

Оптимальный вариант развития психомоторики школьников с умеренной умственной отсталостью – использование на уроках и переменах релаксационно - динамических пауз, которые способствуют переключению на другой вид деятельности, снятию нагрузки, связанной с сидением. На уроках и переменах проводятся пальчиковые игры и речедвигательные упражнения, которые благодаря простым рифмованным текстам, легко запоминаются детьми и позволяют развивать умение соединять речь и движение в меняющихся по ходу исполнения действиях. Для развития мимической моторики, способности понимать различные эмоции уроки и перемены включают динамические паузы со стихотворным материалом, позволяющие по подражанию повторять определенную мимику.

#### Темпо-ритмические упражнения, игры-имитации и движения, сопряженные с речью

###### Буратино

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развел

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

(Дети повторяют за учителем все движения.)

###### Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

###### Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

###### Гуси

Учитель предлагает детям быть гусями, которые пасутся, щиплют травку (у доски). За партами их домик.

Тега-тега-тега!

Гуси белые, гуси серые,

Ступайте домой!

Гуси шеи длинные вытянули,

Лапы красные растопырили,

Крыльями машут,

Носы раскрывают.

###### Весёлые гуси

Жили у бабуси

Два веселых гуся:

Один серый другой белый,

Два веселых гуся.

Вытянули шеи-

У кого длиннее!

Один серый другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

«Ой пропали гуси!

Один серый. другой белый-

Гуси мои, гуси!»

Выходили гуси,

Кланялись бабусе-

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе

###### Если нравится тебе

Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!»

Если нравится тебе, то ты покажи.

Если нравится тебе, то делай все.

###### Карусели

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели,

А потом кругом, кругом,

Все бегом, бегом, бегом,

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите,

Раз, два, раз, два!

Вот и кончилась игра!

###### Зарядка

Одолела вас дремота,

Шевельнуться неохота?

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись,

Сбрось с себя ночную лень-

Впереди рабочий день!

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать,

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться - три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

###### Зарядка

Каждый день по утрам

Делаем зарядку *(ходьба на месте).*

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать *(ходьба),*

Руки поднимать *(руки вверх*),

Приседать и вставать *(приседание),*

Прыгать и скакать *(10 прыжков).*

На зарядку! На зарядку!

Просыпайтесь по порядку.

Руки, ноги, голова!

Раз-два, раз-два!

На зарядку! На зарядку!

Достаю ладошкой пятку!

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большим,

До лампы дотянусь.

###### Мы тоже можем так

Смотри скорей, который час,

Тик-так, тик-так, тик-так.

Налево раз! Направо раз1

Мы тоже можем так.

Чтоб стать похожим на орла

И запугать собак,

Петух расправил два крыла …

Мы тоже можем так.

*(Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их.)*

Пастух в лесу трубит в рожок –

Пугается русак.

Сейчас он сделает прыжок…

Мы тоже можем так.

*(Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают* *указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.)*

Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг…

На двух ногах, на двух руках.

Мы тоже можем так.

(Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую сторону.)

Конь через мост идет шажком …

Мы тоже можем так.

*(Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потом шагом.)*

Теперь пора и отдохнуть,

Устали как-никак.

Поесть, попить и снова в путь …

Мы тоже можем так.

(Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого (возможны варианты) начинают снова работать)

###### Мы топаем ногами

Мы топаем ногами, Мы топаем ногами:

Мы хлопаем руками, Топ-топ-топ.

Киваем головой. Мы руки опускаем:

Мы руки поднимаем, Хлоп-хлоп-хлоп.

Мы руки опускаем, Мы руки разведем

Мы кружимся потом. И побежим кругом.

###### Ножки

Хлопаем в ладошки,

Пусть попляшут ножки,

Пусть попляшут ножки

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке…

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом,

Где мы живем,

Ножки накрест – опускайся

И команды дожидайся.

А когда скажу: «Вставай!» -

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь и ножки там.

Что за шум и что за гам?

(Все слова дети сопровождают движениями.)

###### Обезьянки

Лучшие качели Кто весь век качается,

Гибкие лианы. Да-да-да!

Это с колыбели Тот не огорчается

Знают обезьяны. Никогда!

Ученики слегка пружинят в коленях с раскачиванием рук вперед- назад (качели). Когда говорят: «Да-да-да!» – хлопают, произнося две последние строчки – прыгают.

###### Поезд

Вот поезд наш едет, Едем, едем, долго едем,

Колеса стучат, Очень длинен это путь.

А в поезде нашем Там мы сможем отдохнуть.

Ребята сидят. Скоро до Москвы доедем,

Чу-чу-чу-чу-чу! Там мы сможем отдохнуть.

Загудел паровоз Вагончики зеленые

И вагончики повез: Бегут, бегут, бегут.

«Чу-чу-чу, А круглые колесики

Далеко я укачу!» Все тук, да тук, да тук.

Дальняя, дальняя,

Дальняя дорога

Вдоль нашей комнаты

Прямо до порога.

###### Рыбки

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

###### Вороны

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны:

Кар-кар-кар! (громко)

Целый день они кричали,

Спать ребятам не давали:

Кар-кар-кар! (громко).

Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают:

Кар-кар-кар! (тихо).

*(Дети бегают, размахивая руками как крыльями, произнося стихотворение вместе с учителем. Садятся на корточки, руки под щеку – засыпают)*

###### Снежинки

*(Дети кружатся, делают плавные движения руками.)*

Мы снежинки, мы пушинки,

Покружиться мы не прочь.

Мы снежинки-балеринки,

Мы танцуем день и ночь.

Встанем вместе все в кружок –

Получается снежок.

Мы деревья побелили,

Крыши пухом замели.

Землю бархатом укрыли

## И от стужи сберегли.

###### Зайчики

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

\*\*\*

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит *(дети* *показывают).*

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть *(дети показывают).*

Раз- два, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать *(дети скачут).*

Кто- то зайку напугал-

Зайка прыг и убежал *(дети садятся)*

\*\*\*

Взялись зайцы за бока.

Заплясали гопака.

Прилетели утки,

Заиграли в дудки.

Ах, какая красота,

Заиграли в дудки.

*(Дети пляшут, положив руки на пояс, имитируют игру в дудку.)*

\*\*\*

Скок- поскок, скок- поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

В барабан он громко бьет,

В чехарду играть зовет.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок- скок- скок.

А затем в присядку,

Чтоб не мерзли лапки.

\*\*\*

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается.

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо,

Вытер сухо, сухо, сухо.

\*\*\*

Зайцы скачут:

Скок- скок- скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

###### Землянику ищем

Мы шли- шли- шли,

Землянику нашли.

Раз, и два, и три, и четыре, и пять,

Начинаем искать опять.

*(Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо кончиками пальцев левой руки коснуться правой ноги, правая рука остается на поясе - выдох. Выпрямится - вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги - быстро срываем ее. Придется опять наклониться.)*

###### Музыкальная физкультминутка

*Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Заинька».*

*(Дети поют и делают разные движения)*

Заинька, повернись, *2 раза*

Серенький, повернись,

Вот так, эдак повернись.

Заинька, топни ножкой,

Вот так, эдак топни ножкой.

Заинька попляши,

Серенький попляши, *2 раза*

Вот так, эдак попляши.

###### Коза

Давай, коза, попрыгаем,

попрыгаем, попрыгаем,

И ножками подрыгаем,

подрыгаем,

И ручками похлопаем,

похлопаем, похлопаем,

И ножками потопаем,

Потопаем, потопаем.

###### Кулик

Влез кулик молодой Совсем кулик головой поник.

На колоду - бултых в воду. Вспомнил кулик молодой,

Вынырнул. Вымок. Вылез. Высох. Что у него крылья за спиной,

Влез на колоду и снова в воду. И полетел.

(Дети произносят текст, затем садятся на корточки, обхватывая колени руками и низко опустив голову, повторяют приседания. Затем встают, вытягивают руки с стороны и встряхивают ими. Прыгают на месте, потряхивая руками.)

###### Кузнец

- Эй, кузнец- молодец,

Захромал жеребец.

Ты подкуй его опять.

- Отчего ж не подковать?

Вот гвоздь, вот подкова.

Раз, два - и готово.

(Дети шагают, припадают то на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)

###### Кузнечики

Поднимайте плечики,

Прыгайте кузнечики,

Прыг- скок, прыг- скок

Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.

Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

*(Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую)*

###### Лебеди

Белые лебеди,

Лебеди летели,

И на воду сели.

Сели, посидели

Снова полетели.

Лебеди летят, крыльями машут

Прогнулись над водой

Качают головой.

Очень бесшумно на воду садятся.

###### Листочки

Мы листочки осенние

На ветках мы сидим.

Дунул ветер - полетели.

Мы летели, мы летели

Закружились, полетели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

###### Лесная лужайка

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Кто высоко так шагал-

Не споткнулся, не упал.

###### Музыканты

*(Сначала дети изображают игру на скрипке, потом на барабане)*

Я на скрипочке играю,

Тили-тили-тили.

Скачут зайки на лужайке,

Тили-тили-тили.

А теперь на барабане.

Бум-бум-бум,

Трам-трам-трам!

В страхе зайки разбежались

По кустам.

###### Матрешки

Мы веселые матрешки,

Ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки,

Ладушки, ладушки,

В сарафанах наших пестрых,

Ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры,

Ладушки, ладушки.

###### Лошадки

Эй, лошадки, все за мной!

Поспешим на водопой.

*(Руки вперед. Пружинистые движения ног.)*

Вот широкая река,

В ней холодная вода.

Пейте!

*(плавное разведение рук в стороны, наклоны вперед).*

Хороша водица!

Постучим копытцем!

*(Поочередное притопывание то левой, то правой ногой.)*

Эй, лошадки! Все за мной.

Поскакали домой. Гоп-гоп-гоп!

*(Прыжки на месте).*

###### Хомка

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает.

Щечки моет, шейку трет.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз- два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

###### Цветы

Наши нежные цветки

Распускают лепестки.

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают,

Головой качают.

(Плавное раскрывание пальцев, помахивание руками перед собой и плавное опускание их на парту.)

###### Мороз

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь.

Подойдет ко мне мороз,

Тронет руку, тронет нос,

Значит, надо не зевать,

## Прыгать, бегать и играть

###### Три медведя

*Дети стоят, приготовившись изображать медведя, руки полусогнуты.*

Три медведя шли домой *Дети шагают на месте вперевалочку.*

*Поднять полусогнутые руки над головой,*

Папа был большой, большой. *тянуться кверху.*

Мама с ним – поменьше ростом, *Руки на уровне груди.*

*Присесть. Присев,*

А сынок – малютка просто. *продолжать покачиваться*

Очень маленький он был, *по-медвежьи.*

С погремушками ходил*. Встать, руки перед грудью сжаты*

*в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь*. Дети имитируют игру с*

*погремушками.*

*В этом упражнении необходимо учить произносить слова выразительно, в нужный момент менять интонацию и тембр голоса: медведи отличаются размером и характером.*

**Раз, два, три (к уроку математики)**

Мы считали и устали,

Дружно все мы тихо встали.

Ручками похлопали, раз, два, три.

Ножками потопали. Раз, два, три.

Сели, встали, встали, сели

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнем

И опять считать начнем.

Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три! Дыши ровней!

От зарядки станешь крепче,

Станешь крепче и сильней.

###### Самолет

Руки ставим все вразлет:

Появился самолет.

Мах крылом туда- сюда,

Делай «раз» и делай «два».

Раз и два, раз и два!

Руки в стороны держите,  
Друг на друга посмотрите,

Раз и два, раз и два!

Опустили руки вниз,

И на место все садись!

###### На параде

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд за рядом,

Левой - раз, левой- раз,

Посмотрите все на нас.

Все захлопали в ладошки-

Дружно, веселей!

Застучали наши ножки-

Громче и быстрей!

По коленочкам ударим-

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем-

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

Снова опустились.

Мы на месте покружились

И остановились.

Мы ногами то- топ,

Мы руками хлоп- хлоп!

Мы глазами миг- миг,

Мы плечами чик- чик.

Раз - сюда, два - туда,

Повернись вокруг себя.

Раз- присели, два – привстали.

Руки кверху все подняли

Сели- встали, сели-встали.

Ванькой- встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч,

Снова выстроились в ряд,

Словно вышли на парад.

Ра- два, раз- два,

Заниматься нам пора!

Отдых наш - физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте, левой, правой,

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите,

Раз и два, раз и два!

###### Вышли на зарядку

Малыши, малыши-

Дружные ребятки.

Малыши, малыши

Вышли на зарядку.

Вот так, вот так!

Вышли на зарядку.

Вот, вот так!

Вышли на зарядку.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Ноги поднимайте.

Раз, два, три!

Веселей шагайте.

Вот так, вот так!

Ноги поднимайте.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Потянитесь дружно.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Закаляться нужно

Вот так, вот так!

Потянитесь дружно.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Сели и привстали.

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Ноги крепче стали.

Вот так, вот так!

Сели и привстали.

Малыши, малыши-

Дружные ребятки.

Малыши, малыши

Сделали зарядку.

###### Клен

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз - наклон

И два - наклон,

Зашумел листвою клен.

###### Помощники

Дружно помогаем маме,

Мы белье полощем сами.

Раз, два, три, четыре-

Потянулись, наклонились

Хорошо мы потрудились

**Вырастаем большими**

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

На два счета поднялись,

Три, четыре - руки вниз.

###### Речка

К речке быстрой мы спустились,

Наклонились и умылись.

Раз, два, три, четыре,

Вот как славно освежились.

А теперь поплыли дружно.

Делать так руками нужно:

Вместе - раз, это- брасс.

Одной, другой - это кроль.

Все, как один, плывем, как дельфин.

Вышли на берег крутой

И отправились домой.

###### Грибок

Митя шел, шел,

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

Положил их в кузовок.

###### Земляника

Мы шли-шли-шли,

Землянику нашли.

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идем искать опять.

###### Зарядка

Солнце глянуло в кроватку…

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться - три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Все мы делаем зарядку.

###### Елочка

У детишек наших ёлочка большая.

Огоньками яркими елочка сверкает.

Ай да елочка, погляди. Погляди.

Деткам, елочка, посвети, посвети.

Не коли нас, елочка,

Веточкой лохматой.

Убери иголочки

Дальше от ребяток.

###### Совушка

В лесу темно,

Все спят давно.

Все птицы спят,

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

Совушка-сова,

Большая голова,

На суку сидит,

Головой вертит,

Во все стороны глядит,

Глазками хлоп-хлоп!

Ножками топ-топ!

#### Упражнения на пространственные ориентировки

Аист

- Аист, аист, длинноногий,

Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

- Топай правою ногой,

Топай левою ногой

Снова – правою ногой,

Снова – левою ногой,

После – правою ногой,

После – левою ногой,

Вот тогда придешь домой.

### Зарядка

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз! Раз-два, раз-два,

Раз-два, раз-два,

Раз –два, раз-два!

Раз-два!

Хватит-хватит, прибежали,

Потянулись, подышали!

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились.

Наклонились, выпрямились.

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь. Улыбнитесь.

Выдох. Вдох.

Вдох. Вдох.

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И - направо! И еще

Через левое плечо!

Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть

### Зарядка

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись!

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз! Раз-два, раз-два,

Раз-два, раз-два,

Раз –два, раз-два!

Раз-два!

Хватит-хватит, прибежали,

Потянулись, подышали!

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились.

Наклонились, выпрямились.

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь. Улыбнитесь.

Выдох. Вдох.

Вдох. Вдох.

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из- под ладошек.

И - направо! И еще

Через левое плечо!

Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть.

Физкультпривет

На болоте две подружки, две зеленые лягушки,

Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям - физкультпривет!

**Часы**

Тик- так, тик- так-

Все часы идут вот так:

Тик-так.

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик- так.

Налево - раз, направо - раз,

Мы тоже можем так.

Тик-так, тик-так.

##### Дотянись, рука

*Учитель дает детям команды:*

* Ну-ка, левая рука, дотянись до потолка!
* А ты правая рука, - до левого уха!
* Левая рука, - до правого колена! *И т.д.*

##### Пляска

*Руки согнуты в локтях. Кисти с полусогнутыми пальцами направлены вверх.*

Две резвушки – хохотушки *Поворачивать кисти рук к себе и от*

*себя.*

Пляшут танец «Тарарушки».

Пляшут дальше, пляшут ближе, *Передвигать руки в указанном*

*направлении.*

Пляшут выше, пляшут ниже.

Ногу влево, ногу вправо, *Поочередно левой и правой ногами*

*делать движения в стороны.*

Пляшут лихо, пляшут браво. *Махи кистями вверх – вниз, разводя*

*руки в стороны – вверх.*

###### Теплоход

От зеленого причала

Оттолкнулся теплоход,

Раз, два,

Он назад шагнул сначала -

Раз, два,

А потом шагнул вперед,

Раз, два,

И поплыл по речке,

Набирая полный ход.

###### Стойкий оловянный солдатик

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу левую – к груди.

Да смотри – не упади.

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

###### Насос

А теперь насос включаем,

Воду из реки качаем.

Влево - раз, вправо - два.

Потекла ручьем вода.

Раз, два, три, четыре-

Хорошо мы потрудились.

###### Самолет

Руки в стороны - в полет

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре –

полетел наш самолет.

### Мельница

Наклоняемся вперед,

Руки в стороны.

Ветер дует, завывает,

Нашу мельницу вращает.

Раз, два, три, четыре-

Завертелась, закружилась.

###### Зимняя зарядка

А сегодня у зимы - новоселье,

Мы с тобой приглашены на веселье.

Дом построен из сугроба.

- Погляди-ка, потолки ледяные

Высоки-превысоки, кружевные!

А какой вышины?

Вот такой вышины.

Белый коврик у порога.

А какой ширины?

Вот такой ширины.

Мы по лестнице шагаем.

Выше ноги, топ-топ.

Двери комнат отворяем,

Справа - хлоп, слева - хлоп.

- Здравствуй, зима!

- Ты хозяйке поклонись-ка:

- Здравствуй, зима!

**Организующие физкультурные паузы**

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеет тоже-

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше.

И легко- легко подышим.

\*\*\*

Раз - подняться, потянуться

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать,

Шесть - за парту сесть опят

\*\*\*

Поднимаем руки класс- это «раз»,

Повернулась голова- это «два»,

Руки вниз, впереди смотри - это «три»,

Руки в стороны пошире развернули на «четыре»,

С силой их к плечам прижать - это «пять».

Всем ребятам тихо сесть - это «шесть»

\*\*\*

Раз, два - выше голова,

Три, четыре - руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть.

Посидим и отдохнем,

А потом опять начнем.

\*\*\*

Раз, два - выше голова,

Три, четыре - руки шире,

Пять шесть - тихо сесть,

Семь, восемь - лень отбросим.

\*\*\*

Раз – согнуться, разогнуться.

Два - нагнуться, потянуться,

Три в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире,

Пять, шесть - тихо сесть.

Семь, восемь - лень отбросим.

\*\*\*

Я тетрадочку открою

И как надо положу.

Я от вас, друзья, не скрою:

Ручку я вот так держу.

Сяду прямо, не согнусь,

За работу я возьмусь

#### Физкультурные паузы со счетом

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем вместе повторять

Один да четыре будет…*(пять)*

Два да три тоже… *(пять)*

\*\*\*

Три да два, один да четыре-

Всю пятерку изучили.

А теперь мы отдохнем

И опять считать начнем.

\*\*\*

Сколько елочек зеленых,

Столько выполним наклонов.

Сколько здесь у вас кружков,

Столько сделаем прыжков

Сколько зайчиков у нас,

Столько и подпрыгнем раз.

Сколько палочек до точки,

Столько встанем на носочки.

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал заинька скакать.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз.

\*\*\*

Елочки зеленые

На ветру качаются,

На ветру качаются,

Низко наклоняются.

Сколько елочек зеленых,

Столько сделаем поклонов.