***Методические рекомендации***

**для педагогов**

**по использованию**

**физических минуток**

***для детей***

Разработала: Воротникова

Мария Николаевна

2014г

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………….…….…. 3

Гимнастика до занятий…………………………………………….…4

Физические минутки для начальной школы …...……………….…. 13

Используемая литература …………………………………………… 39

**Пояснительная записка**

*«Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является*

*радость творчества»*

 ***В. А. Сухомлинский***

В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. Здоровье детей катастрофически падает и мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее – их физическое состояние или обучение?» Ещё А. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Во время образовательного процесса школьники могут испытывать излишнее напряжение, усталость. Например, при письме школьники пишут не рукой, а «всем телом». Мышцы ребёнка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статистического напряжения. Для того, чтобы снять излишнее статистическое напряжение, на физических минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, корпуса). Физические упражнения, подвижные игры, дыхательные упражнения способствуют углублению дыхания, развитию и регуляции газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на уроке. Введение в структуру урока физических минуток является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей. Согласно разным теориям, одним из основных факторов возникновения и развития близорукости признаются напряжённые зрительные нагрузки. По данным исследований Базарного, при напряжённых зрительных нагрузках формируется аномальный зрительно-двигательный стереотип, приводящий в будущем к миопии. Выход из создавшейся ситуации видится в следующем: необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме школьного урока. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Пособие содержит комплекс различных физических минуток: гимнастика до уроков и физические минутки для детей начальной школы.

Пособие предназначено для учителей, воспитателей применяющих физические минутки на занятиях для сохранения здоровья детей в образовательных учреждениях .

**Гимнастика до занятий**

 **Задачи:**

* ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
* достичь оздоровительного и закаливающего эффекта;
* воспитать правильную осанку, координацию движений, чувство ритма, способность эстетического восприятия движений;

 **Условия проведения:** Комплекс упражнений гимнастики до учеб­ных занятий проводят под музыку в течение 6—8 минут. Он включает в себя 6—8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: для осанки, мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

*Вот мы руки развели*

Вот мы руки развели, (Руки в стороны.)

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились! (Наклоны вперед.)

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились.

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь.

Всем друзьям — физкультпривет!

Всем друзьям Физкультпривет, (Прогнуться назад, потянуться.)

Сделал паузу, иль нет? (Поморгать глазами, несильно потереть глаза.)

Быстроногому гонцу (Бег на носках, сидя.)

И отважному борцу, (Наклоны вправо-влево, руки согнуты — в стороны.)

И гимнасту, (Руки вниз, спину выпрямить, подбородок поднять.)

И пловцу — (Движения руками «брасс».)

Всем друзьям

Физкультпривет! (Встать, руки вверх.)

Ты готов к работе? Нет? (Сесть, руки на парту, головой кивнуть или покачать и еще раз пов­торить.)

*Каждый день по утрам*

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 4-6раз.)

Прыгать и скакать (10 прыжков.)

*А теперь на месте шаг*

А теперь на месте шаг.

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

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.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И за парты вновь вернулись. (Дети садятся за парты.)

*Дети вышли по порядку*

Дети вышли по порядку

На активную зарядку.

На носочки поднимайтесь, (Подняться на носки, руки вверх.)

Между парт не потеряйтесь. (Опуститься на всю стопу, руки вниз.)

Потянулись, наклонились (Наклон назад, руки в стороны.)

И обратно возвратились, (Выпрямиться, руки вниз.)

Повернулись вправо дружно,

Влево тоже всем нам нужно. (Повороты направо - налево, руки на пояс.)

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай. (Повороты направо - налево, руки в стороны, ладони кверху.)

Поднимай колено выше —

На прогулку цапля вышла. (Ходьба на месте с высоким подниманием бедра,)

А теперь прыжки вприсядку,

Словно заяц через грядку. (Приседание с выпрыгиванием вверх.)

Закружилась голова?

Отдохнуть и сесть пора. (Сесть за парту.)

*Дети, стройтесь*

Дети, стройтесь по порядку

На активную зарядку, (Ходьба на месте.)

Левая, правая,

Бегая, плавая, (Бег, имитация движения руками «брасс».)

Мы растем смелыми,

На солнце загорелыми. (Руки за голову, прогнуться.)

На носочки поднимайтесь, (Подняться на носки.)

Руки к солнцу. Улыбайтесь! (Руки поднять в стороны, вверх.)

Потянулись, наклонились (Руки на поясе, наклон вперед.)

И обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно, (Повороты туловища направо.)

Влево то же делать нужно, (Повороты туловища налево.)

Делай раз и делай два.

Не кружись ты, голова!

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай. (Повороты туловища, руки в стороны.)

А теперь наклон вперед

Выполняет весь народ. (Наклон вперед, выпрямиться.)

Поднимай колено выше —

На прогулку цапля вышла. (Поднимание согнутых ног.)

А теперь еще задание -Начинаем приседания. (Приседания.)

Приседать мы не устанем,

Сядем-встанем,

Сядем-встанем.

Проведем еще игру:

Все присядем — скажем: «У!» («У» с приседом.)

Быстро встанем — Скажем: «А!» («А» со вставанием.)

Вот и кончилась игра!

*Зарядка*

Одолела вас дремота,

Шевельнуться неохота?

Ну-ка делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз потянись,

Окончательно проснись. (Встали, руки через стороны вверх — потянулись.)

Руки вытянуть пошире. (Руки в стороны.)

Раз, два, три, четыре.

Наклониться - три, четыре — (Наклоны.)

И на месте поскакать. (Прыжки на месте.)

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку. (Ходьба на месте.)

*Кто хочет здесь помолодеть?*

Кто хочет здесь помолодеть, (Рывковые движения руками в стороны.)

Возможно, даже похудеть, (Рывковые движения руками вверх.)

Здоровья чуточку набраться, (Полуприседания, руки в стороны, предплечья вверх.)

Своей фигурою заняться? (Наклоны в стороны, руки на пояс.)

Гимнастика и ритм — (Наклоны вперед прогнувшись.)

Вот — наш гимн! (Руки вверх.)

*Мы зарядку делать будем*

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.)

На площадке красный мячик

Выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу,

До небес достать хочу. (Прыжки на месте.)

Стоп! Закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка. (Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)

*Мы ладонь к глазам приставим*

Мы ладонь к глазам приставим, (Ноги на ширине плеч.)

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, (Повороты туловища влево-вправо.)

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И — направо!

И еще

Через левое плечо хватит.

Выдохнуть, вздохнуть.

*Мы поставили пластинку*

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись! (Ходьба на месте, плавно переходящая в бег.)

Начинаем бег на месте,

Финиш - метров через двести!

Раз — два, раз - два,

Раз — два, раз - два,

Раз - два, раз - два!

Хватит, хватит, прибежали,

Потянулись, подышали!

*Мы устали, засиделись*

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,

Приседать не торопись! (Приседания.)

И в последний раз присели,

А теперь за парты сели. (Дети садятся за парты.)

На зарядку дружно встали

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.)

*Плечи разверните*

Не сутультесь, грудь вперед,

Плечи разверните. (Рывки руками перед грудью.)

А теперь рывки руками

Снова повторите.

Достаём рукой носочек —

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 поскачем.

Отдохнули, посвежели

И за парты снова сели. (Дети садятся за парты.)

*Раз, два — стоит ракета*

Раз, два — стоит ракета, (Проверить осанку.)

Три, четыре — самолет. (Руки в стороны.)

Раз, два — хлопок в ладоши, (Хлопнуть в ладоши над головой.)

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре — (Четыре хлопка перед собой.)

Руки выше, (Руки вверх, потянуться.)

Плечи шире. (Руки в стороны, предплечья вверх.)

Раз, два, три, четыре — (Ходьба на месте.)

И на месте походили. (Следить за осанкой.)

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете. (Руки вверх, ладони соединить — «купол ракеты».)

На носочки поднялись

Быстро, быстро руки вниз. (Правую руку вниз, левую руку вниз.)

Раз, два, три, четыре —

Вот летит

Ракета ввысь! (Потянуть голову кверху, плечи вниз.)

Руки в стороны — (Руки в стороны.)

Отправляем самолет. (Поворот туловища налево.)

Правое крыло вперед, (Поворот туловища прямо и направо.)

Левое крыло вперед. (Поворот туловища прямо, потянуть голову кверху, плечи вниз, руки в стороны книзу.)

Раз, два, три четыре — Полетел наш самолет.

*Разминаться нужно*

Руки в стороны и вверх. Повторяем дружно. Засиделся ученик — Разминаться нужно. (Руки к пленам, 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.)

*Руки кверху поднимаем*

Руки кверху поднимаем, (Руки поднять вверх.)

А потом их опускаем, (Руки расслабленно опустить вниз.)

А потом их разведем (Наклон назад, откинуться, руки развести в стороны.)

И скорей к себе прижмем. (Руки поставить перед грудью, ладонями к себе.)

А потом быстрей, быстрей (Движения рук, как при беге в быстром темпе.)

Хлопай, хлопай веселей! (Хлопки в ладоши.)

*Руки у груди поставим*

Руки у груди поставим.

Три рывка назад локтями.

Руки в замочек за спинкой сожми,

Вверх поднимай, сильно спинку прогни.

И головою теперь покрути.

*Словно вышли на парад*

Словно вышли на парад

Мы на месте ходим в ногу,

Словно вышли на парад. (Ходьба на месте.)

Отдохнули мы немного, Снова парты ждут ребят. (Дети садятся за парты.)

*Солнце глянуло в тетрадку*

Солнце глянуло в тетрадку,

Раз, два, три, четыре, пять. (Ходьба на месте.)

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать, (Приседания.)

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться — три, четыре. (Наклоны.)

И на месте поскакать. (Прыжки.)

На носок, потом на пятку. (Ходьба на месте.)

Все мы делаем зарядку.

*Стали дети наклоняться*

Стали дети наклоняться,

Стали дети выпрямляться, (Наклоны туловища вперед.)

Наклоняться, выпрямляться,

Наклоняться, выпрямляться.

Стали дети приседать, (Приседания.)

Потом вместе всем вставать,

Приседать, потом вставать,

Приседать, потом вставать. (Ходьба на месте.)

*Стали мы учениками*

Стали мы учениками, (Шагаем на месте.)

Соблюдаем режим сами: (Хлопки в ладоши.)

Утром мы, когда проснулись, (Прыжки на месте.)

Улыбнулись, потянулись. (Потягивание.)

Для здоровья, настроенья (Повороты туловища влево-вправо.)

Делаем мы упражненья: (Рывки руками перед грудью.)

Руки вверх и руки вниз, (Рывки руками поочередно вверх-вниз.)

На носочки поднялись. (Поднялись на носочки.)

То присели, то нагнулись (Присели, нагнулись.)

И опять же улыбнулись. (Хлопки в ладоши.)

А потом мы умывались, (Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)

Аккуратно одевались. (Повороты туловища влево-вправо.)

Завтракали не торопясь, (Приседания.)

В школу, к знаниям, стремясь. (Шагаем на месте.)

*Становитесь в круг опять*

Становитесь в круг опять,

Будем в солнышко играть. (Дети становятся в круг, взявшись за руки.)

Мы - веселые лучи,

Мы — резвы и горячи.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два - вперед нагнуться! (Наклоны вперед.)

Три, четыре — быстрей чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться, (Руки вверх, вдох — прогнуться.)

Глубоко потом вздохнуть. (Встали.) (Сели.)

*Хватит спать!*

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 вперёд-назад прогнулись. (Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.)

По команде приседаем —

Упражненье выполняем. (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.

**Физические минутки для детей начальной школы.**

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:
Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)
Дождик кап-кап-кап (поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей)
Где сучёк давно засох,
Серый мох-мох-мох. (Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)
Где листок к листку прилип,
Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки)
Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)
Это я, я, я!

Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх!
Правую вверх!
В стороны, накрест,
В стороны, вниз.
Тук-тук, тук-тук-тук!
Сделаем большой круг.

Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей!
Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!
И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!
А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт.

На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)
Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли.

А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко.

И отправились в дорожку.

*Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.*
На поляну, на лужок тихо падает снежок.
Улеглись снежинки, белые пушинки.
Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,
Пляшут все пушинки, белые снежинки.

У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну, а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

Все выходят по порядку - (ходьба на месте)
Раз-два-три-четыре!
Дружно делают зарядку -
Раз-два-три-четыре!
Руки выше, ноги шире!
Влево, вправо, поворот,
Наклон назад,
Наклон вперёд.

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),
Да и снова полетели.

На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ножки в стороны,
Ножки вкось,
Ножки вместе,
Ножки врозь.

Наша ёлка велика (круговое движение руками),
Наша ёлка высока (встать на носочки),
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),
Достаёт до потолка (потянуться).
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Захар змея запускает (руки вверх).
Зоя с зайкой играет (прыжки),
Зина в лес пошла (шаги на месте),
Землянику нашла (наклоны в перёд и "складывание" ягод в корзинку).

Физзарядкой белочке не лень.
Заниматься целый день.
С одной ветки, прыгнув в лево,
На сучке она присела.
Вправо прыгнула потом,
Покружилась над дуплом.
Влево-вправо целый день.

Прыгать белочке не лень.

Сначала я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.
Потом я выросту большой, до лампы дотянусь.
Я по узкой доске, качаясь, иду.
По широкой доске я прямо пройду.

Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону)
Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком).
Молоток: тук-тук (хлопки руками),
Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).

Катились колёса, колёса, колёса (руки согнуты, толкающие движения)
Катились колёса всё в лево, всё косо (руки на поясе, вращательные движения туловищем)
Скатились колёса на луг под откос (вращательные движения в другую сторону)
И вот, что осталось от этих колёс (выпрямиться, развести руки в стороны).

Мы проверили осанку.
И свели лопатки,
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
И как мишка косолапый,
И как заинька-трусишко,
И как серый волк-волчишко.
Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся.

А теперь, ребята, встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Наклонитесь вправо, влево
И беритесь вновь за дело.

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.
Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.

Мы сегодня рано встали (шаги на месте)
И зарядку делать стали.
Руки - вверх! Руки - вниз!
Влево-вправо повернись!

На берёзу галка села (присесть, руки к коленям),
С дерева потом слетела (встать, помахать руками).
На кровати спит Федот (присесть, руки под щёку)
И с кровати не встаёт (встать, развести руками в стороны).

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развёл,
Ключик видимо нашёл,
Чтобы ключик тот достать,
Надо на носочки встать.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаём.
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Раз, два, три, четыре, пять, топаем ногами.
Раз, два, три, четыре, пять, хлопаем руками.
Раз, два, три, четыре, пять, будем собираться.
Раз, два, три, четыре, пять, сядем заниматься.

Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)
И в лесу грибы нашли (размеренное приседание),
Наклонялись, собирали (наклоны вперёд),
По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.
Ножками топчут: топ, топ, топ!
Весело хохочут: ха, ха, ха!
Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз),
После отдыхают (приседают, руки свободные).

Ванька-встанька, ванька-встанька,
Приседай-ка, приседай-ка.
Будь послушен, ишь какой!
Нам не справиться с тобой.

Арифметический диктант

А теперь, ребята, встали. Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад. Повернулись вправо, влево, Тихо сели, вновь за дело. (Дети показывают ответы в движении (наклоны, повороты, хлопки).

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком)

- Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

(Г. Виеру)

Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы считать. (Сгибание и разгибание рук вверх.)

До пяти мы все считаем,

С силой гири поднимаем.

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим. (Наклоны вперед, руки в «замок», резко вниз.)

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки. (Расслабленное поднимание и опускание рук.)

Наклонитесь столько раз,

Сколько форточек у нас. (Наклоны в стороны, руки на пояс.)

Сколько клеток до черты,

Столько раз подпрыгни ты. (Прыжки на месте.)

Мы теперь — канатоходцы,

Сколько можем простоять. (Ходьба на месте, руки в стороны. Ступни ног на одной линии, одна впереди другой, руки в стороны.)

Раз, два, три, четыре, пять.

Ну, а если силы взвесить,

Шесть, семь, восемь,

Девять, десять.

Хорошо мы посчитали

И нисколько не устали,

Голову поднимем выше (Стойка — ноги врозь, руки вверх — в стороны (вдох).)

И легко, легко подышим. (Руки расслабленно опустить вниз (выдох).)

Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять! (Шагаем на месте.)

Все умеем мы считать, (Хлопаем в ладоши.)

Отдыхать умеем тоже (Прыжки на месте.)

Руки за спину положим, (Руки за спину.)

Голову поднимем выше (Подняли голову выше.)

И легко-легко подышим. (Глубокий вдох-выдох.)

Подтянитесь на носочках —

Столько раз,

Ровно сколько, сколько пальцев (Показали, сколько пальцев на руках.)

На руке у вас. (Поднимаемся на носочках 10раз.)

Раз, два, три, четыре, пять, (Хлопаем в ладоши.)

Топаем ногами. (Топаем ногами.)

Раз, два, три, четыре, пять, (Прыжки на месте.)

Хлопаем руками. (Хлопаем в ладоши.)

В хоровод встал серый зайка (Шагаем на месте.)

И поет: «Я был зазнайкой, (Хлопаем в ладоши.)

А теперь могу считать —

Раз, два, три, четыре, пять. (Прыжки на месте.)

Прибавляю, отнимаю (Наклоны туловища влево-вправо.)

Математику я знаю, (Повороты туловища влево-вправо.)

И поэтому с утра

Я кричу: «Ура! Ура!» (Хлопаем в ладоши.)

Раз, два, три, четыре, пять! (Шагаем на месте.)

Все умеем мы считать! (Хлопаем в ладоши.)

Отдыхать умеем тоже (Прыжки на месте.)

Руки за спину положим, (Спрятали руки за спину.)

Голову поднимем выше (Руки на поясе, голову подняли выше.)

И легко — легко подышим... (Громкий вдох-выдох.)

Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять —

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться потянуться. (Под счет учителя дети выполняют потягивания.)

Два! Согнуться, разогнуться. (Наклоны. Повороты туловища.)

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка. (Движения головой.)

На четыре - руки шире. (Хлопки в ладоши.)

Пять — руками помахать. (Движения руками.)

Шесть — за парту тихо сесть. (Прыжки. Ходьба на месте.)

Кинь, кинь, перекинь

Кинь, кинь, перекинь

Давай вместе побежим

Через воду и огонь —

Не догонит нас и конь.

Раз, два - догоняй,

Ну, попробуй-ка поймай!

Три два, один да четыре —

Всю пятерку изучили.

А теперь мн отдохнем

И опять считать начнем. (Руки вперед, вверх, 5хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5раз сжать и разжать пальцы.)

Класс наш прыгает опять

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. (Дети садятся за парты.)

Кошка учится считать

Раз, два, три, четыре, пять, (Хлопаем в ладоши.)

Целый месяц под дождем (Топаем ногами.)

Кошка учится считать. (Хлопаем в ладоши.)

Мокнет крыша, мокнет дом, (Прыжки на месте.)

Мокнут лужи и поля, (Руки в стороны-на пояс.)

Потихоньку, понемножку (Приседания.)

Мокнет мокрая земля. (Прыжки на месте.)

Прибавляем к мышке кошку. (Хлопаем в ладоши.)

И далеко от земли (Топаем ногами.)

Получается в ответ: (Прыжки на месте.)

Мокнут в море корабли. (Хлопаем в ладоши.)

Кошка есть, а мышки нет! (Шагаем на месте.)

Кто живет у нас в квартире

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять, (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я -(Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья. (Хлопаем в ладоши.)

Много ль надо нам, ребята

Много ль надо нам, ребята, Для умелых наших рук? Нарисуем два квадрата, А на них огромный круг, А потом еще кружочек, Треугольный колпачок. Вот и вышел очень, очень Развеселый чудачок. (Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)

Можешь пальцы сосчитать

Можешь пальцы сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять, Раз, два, три, четыре, пять — Десять пальцев, пара рук -Вот твое богатство, друг. Умножали, умножали, Очень, очень мы устали. (Движения кистями рук.)

Раз, два — выше голова, Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — тихо сесть. Посидим, отдохнем и опять считать начнем

Мы решали, мы решали

Мы решали, мы решали.

Что-то очень мы устали.

Мы сейчас потопаем, (Шаги ногами на месте под счет учителя.)

Ручками похлопаем. (Хлопки в ладоши.)

Раз присядем, (Приседания.)

Быстро встанем, (Повороты туловища. Ходьба на месте.)

Улыбнемся, Тихо сядем.

Мы семь раз в ладоши хлопнем

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.)

Мы считали и устали

Мы считали и устали,

Дружно все мы тихо встали,

Ручками похлопали,

Раз, два, три. (Хлопки в ладоши под счет учителя.)

Ножками потопали,

Раз, два, три. (Шаги ногами на месте.)

Сели, встали, встали, сели,

И друг друга не задели. (Приседания.)

Мы немножко отдохнем и опять считать начнем. (Повороты туловища. Ходьба на месте.)

Мы шагаем друг за другом

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились. (Дети выполняют движения и считают.)

На разминку

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.)

Ну-ка проверь, дружок

Ну-ка проверь, дружок,

Ты готов начать урок?

Все ль на месте,

Все ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка? (Учитель усаживает детей.)

Беритесь, ребята,

Скорей за работу.

Учитесь считать,

Чтоб не сбиться со счета.

Под веселые напевы

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз! Вверх!

И снова наклонись!

Вправо, влево головою!

Руки вверх! Перед собою!

Топни правою ногой!

Вправо шаг.

На месте стой!

Топни левою ногой!

Влево шаг!

И снова стой.

Повернись направо к другу.

Правую дай руку другу. (Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)

Поднимает руки класс

Поднимает руки класс—

Это «раз», (Потягивания под счет учителя.)

Повернулась голова —

Это «два». (Движения головой.)

Руки вниз, вперед смотри -

Это «три».(Приседания.)

Руки в стороны пошире

Развернули на «четыре». (Повороты туловища.)

С силой их к плечам прижать —

Это «пять». (Движения руками.)

Всем ребятам тихо сесть —

Это «шесть». (Ходьба на месте.)

Руки на пояс поставьте вначале.

Влево и вправо качните плечами.

Вы дотянитесь мизинцем до пятки.

Если сумели — все в полном порядке.

Просто больше тренируйся

Отожмёмся мы сейчас,

Если сможем — десять раз.

Если меньше — не волнуйся,

Просто больше тренируйся. (Отжимания от парты.)

Раз, два — стоит ракета

Раз, два — стоит ракета. (Руки вытянуты вверх.)

Три, четыре — самолет. (Руки в стороны.)

Раз, два — хлопок в ладоши, (Хлопаем в ладоши.)

А потом на каждый счет. (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре (Хлопаем в ладоши.)

Руки выше, плечи шире. (Руки вверх-вниз.)

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

И на месте походили. (Шагаем на месте.)

Раз, два — хлопок в ладоши

Раз, два — хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре –

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре, пять,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться — три, четыре,

И на месте поскакать.

На носки, затем на пятки.

Лень отбросить и опять.

Сесть за парту, взять тетрадку,

Выражения решать.

Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться, подтянуться,

Два! Согнуться, разогнуться,

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять — руками помахать.

Шесть — за парту тихо сесть. (Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)

Раз-два — шли утята

Раз-два — шли утята, (Шагаем на месте.)

Три-четыре — шли домой. (Прыжки на месте.)

Вслед за ними плелся пятый, (Хлопаем в ладоши.)

Впереди бежал шестой, (Топаем ногами.)

А седьмой отстал от всех, (Шагаем на месте.)

Испугался, закричал: (Хлопаем в ладоши.)

— Где вы, где вы? (Прыжки на месте.)

— Не кричи, мы тут рядом, поищи! (Топаем ногами.)

Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться.

Два — согнуться, разогнуться.

(Под счет учителя дети выполняют наклоны, потягивания.)

Три — в ладоши три хлопка, (Хлопаем в ладоши.)

Головою три кивка. (Движения головой.)

На четыре - руки шире.

Пять — руками помахать. (Движения руками.)

Шесть - за парту тихо сесть.( Сесть.)

Раз, два — дружно встали, (Встать. Шагаем на месте.)

Руки прямо мы поставим. (Руки на поясе.)

Три, четыре — разведем, (Руки в стороны.)

Заниматься мы начнем. (Наклоны вперед с касанием руками носка ноги. Левая рука-правая нога; правая рука-левая нога.)

С пятки станем на носок, (Поднялись на носочки, руки на поясе.)

Вправо, влево посмотрели, (Повороты головы влево-вправо.)

На носочки мы присели (Приседания.)

И как птички полетели. (Побежали по классу.)

Раз, два — выше голова, (Шагаем на месте.)

Три, четыре - руки шире! (Руки в стороны.)

Пять, шесть — тихо сесть! (Приседания.)

Солнце красное взойдет, (Встали, руки вверх.)

Утро красное придет. (Прыжки на месте.)

Рисуй глазами треугольник

Рисуй глазами треугольник.

Теперь его переверни Вершиной вниз.

И вновь глазами ты по периметру веди.

Рисуй восьмерку вертикально.

Ты головою не крути,

А лишь глазами осторожно ты вдоль по линиям води.

И на бочок ее клади.

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись.

Зажмурься крепко, не ленись.

Глаза открываем мы наконец.

Зарядка окончилась. Ты молодец! (Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)

Руки ставим мы вразлет

Руки ставим мы вразлет: (Руки в стороны.)

Появился самолет. («Полетели» как самолеты.)

Мах крылом туда-сюда, (Наклоны влево-вправо.)

Делай «раз» и делай «два». (Повороты влево-вправо.)

Раз и два, раз и два! (Хлопаем в ладоши.)

Руки в стороны держите, (Руки в стороны.)

Друг на друга посмотрите. (Повороты влево-вправо.)

Раз и два, раз и два! (Прыжки на месте.)

Опустили руки вниз, (Опустили руки.)

И на место все садись! (Сели на места.)

Раз, два — стоит ракета. (Стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты».)

Три, четыре - самолет. (Стойка ноги врозь, руки в стороны.)

Руки в стороны — в полет

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре,

Полетел наш самолет.

А без точного расчета

Не получится полета.

Так скорее за работу,

Сядем быстро за расчеты.

Раз, два - выше голова,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть.

Посидим и отдохнем. (Дети закрывают глаза.)

И работать мы начнем.

Сколько?

(Учитель показывает картинки.)

Сколько здесь грибочков, Столько приседаем.(Приседания.)

Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. (Дети поднимают и опускают руки.)

Поднимаем ручки, Разгоняем тучки.

Ярче, солнышко, свети,

Хмурый дождик запрети. (Дети машут руками.)

Вот окончен дальний путь.

Можно сесть и отдохнуть. (Дети садятся за парты.)

Сколько раз

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова нарубим.

Приседаем столько раз,

Сколько мячиков у нас.

Сколько покажу кружочков,

Столько сделаем прыжочков. (Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)

Солнце глянуло в окно

Солнце глянуло в окно,

Время отдохнуть пришло.

Надо всем нам дружно встать.

Раз присесть, достать до пятки.

И плечами покачать.

А затем, как на зарядке,

Прямо и красиво встать.

Руки вытянуть пошире

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Физкультминутка, как зарядка. (Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)

Упражненье повтори

Мы руками бодро машем,

Разминаем плечи наши.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Корпус влево мы вращаем,

Три-четыре, раз-два.

Упражненье повторяем: Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)

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

Шеей крутим осторожно

Шеей крутим осторожно -

Голова кружиться может.

Влево смотрим - раз, два, три.

Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)

Вверх потянемся, пройдёмся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)

И за парты вновь вернёмся. (Дети садятся за парты.)

Шли по крыше три кота

Шли по крыше три кота,

Три кота Василия.(Ходьба.)

Поднимали три хвоста

Прямо в небо синее. (Поднимание рук.)

Сели киски на карниз,

Посмотрели вверх и вниз.(Приседание.)

И сказали три кота: —

Красота! Красота! (Хлопки в ладоши.)

Я иду

Я иду, и ты идешь – Раз, два, три.

Я пою, и ты поешь – Раз, два, три.

Мы идем и поем — Раз, два, три.

Очень дружно мы живем – Раз, два, три. (Дети шагают под счет учителя.)

Вновь у нас физкультминутка

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.)

Вот под елочкой зеленой

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны, (Прыжки на одной ноге, на другой ноге.)

Кар-кар-кар. (Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)

Целый день они летали, (Бег на месте со взмахами рук в стороны.)

Спать ребятам не давали,

Кар-кар-кар. (Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)

Только к ночи умолкают,

Вместе с нами засыпают, (Ходьба на месте.)

Ш-ш-ш-ш. (Присед с выдохом.)

Вот так яблоко

Вот так яблоко!(Встали.)

Оно (Руки в стороны.)

Соку сладкого полно.(Руки на пояс.)

Руку протяните, (Протянули руки вперед.)

Яблоко сорвите.(Руки вверх.)

Стал ветер веточку качать, (Качаем вверху руками.)

Трудно яблоко достать. (Подтянулись.)

Подпрыгну, руку протяну (Подпрыгнули.)

И быстро яблоко сорву! (Хлопок в ладоши над головой.)

Вот так яблоко!(Встали.)

Оно (Руки в стороны.)

Соку сладкого полно. (Руки на пояс.)

Встанем, дети

Встанем, дети, (Встали.)

Скажем тихо:

Раз, два, три, четыре, пять. -(Шагаем.)

Приподнялись, (Поднялись на носочках.)

Чуть присели (Приседаем.)

И соседа не задели, ( Садимся.)

А теперь придется встать, (Встали, потянулись.)

Тихо сесть, (Ровненько сели.)

В «Светофор» мы поиграем

Раз, два, три, четыре, пять!

Ох, устали мы писать. (Потягивания.)

В «Светофор» мы поиграем, (Ходьба на месте.)

Руки, ноги разминаем. (Встряхивание руками. Встряхивание ногами.)

Красный свет нам «Стой!» - кричит,

Ждать зеленого велит.

Чтобы было ждать не скучно,

Наклоняемся мы дружно.

И назад. И вперед. (Наклоны.)

Влево, вправо поворот. (Повороты туловища.)

Вот и желтый загорелся,

Приготовиться пора.

Руки, ноги разогреем, (Рывки руками перед грудью.)

Начинаем, детвора! (Ходьба на месте.)

Вверх поднимем,

Вниз опустим,

Пролетим как самолет. (Прыжки.)

Вот зеленый загорелся,

Можно нам идти вперед.

Левой, правой,

Левой, правой, (Бег с высоким подниманием бедра.)

Смело мы идем вперед. (Ходьба на месте.)

Светофор — помощник славный

Уставать нам не дает.

Никто не подал и знака — (Руки на пояс.)

Молчали (Повороты туловища влево-вправо.)

Бяка и Бука. (Наклоны туловища влево-вправо.)

И Бука

Думал со скукой: (Наклон туловища вперед.)

Чего он так смотрит — букой? (Руки в стороны.)

И Бяка думал: (Руки на пояс.)

Однако (Наклон туловища вперед.)

Какой он ужасный (Руки вверх.)

Бяка... (Руки опустили.)

Вы, наверное, устали?

Вы, наверное, устали? Ну, тогда все дружно встали. Ножками потопали, Ручками похлопали. Покрутились, повертелись И за парты все уселись. Глазки крепко закрываем, Дружно до 5 считаем. Открываем, поморгаем И работать продолжаем. (Выполнение движений вслед за учителем.)

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг, Кря-кря-кря! (Шагаем.)

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)

Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)

Ветер ветки раскачал (Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал, Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш.

Громко тикают часы

Громко тикают часы (Ходьба сидя.)

Тик-так, тик-так. (Наклоны головы вправо-влево, проговаривая слова.) В школу нам пора идти,(Ходьба сидя.)

Тик-так, тик-так. (Наклоны головы вправо-влево.)

Мы учебники собрали, (Наклон назад, прогнувшись, руки развести в стороны.)

Тик-так, тик-так. (Повторить наклоны головы, руки на поясе.)

В школу дружно зашагали, (Ходьба на месте.)

Тик-так, тик-так. (Наклоны головы.)

Долгожданный дан звонок

Долгожданный дан звонок

Начинается урок.

Звуки с буквами пришли,

Чтоб порядок навести.

Внимание, девочки!

Внимание, мальчики!

Приготовьте ваши ручки,

Разомните пальчики.

Ну-ка проверь, дружок,

Ты готов начать урок?

Все ль на месте,

Все ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка?

Все ли правильно сидят?

Все ль внимательно глядят?

Начинается урок,

Он пойдет ребятам впрок.

Постарайтесь все понять

И внимательно читать.

Дружно маме помогаем

Дружно маме помогаем —

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем,

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем. (Подражательные движения по тексту.)

Едем, едем, долго едем

Едем, едем, долго едем,

Очень длинен этот путь.

Скоро до Москвы доедем,

Там мы сможем отдохнуть.

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде нашем Ребята сидят.

Чу-чу-чу-чу-чу! Бежит паровоз.

Далеко-далеко ребят он повез. (Ходьба на полусогнутых ногах.)

Загадаю вам загадку

Загадаю вам загадку,

Становитесь на зарядку. (Ходьба на месте.)

Раз — листочки поднимаем. (Руки через стороны вверх.)

Два - листочки загибаем. (Руки за спину.)

Три - ещё разок свернули, ( Обхватили руками плечи.)

На четыре - развернули. (Руки в стороны.)

Буква спряталась внутри. (Приседания.)

Кто догадлив? (Прыжки на месте.)

Назови!

Ложка — это ложка

Ложка - это ложка, (Шагаем на месте.)

Ложкой суп едят. (Хлопаем в ладоши.)

Кошка - это кошка, (Шагаем на месте.)

У кошки семь котят. (Хлопаем в ладоши.)

Тряпка — это тряпка, (Шагаем на месте.)

Тряпкой вытру стол. (Прыжки на месте.)

Шапка — это шапка, (Шагаем на месте.)

Оделся и пошел. (Прыжки на месте.)

А я придумал слово, (Руки в стороны-на пояс.)

Смешное слово — плим. (Присели.)

Я повторяю снова: (Наклоны туловища влево-вправо.)

Плим, плим, плим! (Присели.)

Вот прыгает и скачет (Прыжки на месте.)

Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.)

И ничего не значит (Прыжки на месте.)

Плим, плим, плим! (Шагаем на месте.)

Льется чистая водица

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись. (Слова текста сопровождаем действиями.)

Мы по улице гуляем

Мы по улице гуляем, (Шагаем на месте.)

Сами вывески читаем. (Наклоны головы влево-вправо.)

Это — «эс», а это — «ка», (Повороты туловища влево-вправо.)

«Ж» похожа на жука. (Хлопок руками спереди-сзади.)

Вот четыре буквы:

«Воды». (4 хлопка в ладоши.)

Вот еще четыре:

«Моды». (4 хлопка в ладоши.)

«Воды» - «моды» — «лимонад»! (Приседания.)

Мы читаем все подряд. (Хлопок руками спереди-сзади.)

Вот блестит, белее снега, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Слово горькое: аптека. (Повороты туловища влево-вправо.)

Рядом сладкие слова: (Прыжки на месте.)

Фрукты. Пряники. Халва. (Шагаем на месте.)

Мы пройдёмся по дорожке

Чтобы отдохнули ножки,

Мы пройдёмся 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 вперёд,

другой - вперёд,

А потом наоборот. (Руки к плечам, вращение вперёд и назад.)

Хорошо чуть-чуть размяться.

Снова сядем заниматься. (Дети садятся за парты.)

Мяч подскакивает вверх

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.)

На зарядку становись!

На зарядку становись!

Вверх рука, другая вниз! (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)

Повторяем упражненье,

Делаем быстрей 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.)

Назвали все предметы

Назвали все предметы по порядку,

Теперь вас приглашаю на зарядку.

Мелкие шажки — раз, два, три.

Легкие прыжки — раз, два, три.

Мягкая посадка - раз, два, три.

На лошадке ехали

На лошадке ехали, (Шагаем на месте.)

До угла доехали.

Сели на машину, (Бег на месте.)

Налили бензину.

На машине ехали,

До реки доехали. (Приседания.)

Трр! Стоп! Разворот. (Поворот кругом.)

На реке — пароход. (Хлопаем в ладоши.)

Пароходом ехали,

До горы доехали. (Шагаем на месте.)

Пароход не везет,

Надо сесть на самолет.

Самолет летит,

В нем мотор гудит: (Руки в стороны, «полетели».)

-У-у-Ф.

Наши плечики устали

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.)

Плакса

Что ты плачешь: «Ы» да «Ы»? (Ученик «плачет» со звуком «Ы».)

Слезы поскорей утри, («Плакса» перестает «плакать».)

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать. (Дети могут сделать несколько танцевальных движений.)

Поднимайте плечики

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 приземлиться на другую.)

По дороге Петя шел

По дороге Петя шел, (Ходьба на месте.)

Он горошину нашел, (Упор присев, встать.)

А горошина упала, (Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левую на пояс, повторить в другую сторону.)

Покатилась и пропала. (Наклоны головы вправо-влево )

Ох, ох, ох, ох! (Руки на голову.)

Где-то вырастет горох. (Прогибаясь назад, руки развести в стороны.)

(Н. Френкель)

По дорожке, по дорожке

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке. (Подскоки на правой ноге.)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. (Подскоки на левой ноге.)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. (Бег на месте.)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки. (Прыжки на месте на обеих ногах.)

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем. (Ходьба на месте.)

Потрудились — отдохнём

Потрудились — отдохнём, (Ходьба на месте.)

Встанем, глубоко вздохнём. (Потягивания.)

Руки в стороны, вперёд, (Повороты туловища.)

Влево, вправо поворот. (Наклоны влево-вправо.)

Три наклона, прямо встать. (Приседания.)

Руки вниз и вверх поднять. (Прыжки.)

Руки плавно опустили, (Ходьба на месте.)

Всем улыбки подарили.

Приставка

На доске записаны слова:

Делать, сделать, написать, писать, подписать, вёз, отвёз, вывез, привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес.

При указании на слова, в которых есть приставка, ученики повора­чиваются друг к другу лицом и обмениваются хлопками, если в словах приставки нет, ученики приседают.

Раз, два — мы проснулись

Раз, два - мы проснулись, (Потягивания.)

Три — в кровати потянулись, (Повороты туловища.)

Четыре — солнцу улыбнулись.(Наклоны.)

Пять — кровать заправляем, (Движения головой.)

Шесть — лицо мы умываем, (Рывки руками перед грудью.)

Семь — зарядку выполнять, (Круги руками.)

Восемь - душ скорей принять. (Махи руками вверх-вниз.)

Девять — быстро обтираться, (Прыжки на месте.)

Десять — надо одеваться, (Легкий бег на месте.)

Срочно в школу собираться. (Переходящий на ходьбу.)

Не спеши, дружок, постой!

Зубы чисти, причешись,

Побыстрее шевелись!

Сколько звуков в слове

Приседайте столько раз, сколько звуков в слове осень.

Подпрыгните столько раз, сколькими буквами записано это слово. (Открыть запись слова на доске.)

Наклонитесь столько раз, сколько букв в слове еж. (Слово записано на доске.)

Потянитесь столько раз, сколько звуков в этом слове.

Словарные слова

После окончания физкультминутки, вы запишите словарные сло­ва, которые сможете запомнить из текста стихотворения, а также те слова, которые сможете расшифровать.

Жил один садовод, он развел огород, Приготовил старательно грядки. (Дети делают движения, словно копают лопатой.)

Он принес чемодан

Полный разных семян. (Дети шагают.)

Но смешались они в беспорядке.

Наступила весна,

И взошли семена. (Дети приседают и встают.)

Садовод любовался на всходы.

Утром их поливал, (Выполняют движения, словно поливают.)

На ночь их укрывал

И берег от холодной погоды. (Дети садятся.)

Но когда садовод

Нас позвал в огород,

Мы взглянули и все закричали:

— Никогда и нигде,

Ни в земле, ни в воде

Мы таких овошей не встречали!

Показал садовод

Нам такой огород,

Где на грядках, засеянных густо,

ОГУРБУЗЫ росли,

ПОМИДЫНИ росли,

РЕДИСВЕКЛА, ЧЕСЛУК и РЕПУСТА!

Тюша-Плюша

Тюша-Плюша, Толстячок

Шел зимой на родничок: (Ходьба на носках, руки за голову, спина прямая.)

Пых-пых! Пых-пых!

Нес он два ведра пустых, (Полуприсед, руки к плечам, спина прямая.)

Сел на варежку верхом

И поехал с ветерком. (Сесть за парту, махи ногами в стороны и скрестно (сидя), «ножни­цы», спина прямая.)

Едет Тюша с горки,

А за ним ведерки. (Четырераза поднять согнутые ноги вперед и опустить на пол — спи­на прямая. Присели.)

Часы

Тики-так, тики-так, —

Так ходики стучат. (Дети наклоняют голову вправо-влево в такт словам.)

Туки-так, туки-так, —

Так колеса стучат. (Поочередно правой и левой рукой описывают перед собой круг.)

Токи-ток, токи-ток, —

Так стучит молоток. (Изображают кулачками молоточки.)

Туки - ток, туки - ток, —

Так стучит каблучок. (Стучат каблучками.)

Что растет на елке?

Что растет на елке? (Поднять плечи и опустить.)

Шишки да иголки. (Растопырить пальцы.)

Разноцветные шары (Соединить пальцы рук в шар.)

Не растут на елке. (Потрясти кистями рук.)

(С. Маршак)

Эй, кузнец

Эй, кузнец, молодец, Захромал мой жеребец. (Дети шагают, припадают то на одну, то на другую ногу.) Ты подкуй его опять.

— Отчего ж не подковать? (Разводят руки в стороны.)

Вот гвоздь, вот подкова — Раз, два и готово! (Ударяют кулаками перед собой в воздухе на каждое слово.)

Юрта, юрта

Юрта, юрта, круглый дом, (Шагаем на месте.)

Побывайте в доме том! (Развели руки в стороны.)

Гости явятся едва (Повороты туловища влево-вправо.)

В печку прыгают дрова. (Прыжки на месте.)

Печка жарко топится, (Хлопаем в ладоши.)

Угостить торопится. (Присели.)

Ладушки, ладушки, (Хлопаем в ладоши.)

Круглые оладушки. (Шагаем на месте.)

Я возьму трубу свою

Я возьму трубу свою,

Громко, громко запою: (Восемь раз поднять и опустить пальцы от стола.)

Тру- у-у, у- у- у.

Громко, громко запою. (С поворотом туловища направо, затем налево, руки согнуты вперед-кверху, «сыграть на трубе».)

Ты, труба, труби, труби,

На переменку всех зови. (Руки согнуты вперед, ладони вниз, сгибать и разгибать пальцы.)

Тру- у- у, у- у- у,

Переменку объяви. (Повторить «игру на трубе», а затем расслабленно потрясти паль­цами.)

Я иду и ты идешь

Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)

Мы идем и мы поем - раз, два, три. (Прыжки на месте.)

Очень дружно мы живем - раз, два, три. (Шагаем на месте.)

Я тетрадочку открою

Я тетрадочку открою и как надо положу. (Хлопаем в ладоши.)

Я от вас не скрою: ручку я вот так держу. (Показали, как держим ручку.)

Сяду прямо, не согнусь, за работу я возьмусь. (Шагаем на месте.)

**Используемая литература**

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004. – 180 с.
2. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007. -208 с.
3. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002. – 230 с.