Физминутка "Вверх рука и вниз рука".

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, вперёд.

(Потягивания – руки вверх, в стороны, вперёд.)

И за парты все вернулись – Вновь урок у нас идёт.

(Дети садятся за парты.)