтобы ноги не болели,  
Раз — присели, два — присели  
Три, четыре, пять и шесть,  
Семь и восемь, девять, десять.  
*(Приседания.)*

Рядом с партою идём,  
*(Ходьба на месте.)*  
И садимся мы потом.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы старались, мы учились  
И немного утомились.  
Сделать мы теперь должны  
Упражнение для спины.  
*(Вращение корпусом вправо и влево.)*



Мы работаем руками,  
Мы летим под облаками.  
Руки вниз и руки вверх.  
Кто летит быстрее всех?  
*(Дети имитируют движения крыльев.)*



Чтобы ноги не болели,  
Раз — присели, два — присели,  
Три, четыре, пять и шесть,  
Семь и восемь, девять, десять.  
*(Приседания.)*

Рядом с партою идём,  
*(Ходьба на месте.)*  
И садимся мы потом.  
*(Дети садятся за парты.)*

КАРМАННАЯ КНИЖКА ВОСПИТАТЕЛЯ  
ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Мы разминку начинаем,  
Руки шире раздвигаем,  
А потом их тянем вверх.  
Отдохнёт спина у всех.  
*(Потягивания — руки в стороны и вверх.)*



Начинаем приседанья —  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А теперь три раза нужно  
Как лягушки проскакать.  
*(Приседания — 5 обычных и 3 раза подпрыгнуть в приседе.)*

Выполняем шесть наклонов,  
Дотянулись до земли.  
*(Наклоны вперёд.)*  
А теперь за наши парты  
Дружно все садимся мы.  
*(Дети садятся за парты.)*



