МУЗЫЧНЫЯ ФІЗКУЛЬТХВІЛІНКІ ДЛЯ ПАЧАТКОВАЙ ШКОЛЫ

Вельмі эмацыйна праходзіць размінка пад папулярныя дзіцячыя мелодыі (1-2 куплета). Дзеткі могуць выконваць адвольныя руху або паўтараць іх за настаўнікам. Танцавальныя фізкультхвілінкі для пачатковай школы могуць ўключаць у сябе наступныя практыкаванні:

Полуповороты налева і направа, якія суправаджаюцца рытмічнымі воплескамі ў далоні.

* Скачкі з паднятымі ўверх рукамі.
* Кружэнне на месцы.
* Воплескі рукамі па каленях.
* Адвесці нагу, прыставіць да яе другую, злёгку прысесці. Паўтарыць у іншы бок.
* Тры крокі наперад, бавоўна, тры крокі назад, бавоўна.
* Кручэнне кулакамі перад грудзьмі.
* Пачарговае ўзняцце рук перад сабой і ўверх, затым іх апусканне ў такт мелодыі.
* Скачкі з развядзеннем ног у бакі. Адначасова дзеці пляскаюць у далоні. Затым вяртаюцца ў зыходнае становішча.
* Адну руку завесці за галаву, а другой рабіць махі ў бакі. Затым рукі памяняць.
* Крокі налева і направа з падскокамі.
* Кручэнне сцёгнамі.
* Маляванне перад сабой круга спачатку адной рукой, затым - іншы.