Разминка.

Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!

Физкультминутка «Одолела вас дремота»

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.)

Физминутка «Руки вверх поднимем»

Руки вверх поднимем – раз

Выше носа, выше глаз.

Прямо руки вверх держать

Не качаться. не дрожать.

Три – опустили руки вниз,

Стой на месте не вертись.

Вверх раз, два, три, четыре, вниз!

Повторяем, не ленись!

Будем делать повороты

Выполняйте все с охотой.

Раз – налево поворот,

Два – теперь наоборот.

Так, ничуть, не торопясь,

Повторяем 8 раз.

Руки на поясе, ноги шире!

Физминутка «Мы сегодня рано встали»

Мы сегодня рано встали

И зарядку делать стали.

Руки вверх, руки вниз,

Влево-вправо повернись.

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

А теперь прямо встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз – и постоять.

Физминутка «Три веселых братца»

Три веселых братца гуляли под двору,

Три веселых братца затеяли игру:

Делали головками – ник-ник-ник,

Пальчиками ловкими – чик-чик-чик,

Хлопали ладошками – хлоп-хлоп-хлоп,

Топотали ножками – топ-топ-топ.

Мы ладошкой потрясём,

Каждый пальчик разомнём.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы начнём опять писать.

Чтоб красиво написать

Надо пальчики размять

Раз, два, три, четыре, пять

За письмо получим пять!

Упражнение «Раз – подняться, потянуться»

Раз – подняться, потянуться,

Два – нагнуть, разогнуться,

Три – в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

Физминутка «Все выходят по порядку»

Все выходят по порядку, (ходьба на месте)

Дружно делают зарядку.

Влево – вправо, влево – вправо, (наклоны)

Назад – вперед, назад – вперед.

Можно и на оборот.

Встали ровно! Подтянулись!

На места свои вернулись!

Как у наших у зверят

Лапки весело стучат:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ,

А устали ножки,

Хлопают ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп,

А потом в присядочку

Пляшут звери рядышком.

А как пустятся бежать –

Никому их не догнать.

Физминутка «Руки в боки, руки – шире»

Руки в боки, руки – шире.

Раз, два, три, четыре.

Сейчас попрыгать мы решили.

Раз, два, три, четыре.

Потянулись – выше, выше...

Приседаем – ниже, ниже.

Встали – присели...

Встали – присели...

А теперь за парты сели.

Упражнение «Поднимайте плечики»

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики.

Прыг – скок, прыг – скок.

Стоп. Сели,

Травушку поели.

Травушку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко,

Прыгай на носках легко.

Упражнение «Поработали, ребятки!»

Поработали, ребятки!

А теперь – все на зарядку!

Влево, вправо повернитесь,

Наклонитесь, поднимитесь.

Руки вверх и руки вбок,

И на месте прыг да скок!

А теперь бежим вприпрыжку,

Молодцы вы, ребятишки!

Замедляем, дети, шаг

И на месте стой! Вот так!

А теперь мы сядем дружно,

Нам ещё работать нужно!