Физ. минутки

Мы дружно трудились,  немного устали.

Быстро все сразу за партами встали.

Руки поднимем, потом разведём

И очень глубоко всей грудью вздохнём.

\* \* \*

Ветер тихо клён качает

Вправо, влево наклоняет

Раз наклон, два наклон

Зашумел листвою клён.

                                      \* \* \*

Все ребята повернулись,

Все ребята потянулись,

А потом они присели

И за парту тихо сели.

                                    \* \* \*

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди

Встали пальчики – ура

В школу нам идти пора.

                                 \* \* \*

Этот пальчик – бабка, этот пальчик – дедка,

Этот пальчик – папа, этот пальчик – мама

А вот это я – малыш. (хлопки)

\*\*\*

Кот Антипка жил у нас,

Он вставал с лежанки в час,

В 2 на кухне крал сосиски,

В 3 сметану ел из миски,

Он в 4 умывался,

В 5 по коврику катался,

В 6 тащил сельдей из кадки,

В 7 играл с мышами в прятки,

В 8 хитро щурил глазки,

В 9 ел и слушал сказки,

В 10 шёл к лежанке спать,

Потому что в час вставать.

\* \* \*

Под листочком жук проснулся,

Потянулся и встряхнулся,

Брюшко, нос, глаза, усы

Вымыл капелькой росы.

\* \* \*

1,2,3,4,5 – вышли пальцы погулять

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный

И стоит он в середине

Этот пальчик безымянный…

Он избалованный самый.

А мизинчик хоть и мал… Очень ловок и удал.

Долго – долго мы лепили,

Наши пальцы утомили

Пусть немного отдохнут

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведём

И опять лепить начнём.

\* \* \*

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немного отдохнут

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведём,

Снова рисовать начнём.

\* \* \*

Мы сегодня рисовали

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнём

Снова рисовать начнём

Ноги вместе, ноги врозь,

Заколачиваем гвоздь.

\* \* \*

Буратино потянулся,

Раз – нагнулся, 2 – нагнулся,  3 – нагнулся.

Руки в стороны развёл,

Ключик, видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на  мысочки  встать.

\*\*\*

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснётся,

Бабочка кружит и вьётся.

\* \* \*

На болоте 2 подружки,

2 зелёные лягушки

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались,

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям физкультпривет!

\* \* \*

-Вы, наверное, устали?

-Да!

-И поэтому все встали

Дружно вытянули шеи

И, как гуси, зашипели «ш-ш-ш!»

Пошипели, помолчали

И, как зайки, поскакали

Поскакали, поскакали

И за кустиком пропали.

\* \* \*

Раз, 2, 3, 4, 5 – мамам надо помогать.

Чтобы чистым был наш дом,

Веником мы пол метём

А теперь без суеты моем тряпкою полы

Всю посуду перемоем,

Стол к обеду мы накроем

Будем нашу маму ждать

И улыбкою встречать.

\* \* \*

***Начало урока***

Каждый день – всегда, везде,

На занятиях, в игре

Смело, чётко говорим

И тихонечко сидим

Ну–ка  проверь, дружок,

Ты готов начать урок?

Всё ль на месте,

Всё ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка?

Все ли правильно сидят?

Все ль внимательно глядят?

Каждый хочет получить

Только лишь оценку «5»

*Основная часть урока*

Реснички опускаются,

Глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем

(2 раза)

Сном волшебным засыпаем,

Дышится легко… ровно… глубоко…

Наши руки отдыхают,

Ноги тоже отдыхают,

Отдыхают… засыпают…(2р.)

Шея не напряжена

И расслаблена,

Губы чуть приоткрываются,

Всё чудесно расслабляется.

Дышится легко…ровно… глубоко…

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали…

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем,

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и красиво сесть!

\* \* \*

Дети по лесу гуляли за природой наблюдали

Вверх на солнце посмотрели и их лучики согрели

Бабочки летали, крыльями махали.

Дружно хлопаем, ножками топаем!

Хорошо мы погуляли и немножечко устали!

\* \* \*

Совушка – сова, большая голова

На суку сидит, головой вертит.

Крыльями – хлоп-хлоп, ножками- топ-топ

У оленя дом большой, смотрит он в своё окно,

Зайка по лесу бежит, в дверь к нему стучит.

Стук, стук, мне открой,

Там в лесу охотник злой,-

«Зайка, зайка забегай, лапу мне давай».

\* \* \*

*Весёлая минутка*

-Как живёшь?

-Вот так!

Как идёшь?

-Вот так!

-А бежишь?

-Вот так!

-Ночью спишь?

-Вот так!

-Как берёшь?

-Вот так!

-А даёшь?

-Вот так!

-Как шалишь?

-Вот так!

-А грозишь?

-Вот так!

\* \* \*

Встанем, надо отдохнуть,

Наши пальчики встряхнуть.

Поднимайтесь, ручки вверх,

Шевелитесь пальчики

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадёмся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернём.

Теперь садимся тише, тише

Притихнем, словно в норках мыши.

\* \* \*

Мы устали чуточку,

Отдохнём минуточку.

Поворот, наклон, прыжок,

Улыбнись  давай, дружок.

Ещё попрыгай: раз, 2, 3!

На соседа посмотри,

Руки вверх и тут же вниз

И за парту вновь садись.

\* \* \*

Только в лес мы вошли, появились комары,

Руки вверх, хлопки над головой,

Руки вниз – хлопок другой.

Снова дальше мы идём,

Перед нами водоём,

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее,

Раз – два, раз – два, позади уже вода.

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Дышим ровно, глубоко…

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса,

Мы лису обхитрим,

На носочках пробежим.

Серый заяц скачет в поле,

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседе, шалунишке,

И закончилась игра,

За работу нам пора.

\* \* \*

Цапля весело гуляла,

Всех лягушек разогнала,

Покачалась, покачалась,

Тину с лапок обобрала,

Шейкой длинной повертела,

Всю округу осмотрела,

К солнцу сладко потянулась, потянулась,

Вся встряхнулась, вся встряхнулась,

И, укрывшись в камышах,

Затаилась, улыбнулась.

\* \* \*

Ёлочки зелёные на ветру качаются (2 раза)

Низко наклоняются, низко наклоняются.

Сколько ёлочек зелёных,

Столько сделаем наклонов,

Сколько бабочек у нас,

Приседаем столько раз.

Сколько синеньких платочков,

Столько сделаем прыжочков.

\* \* \*

Мы читали и писали

И немножечко устали,

Физкультминутку проведём

И все вместе отдохнём.

Руки в стороны возьмите

И на пояс опустите,

Шаг на месте, раз, два, три,

Плечи шире разверни,

Проведём одну игру,

Все присядем, скажем: «у»,

Быстро встанем, скажем: «а»,

Нам пора уж за дела!

\* \* \*

Медвежата в чаще жили,

Головой своей кружили,

Вот так, вот так.

Головой своей кружили.

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили,

Вот так, вот так

Дружно лапы поднимали,

Вот так, вот так.

\* \* \*

Где ладошки? Тут, тут,

На ладошках – пруд, пруд,

Палец большой – это гусь молодой,

Указательный – поймал,

Средний – ощипал,

Безымянный – печь топил,

А мизинец - суп варил.

Полетел гусь в рот,

А оттуда в живот. Вот!

\* \* \*

Тихо все, ребята, встали,

Руки дружно все подняли,

Развели их в стороны,

Посмотрели, ровно ли,

Опустили разом вниз,

Тихо, тихо все садись.

\* \* \*

Дружно хлопаем в ладоши,

Раз, два, три, четыре, пять.

Сели, встали, потянулись,

За уроки принялись.

\* \* \*