

Веселые физминутки

И.А. Шарифулина

Многие преподаватели нашего лицея являются постоянными читателями журнала, предлагаемые в нем материалы помогали и помогают нам в работе.

Я долго не отваживалась на этот шаг, но, последовав советам коллег, решила представить вашему вниманию физкультурные минутки собственного сочинения. Мои малыши легко запоминают эти веселые стишки и с удовольствием выполняют под них упражнения. Эти физминутки были отмечены грамотой на Всероссийском открытом конкурсе «Педагогические инновации – 2004», проходившем в г. Москве. Надеюсь, что они заинтересуют и других учителей.

Один, два, три, четыре, пять –
Ходили классом мы гулять.
Ходили по лесу, по лугу,
Цветы мы собирали всюду –
Ромашки, лютики и кашки
Собрали наши первоклашки.
Вот какой букет у нас!
Украшим завтра весь наш класс.

Встанем, надо отдохнуть,
Наши пальчики встряхнуть.
Поднимайтесь, ручки, вверх,
Шевелитесь, пальчики, –
Так шевелят ушками
Серенькие зайчики.
Крадемся тихо на носочках,
Как лисы бродят по лесочку.
Волк озирается кругом,
И мы головки повернем.
Теперь садимся тише, тише –
Притихнем, словно в норках мыши.

Ходил медведь по лесу,
Топтался и рычал.
Хотел он очень меда
А где достать – не знал.

Поглядело солнце вправо,
А потом налево.
Лучи свои расправило
И нас теплом согрело.

Руки, как ветки,
А мы, как деревья, –
Теперь мы как будто в лесу.
Мы руки поднимем
И резко опустим –
Так ветер сбивает росу.
Чуть в стороны руки
И плавно помашем –
Так в небе летят журавли.
И как они сядут,
Мы тоже покажем –
Как крылышки сложат они.

Бегун – бежит,
Пловец – плывет,
А летчик водит самолет.
Шофер баранку крутит так,
А я пешком хожу вот так!

За тучку солнце спряталось –
Но это только в шутку!
А мы все дружно проведем
Спортивную минутку:
В ладошки мы похлопаем
И чуть-чуть потопаем.
Раз – присели, два – привстали,
Три – нагнулись и достали
Правой ручкой башмачок,
Левой ручкой – потолок.
И еще разок присядем!
А теперь на место сядем.

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.

*Ирина Александровна Шарифулина –
учитель начальных классов лицея № 89,
г. Кемерово.*