

# Школа физкультминуток

(из книги В.И. Ковалько  
«Школа физкультминуток»)



Физкультурные минутки и паузы во время уроков проводятся на занятиях как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей.

Являются обязательными для всех классов начальной школы.

**Задачи:**

- ✓ снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;
- ✓ добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- ✓ возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

**Условия проведения.** Физкультурные минутки проводятся в течение 2—3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает 3—4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4-6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Комплексы могут выполняться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем. Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднятие головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки. Следует обязательно выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполняться вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движениями рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти.



## Письмо и чтение

### ***Большая буква***

Если названные мною слова надо писать с большой буквы – поднимайте руки вверх, если с маленькой – приседайте: Барсик, котенок, город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака, корова, Дружок, Зорька, воробей, урок.

### ***Вновь у нас физкультминутка***

Вновь у нас физкультминутка,  
Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
Распрямились, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.

*(Наклоны вперед 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.)*

### ***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.)*

Писать начать

### ***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.

### ***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 шей.)*

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 верх руки, потянулись.)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш.

### ***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.

## ***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 впереди - 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 впереди-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.

## ***Мы пройдемся по дорожке***

Чтобы отдохнули ножки,

Мы пройдемся 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.)*

### ***На зарядку становись!***

На зарядку становись!  
 Вверх рука, другая вниз!  
*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)*  
 Повторяем упражненье,  
 Делаем быстрее 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.)*

### ***Потрудились — отдохнём***

Потрудились — отдохнём,  
*(Ходьба на месте.)*  
 Встанем, глубоко вздохнём.  
*(Потягивания.)*  
 Руки в стороны, вперед,  
*(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.



## **Математика**

### ***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, прыжки, хлопки).*

### ***Все умеем мы считать.***

Раз, два, три, четыре, пять,  
 Все умеем мы считать.  
*(Сгибания и, разгибание рук вверх)*  
 До пяти мы все считаем,

С силой гири поднимаем.  
 Сколько раз ударю в бубен,  
 Столько раз дрова разрубим.

*(Наклон 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.)*  
 Поднимитесь на носочках –  
 Столько раз,  
 Ровно столько, сколько пальцев  
*(Показали, сколько пальцев на руках)*  
 На руке у вас.  
*(Поднимаемся на носочках 10 раз)*  
 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 заяка  
 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.)*  
 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,  
*(Руки за спину.)*

Голову поднимем выше  
(*Подняли голову выше.*)

И легко – легко подышим.  
(*Глубокий 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.

(Садимся за парты.)

### ***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 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.)*

### ***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)*

### ***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».

***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)*

***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.)



## Окружающий мир

### *А в лесу растёт черника*

А в лесу растёт черника,  
 Земляника, голубика.  
 Чтобы ягоду сорвать,  
 Надо глубже присесть.

*(Приседания)*

Нагулялся я в лесу.  
 Корзинку с ягодой несу.

*(Ходьба на месте.)*

И класс пора мне возвращаться,  
 Чтобы снова заниматься.

*(Дети садятся за парты.)*

### ***Ветер.***

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.

(Наклоны вправо – влево.)

Ветер тише, тише, тише,

(Присесть спина прямая.)

Деревцо все выше, выше.

(Встать на носки.)

Раз, два - выше голова,

(Поднять голову.)

Три, четыре - руки шире,

(Руки в стороны.)

Пять, шесть — тихо сесть,

(Сесть за парту.)

Семь, восемь - лень отбросим.

(Два хлопка о парту.)

Сел на дерево скворец,

И игре нашей конец.

(Дети громко проговаривают эти слова.)

### ***Вместе по лесу идём***

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Нот выходим мы на луг.

(Ходьба на месте)

Тысяча цветов вокруг!

(Потягивание руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк, Медуница,

кашка, клевер. Расстилается ковёр

И направо, и налево.

(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот правой ступни левой рукой.)

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули.

(Потягивания руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели  
И за парты снова сели.  
*(Дети садятся за парты.)*

### ***Во дворе растёт подсолнух***

Во дворе растёт подсолнух,  
Утром тянется он к солнцу.  
*(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже.  
*(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*  
Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот.

*(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Руки в спину упираем,  
Поясницу прогибаем.  
А теперь давай, дружок,  
Посмотри на потолок.  
*(Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад)*

Отдохнули мы чудесно,  
И пора за парты сесть нам.  
*(Дети садятся за парты.)*

### ***Во дворе стоит сосна***

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней.  
*(Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то на другой ноге.)*  
Все деревья раскачал.  
*(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*  
Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт.  
*(Рывки руками перед грудью.)*  
 Будем вместе приседать -  
 Раз, два, три, четыре, пять.  
*(Приседания.)*  
 Мы размялись от души  
 И за парты вновь спешим.  
*(Дети садятся за парты.)*

### ***Выросли деревья в поле.***

Выросли деревья в поле.  
 Хорошо расти на воле!  
*(Потягивания – руки в стороны.)*  
 Каждое старается,  
 К небу, к солнцу тянется.  
*(Потягивания – руки вверх.)*  
 Вот подул веселый ветер,  
 Закачались тут же ветки,  
*(Дети машут руками.)*  
 Даже толстые стволы  
 Наклонились до земли.  
*(Наклоны вперед.)*  
 Вправо – влево, взад – вперед –  
 Так деревья ветер гнет.  
*(Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)*  
 Он их вертит, он их крутит.  
 Да когда же отдых будет?  
*(Вращение туловищем.)*

### ***Говорит цветку цветок***

Говорит цветку цветок:  
 «Подними-ка свой листок.  
*(Дети поднимают и опускают руки.)*  
 Выйди на дорожку

Да притопни ножкой.  
*(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)*

Да головкой покачай  
 Утром солнышко встречай.

*(Вращение головой.)*

Стебель наклони слегка -  
 Вот зарядка для цветка.

*(Наклоны.)*

А теперь росой умойся,  
 Отряхнись и успокойся.»  
*(Встряхивания кистями рук.)*

Наконец готовы все  
 День встречать во всей красе.

*(Дети садятся за парты.)*

### ***Головой качает слон***

Раз, два, три - вперёд наклон,  
 Раз, два, три - теперь назад.

*(Наклоны вперёд, назад.)*

Головой качает слон —  
 Он зарядку делать рад.

*(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)*

Хоть зарядка коротка,  
 Отдохнули мы слегка.

*(Дети садятся за парты.)*

### ***Дети утром рано встали***

Дети утром рано встали,  
 За грибами в лес пошли.

*(Ходьба на месте.)*

Приседали, приседали,  
 Белый гриб в траве нашли.

*(Приседания.)*

На пеньке растут опята,  
 Наклонитесь к ним, ребята  
 Наклоняйся, раз-два-три,

И в лукошко набери!

*(Наклоны.)*

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех?

*(Прыжки.)*

Если хочешь дотянуться,

Надо сильно потянуться.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Три часа в лесу бродили,

Все тропинки исходили.

*(Ходьба на месте.)*

Утомил всех долгий путь —

Дети сели отдохнуть.

*(Дети садятся за парты.)*

### ***До болота идти нелегко***

До болота идти далеко,

*(Шагом на месте.)*

До болота идти нелегко,

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Нот камень лежит у дороги,

*(Наклоны туловища вперед.)*

Присядем и вытянем ноги».

*(Присели.)*

И на камень лягушки кладут узелок.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

«Хорошо бы на камне прилечь на часок!»

*(Руки вверх, прогнулись.)*

Вдруг на ноги камень вскочил

*(Прыжок на месте.)*

И за ноги их ухватил.

*(Руки в стороны)*

И они закричали от страха:

*(Руки на пояс.)*

Это - ЧЕ!

*(Хлопаем в ладоши.)*

Это - РЕ!  
 Это –ПАХА!  
 Это – ЧЕРЕПАХА!»

### ***Мы готовы для похода***

Мы готовы для похода,  
 Но от парты не отходим.  
 Поднимаем выше ноги,  
 И не нужно нам дороги.

*(Ходьба на месте.)*

Птицы учатся летать,  
 Плавно крыльями махать.  
 Полетели, полетели,  
 Опустились, посидели.

*(Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.)*

Наклоняемся вперёд,  
 Прогибаемся назад.  
 Кто носочки достаёт?  
 Молодцы. Последний раз

*(Наклоны вперёд-назад.)*

Отдохнули все ребята,  
 А теперь пора за парты.

*(Дети садятся за парты.)*

### ***Мы немножко отдохнем***

Мы немножко отдохнем,  
 Встанем, глубоко вздохнем,  
 Дети по лесу гуляли,  
 За природой наблюдали.  
 Вверх на солнце посмотрели  
 И их лучики согрели.  
 Чудеса у нас на свете:  
 Стали карликами дети:  
 А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.  
 Бабочки летали,  
 Крыльями махали.  
 Дружно хлопаем,  
 Ногами топаем!  
 Хорошо мы погуляли,  
 И немножечко устали!

### ***Мы похлопаем в ладоши***

Мы похлопаем в ладоши  
 Дружно, веселее.  
 Наши ножки постучали  
 Дружно, веселее.  
 По коленочкам ударим  
 Тише, тише, тише.  
 Наши ручки поднимайтесь  
 Выше, выше, выше.  
 Наши ручки закружились  
 Ниже опустились  
 Завертелись, завертелись  
 И остановились.

*(Движения выполняем в соответствии с текстом.)*

### ***Мы с друзьями***

Солнечным погожим днём  
 Мы с друзьями в лес идём.  
 Мы с собой несём корзинки.  
 Вот хорошая тропинка!

*(Ходьба на месте.)*

Собираем землянику,  
 Ищем вкусную чернику,  
 Голубику, костянику,  
 Кисловатую бруснику.

*(Наклоны вперёд.)*

А вокруг полно малины.  
 Пройти мимо не могли мы.  
 Собираем по кустам.  
 Здесь отличные места!

*(Повороты влево-вправо.)*

Снова мы идём по лесу.  
*(Ходьба на месте.)*

А вокруг — так интересно!  
*(Потягивания — руки в стороны.)*

Отдохнуть пора, дружок.  
 Мы присядем на пенёк.  
*(Дети садятся за парты.)*

### ***Отдых наш – физкультминутка.***

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места!

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два.

*(Ходьба на месте.)*

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

*(Поднять руки вверх и покачать влево – вправо, опустить.)*

Руками взмахнули,

Кисти встряхнули,

Ветер сбивает росу.

*(Круг руками, встряхивания кистями.)*

Плавно руками, дети, помашем,

Это к нам птицы летят,

*(Руки плавно в стороны, плавно опустить вниз.)*

Как они сядут, мы тоже покажем,

*(Сесть за парту.)*

Крылышки сложим назад.

*(Руки за спину, свести лопатки.)*



## Уроки музыки

### ***Все умеют танцевать***

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,

*(Нога на пятку, руки на пояс, повторить с другой ноги.)*

Но не все пока умеют  
*(Четыре прыжка на двух ногах.)*

Расслабляться, отдыхать.

*(Восемь шагов на месте.)*

Есть у нас игра такая,  
Очень легкая, простая:

*(Руки вверх — вдох.)*

Замедляется движенье,

*(Руки расслабленно вниз — выдох.)*

Исчезает напряженье,

*(Четыре шага на месте.)*

И становится понятно —

Расслабление приятно.

*(Повороты, туловища, направо-налево, руки расслабленно вниз, затем потрясти кистями.)*

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом.

*(Руки в стороны — вдох, руки вниз — выдох.)*

Штангу с пола поднимаем,

*(Присед.)*

Держим, держим... и

Бросаем.

*(Встать, руки вверх, руки вниз.)*

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

*(Расслабить руки, потрясти кистями, пальцы расслаблены.)*

Нам становится понятно —

Расслабление приятно.

*(Сесть за парту.)*

***Если весело живется***

Если весело живется,  
Хлопай так.

*(Два хлопка в ладоши.)*

Если весело живется,  
Хлопай так.

*(Два хлопка в ладоши.)*

Если весело живется,  
Мы друг другу улыбнемся.

Если весело живется,  
Хлопай так.

*(Два хлопка в ладоши.)*

Если весело живется,  
Щелкай так.

*(Два щелчка пальцами.)*

Если весело живется,  
Щелкай так.

*(Два щелчка пальцами.)*

Если весело живется,  
Мы друг другу улыбнемся.

Если весело живется,  
Щелкай так.

*(Два щелчка пальцами.)*

Если весело живется,  
Топай так.

*(Два притона.)*

Если весело живется,  
Топай так.

*(Два притона.)*

Если весело живется,  
Мы друг другу улыбнемся.

Если весело живется,  
Топай так.

*(Два притона.)*

Если весело живется,

Хорошо! Хорошо!  
 Если весело живется,  
 Хорошо! Хорошо!  
 Если весело живется,  
 Мы друг другу улыбнемся.  
 Если весело живется,  
 Делай все!!!

*(Два хлопка, два щелчка, два притопа.)*

Если весело живется,  
 Мы друг другу улыбнемся.  
 Если весело живется  
 Делай все!

*(Два хлопка, два щелчка, два притопа.)*

### ***Милашки***

Эх раз, еще раз,  
 Наклонимся мы сейчас.

*(Наклоны вправо-влево, руки на пояс.)*

Начинаем перепляс,  
 Постараемся для вас.

*(Тройной притоп — повторить 2 раза.)*

Мы - милашки,  
 Куклы-неваляшки.

*(Наклоны вперед, руки в стороны.)*

Взгляд туда и взгляд сюда,  
 Делай раз и делай два.

*(Повороты головы направо-налево.)*

Ой беда, беда, беда,  
 Закружилась голова.

*(Круговые движения головой 4раза направо-налево.)*

Мы - милашки,  
 Куклы-неваляшки.

*(Два наклона вперед прогнувшись.)*

Глазками похлопали,  
*(Поморгать глазами, руки вниз.)*

Ножками потопали.

*(Ходьба с притопами на месте.)*

Влево-вправо наклонились,  
(Наклоны влево-вправо, руки на пояс.)

Всем знакомым поклонились.  
(Наклон вперед.)

Мы — милашки,  
Мы — очаровашки.  
(Наклоны вправо-влево.)

### ***Мы отлично потрудились***

Мы отлично потрудились  
И немного утомились  
Приготовьтесь, все ребятки!  
(Хлопки в ладоши.)

Танцевальная зарядка!  
(Прыжки на месте.)  
Мы похлопаем в ладоши  
(Хлопки в ладоши.)

Дружно, веселее.  
Наши ножки постучали  
(Топаем ногами.)  
Дружно, веселее.  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише  
Наши ручки поднимайтесь  
Выше, выше, выше.  
Наши ручки закружились,  
Ниже опустились,  
Завертелись, завертелись  
И остановились.

### ***Мы танцуем «Хлопай-топай»***

Мы танцуем «Хлопай топай»  
(Шагаем на месте.)  
Утром, днем и вечером!  
Лучший танец  
(Хлопаем в ладоши.)

«Хлопай топай»,  
(*Топаем ногами.*)  
Когда делать нечего...  
(*Шагаем на месте.*)  
Кем бы ни был ты - отличник,  
(*Приседаем.*)  
Иль совсем наоборот,  
(*Повороты влево-вправо.*)  
Разучите танец этот  
(*Хлопаем в ладоши.*)  
И танцуйте целый год!  
(*Топаем ногами.*)

### ***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.



## Гимнастика до уроков

### 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.)*

### 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.

### ***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.)*

### ***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 вперед.)*

Наклоняемся пониже.  
Ну-ка, руки к полу ближе!  
Выпрямились, ноги шире.  
Тянем спинку, три-четыре.

*(Наклоны вперед.)*

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 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,  
 Присесть не торопись!

*(Приседания.)*

И в последний раз присели,  
 А теперь за парты сели.

*(Дети садятся за парты.)*

### **На зарядку дружно встал**

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  
Всеет на месте мы поскачем.  
Отдохнули, посвежели  
И за парты снова сели  
(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.

### **Разминаться нужно**

Руки в стороны и вверх.  
Повторяем дружно.  
Засиделся ученик —  
Разминаться нужно.

*(Руки к плечам, 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.)*

### **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 —

Упражнение 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.)*



## Гимнастика для пальчиков рук

### *Волшебные пальчики*

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать расхотели.

*(Дети отдельно массируют каждый пальчик той руки, которой пишут, приговаривая при этом слова.)*

Этот пальчик хочет спать.

Этот пальчик прыг в кровать.

Этот рядом прикорнул.

Этот пальчик уж уснул.

А другой давненько спит.

Кто у нас еще шумит?

*(Далее каждой строчке соответствует движение, о котором в ней говорится.)*

Тише, тише, не шумите.

Пальчики не разбудите.

Утро ясное придет,  
Солнце красное взойдет.  
Станут птички распевать,  
Станут пальчики вставать.  
Просыпайся детвора!  
В школу пальчикам пора!

### ***Вышел пальчик погулять***

Раз, два, три, четыре, пять,  
*(Хлопки на счет.)*  
Вышел пальчик погулять.  
*(Указательный палец правой руки движется по кругу, по центру левой ладошки.)*  
Только вышел из ворот -  
Глядь, другой к нему идет.  
*(К указательному присоединяется средний.)*  
Вместе весело идти,  
Ну-ка, третий, выходи.  
*(Затем присоединяется безымянный.)*  
Вместе станем в хоровод —  
*(Хлопок.)*  
Вот.  
*(Затем руки меняются местами.)*

### ***Апельсин***

Мы делили апельсин.  
*(Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)*  
Много нас, а он один.  
*(Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.)*  
Эта долька - для ежа,  
Эта долька - для стрижа,  
Эта долька — для утят,  
Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра.

*(Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.)*

А для волка... кожура.

Он сердит на нас — беда!

Разбегайтесь кто куда.

*(Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)*

### **Долго, долго мы лепили**

Долго, долго мы лепили,

*(Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)*

Наши пальцы утомили.

*(Встряхивание кистями рук.)*

Пусть немножко отдохнут

*(Поглаживание каждого пальчика по очереди.)*

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем

*(Развели руки в стороны.)*

И опять лепить начнем

*(Хлопаем в ладоши.)*

### **Здравствуй, пальчик**

*(Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которой пишут, загибая его в кулачок.)*

Пальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес пошел.

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.  
 Этот пальчик жарил сам.  
 Этот пальчик сам все съел,  
 Оттого и потолстел.

### **Ну-ка, братцы, за работу**

Ну-ка, братцы, за работу  
 Покажи свою охоту:  
 Большаку дрова рубить,  
 Печи все тебе топить,  
 А тебе воду носить,  
 А тебе обед варить,  
 А малышке песни петь,  
 Песни петь да плясать,  
 Родных братьев забавлять.

*(Движения для пальцев рук по тексту.)*

### **Разотру ладошки**

Разотру ладошки сильно,  
 Каждый пальчик покручу,

*(Растираниеладоней; захватить каждый пальчику основания и вращательным движением дойти до ногтевой фаланги.)*

Поздоровуюсь с ним сильно  
 И вытягивать начну.  
 Руки я затем помою,

*(Потереть ладошкой о ладошку.)*

Пальчик в пальчик я вложу,  
 На замочек их закрою

*(Пальцы в «замок».)*

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

*(Пальцы расцепить и перебирать ими.)*

Пусть бегут, как зайчики.

### ***Руки требуют заботы***

Руки требуют заботы,  
Ведь у них полно работы:  
Трудно целый день писать,  
И лепить, и рисовать.

*(Рывки руками перед грудью.)*

Встанем прямо и сейчас  
Мы присядем восемь раз.  
Пять раз медленно, а три  
Быстро мы присесть должны.

*(Приседания.)*

Потянулись вверх, потом  
Руки шире разведём.

*(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

Вот и всё.  
Конец зарядке.  
Вновь за партами ребятки.

*(Дети садятся за парты.)*

### ***Улыбка***

Ваши пальцы все проснутся,  
Ваши губы улыбнутся.  
Даже ваши пальцы в танце.  
И чего же тут скрывать,  
Каждым пальцем, каждым пальцем  
Можно танец танцевать.

*(Дети показывают движения, соответствующие каждой строчке стихотворения.)*

### ***Я в ладоши хлопаю***

Я в ладоши хлопаю

*(Хлопки в ладоши.)*

И ногами топаю.

*(Потопать ногами.)*

Ручки разотру,

Тепло сохранию.  
*(Потереть ладонь о ладонь.)*  
 Ладоньки, ладошки,  
 Утюжки – недотрожки.  
*(Ладонью погладить предплечье и плечо противоположной руки.)*  
 Вы погладьте ручки,  
 Чтоб играли лучше,  
*(Погладить голень и бедро ладонями обеих рук.)*  
 Вы погладьте ножки,  
 Чтоб бежали по дорожке.  
*(Постучать носками ног по полу.)*



## Гимнастика для глаз

***Ах, как долго мы писали***  
 Ах, как долго мы писали,  
 Глазки у ребят устали.  
*(Поморгать глазами.)*  
 Посмотрите все в окно,  
*(Посмотреть влево-вправо.)*  
 Ах, как солнце высоко.  
*(Посмотреть вверх.)*  
 Мы глаза сейчас закроем,  
*(Закрыть глаза ладошками.)*  
 В классе радугу построим,  
 Вверх по радуге пойдем,  
*(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*  
 Вправо, влево повернем,  
 А потом скатимся вниз,  
*(Посмотреть вниз.)*  
 Жмурься сильно, но держись.  
*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

### ***Волшебный сон***

Реснички опускаются...  
 Глазки закрываются...  
 Мы спокойно отдыхаем...  
 Сном волшебным засыпаем...  
 Дышится легко... ровно... глубоко...  
 Наши руки отдыхают...  
 Отдыхают... Засыпают...  
 Шея не напряжена  
 И рассла-бле-на...  
 Губы чуть приоткрываются...  
 Все чудесно расслабляется...  
 Дышится легко... ровно... глубоко...

*(Пауза.)*

Мы спокойно отдыхаем...  
 Сном волшебным засыпаем...

*(Громче, быстрее, энергичней.)*

Хорошо нам отдыхать!  
 Но пора уже вставать!  
 Крепче кулачки сжимаем.  
 Их повыше поднимаем.  
 Потянулись! Улыбнулись!  
 Всем открыть глаза и встать!

### **Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко .**

#### ***1.Пальминг.***

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (И правой, и левой руки.) - на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладошками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

#### ***2. Верх-вниз, влево-вправо.***

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

### **3. Круг.**

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

### **4. Квадрат.**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

### **5. Покорчим рожицы.**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

### **6. Рисование носом.**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

### **7. Раскрашивание.**

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.

Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

### **8. Расширение поля зрения.**

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым - левый. Развести пальчики в

стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

### **9. Буратино.**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

### **10. Часики.**

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

## **Профилактика зрительного утомления и близорукости**

(Памятка для учащихся начальных классов)

Долго тянется урок —  
 Много вы читали.  
 Не поможет тут звонок,  
 Раз глаза устали.  
 Глазкам нужно отдыхать,  
 Знай об этом каждый.  
 Упражнений ровно пять,  
 Все запомнить важно.  
 Упражнение один —  
 На край парты книги сдвинь.

*(Сидя, откинись на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)*

Упражнение такое  
 Повтори пять раз за мною.  
 Упражнение два —  
 Тренируй свои глаза.

*(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)*

Занимаемся все сразу,  
Повтори четыре раза.  
Упражнение три.  
Делай с нами, не спеши.

*(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)*

Повторите пять раз,  
Расслабляя мышцы глаз.  
На упражнение четыре  
Потратить нужно много силы.

*(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2—3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5—20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3—5 с, после \ чего руку опусти.)*

Повторите 5—6 раз,  
Все получится у вас.  
Упражнение пять  
Нужно четко выполнять.

*(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)*



## Упражнения для формирования правильной осанки

### ***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.)*

### ***Все ребята дружно встали***

Все ребята дружно встали  
*(Выпрямиться.)*  
 И на месте зашагали.  
*(Ходьба на месте.)*  
 На носочках потянулись,  
*(Руки поднять вверх.)*  
 А теперь назад прогнулись.  
*(Прогнуться назад, руки положить за голову.)*  
 Как пружинки, мы присели  
*(Присесть.)*  
 И тихонько разом сели.  
*(Выпрямиться и сесть.)*

### ***Вы достать хотите крышу***

Потянитесь вверх повыше —  
 Вы достатьхотите крышу.  
*(Потягивания -руки вверх.)*  
 Раз, два, три,

Корпус влево поверни.  
 И руками помогай,  
 Поясницу разминай.  
*(Повороты туловища в стороны.)*  
 Руки в стороны потянем  
*(Потягивания – руки в стороны.)*  
 И за парты снова сядем.  
*(Дети садятся за парты.)*

### ***Мы зарядку начинаем***

Мы зарядку начинаем,  
 Наши руки разминаем,  
 Разминаем спину, плечи,  
 Чтоб сидеть нам было легче.  
*(Руки перед грудью, рывки руками.)*  
 Выполняем отжимания,  
 Это трудное задание.  
 Тренируем мышцы рук.  
 Сколько раз отжался, друг?  
*(Отжимания от парты.)*  
 Дружно прыгаем, прыг-скок!  
 Кто достанет потолок?  
*(Прыжки на месте.)*  
 А теперь ходьба на месте,  
 Громко топаем все вместе.  
*(Ходьба на месте.)*  
 Мы закончили зарядку,  
 Возвращаемся к тетрадкам.  
*(Дети садятся за парты.)*

### ***Мы не будем торопиться***

Разминая поясницу,  
 Мы не будем торопиться.  
 Вправо, влево повернись,  
 На соседа оглянись.  
*(Повороты туловища в стороны.)*

Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шейей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова.

*(Вращение головой в стороны.)*

Приседания у нас,  
Приседает целый класс.  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять.

*(Приседания.)*

От разминки польза есть?  
Что ж, пора за парты сесть.

*(Дети садятся за парты.)*

### ***Мы проверили осанку***

Мы проверили осанку  
И свели лопатки.

*(Ходьба на месте.)*

Мы походим на носках,

*(Ходьба на носках.)*

А потом на пятках.

*(Ходьба на пятках.)*

Мы идем, как все ребята,

И как мишка косолапый

*(Ходьба на внешнем своде стопы.)*

Потом быстрее мы пойдем

И после к бегу перейдем.

*(Бег на месте.)*

### ***Мы старались, мы учились***

Мы старались, мы учились

И немного утомились.

Сделать мы теперь должны

Упражнение для спины.

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

Мы работаем руками,  
 Мы летим под облаками.  
 Руки вниз и руки вверх.  
 Кто летит быстрее всех?

*(Дети имитируют движения крыльев.)*

Чтобы ноги не болели,  
 Раз - присели, два - присели,  
 Три, четыре, пять и шесть,  
 Семь и восемь, девять, десять.

*(Приседания.)*

Рядом с партою идём,

*(Ходьба на месте.)*

И садимся мы потом.

*(Дети садятся за парты.)*

### ***Наклоняемся с хлопком***

Наклоняемся с хлопком,  
 И с хлопком потом встаём.  
 Вниз и вверх, вниз и вверх,  
 Ну-ка, хлопни громче всех!

*(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу,  
 распрямиться — хлопнуть над головой.)*

На одной ноге мы скачем,  
 Как упругий звонкий мячик.  
 На другой поскачем тоже,  
 Очень долго прыгать можем.

*(Прыжки на одной ножке.)*

Головой вращаем плавно,  
 Смотрим влево, смотрим вправо

*(Поворот головы вправо и влево.)*

И пройдемся мы немного,

*(Ходьба на месте.)*

И вернёмся вновь к уроку.

*(Дети садятся за парты.)*

***Чтобы отдых дать спине***

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

*(Наклоны вперёд и назад.)*

Спину тоже разминаем,

Взад-вперёд её сгибаем.

*(Наклоны вперёд-назад.)*

Поворот за поворотом,

То к окну, а то к стене.

Выполняем упражненье,

Чтобы отдых дать спине.

*(Повороты корпуса вправо и влево.)*

Отжимаемся от парт.

Приготовились. На старт!

Молодцы! А кто у нас

Смог отжаться десять раз?

*(Отжимания от парт.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора за парты сесть нам.

*(Дети садятся за парты.)*

## *Содержание.*

1. Письмо и чтение .....	2 – 8
2. Математика ... ..	8 – 15
3. Окружающий мир .....	15 – 24
4. Уроки музыки .....	24 – 28
5. Гимнастика до уроков .....	29 – 35
6. Гимнастика для пальцев рук .....	35 – 40
7. Гимнастика для глаз .....	40 – 44
8. Упражнения для формирования правильной осанки .....	44 - 49