Физкультминутки

1.

Трава маленькая-маленькая. (Делают приседания.)

Деревья высокие-высокие. (Поднимают руки вверх.)

Ветер деревья качает-качает. (Вращаются.)

То направо, то налево наклоняет. (Наклоняются вправо, влево.)

То вверх, то назад. (Потягиваются вверх, назад.)

То вниз сгибает. (Наклоняется вперед.)

Птицы летят-улетают. (Машут руками-«крыльями».)

Ученики тихонько за парты садятся. (Садятся за парты.)

2.

Я нарисую зайчика для вас - раз. (Делают круговые движения руками над головой.)

Это у него, видите, голова - два. (Руки кладут на голову.)

Это у него уши вверх - три. (Поднимают руки вверх к ушам.)

Это торчит у него хвостик серый - четыре. (Поворачивают туловище вправо, влево.)

Это глазки весело говорят - пять. (Прикладывают руки к глазам.)

Ротик, зубки - пусть морковь ест-шесть. (Имитирующие жевания моркови зайцем.)

Шубка теплая меховая на нем - семь. (Хлопают в ладоши.)

Ножки длинные, чтобы носился он по лесу - восемь. (Подскакивают на месте.)

Еще вокруг посажу деревьев я - девять. (Сажают деревья, притаптывают ямки.)

И пусть солнце сияет из-за тучек- десять. (Поднимаются на носках, руки вверх.)

3.

Все подняли руки - раз!

На носках стоит весь класс,

Два присели, руки вниз,

На соседа посмотри.

Раз! - И вверх,

Два! - И вниз,

На соседа посмотри.

Будем дружно мы вставать,

Чтобы ногам работу дать.

Раз - присели, два - поднялись.

Пусть мужает ваше тело.

Кто старался приседать,

Может уже и отдыхать

4.

В речевое сопровождение учителя дети выполняют упражнения (4 раза)

«Раз» - поднять руки вверх,

«Два» - нагнуться до земли,

Не сгибайте, дети, ноги,

Когда касаетесь вы пола.

«Три-четыре» - прямо стать,

Будем снова начинат

# 5. Физкультминутки в стихах

**Ча, ча, ча**

Ча, ча, ча (3 хлопка по бедрам)  
Печка очень горяча (4 прыжка на двух ногах)  
Чи, чи, чи (3 хлопка над головой)  
Печет печка калачи (4 приседания)  
Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной)

**Наши ручки**

Руки кверху поднимаем,   
А потом их отпускаем.  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрей, быстрей  
Хлопай, хлопай веселей.

**Мы топаем ногами**

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой.  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем  
И вновь писать начнем.

**Вот помощники мои**

Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Постучали, повернули  
И работать захотели.  
Тихо все на место сели.

**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 ти...

**Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг  
Кря, кря, кря.  
Полетел зеленый жук  
Ж - ж - ж.  
Гуси шеи выгибали  
Клювом перья расправляли.  
Зашумел в пруду камыш  
Ш - ш - ш  
И опять настала ти...

**Раз, два - встать пора**

Раз, два - встать пора,  
Три, четыре - руки шире,  
Пять, шесть - тихо сесть,  
Семь, восемь - лень отбросим.

**Раз, два, три, четыре, пять**

Раз, два, три, четыре, пять  
Вышел зайка поиграть  
Прыгать серенький гаразд  
Он подпрыгнул 300 раз.

**6. Пальчиковая гимнастика**

Пальцы делают зарядку,   
Чтобы меньше уставать.   
А потом они в тетрадке   
Будут буковки писать.   
(Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки. )   
  
Ёжик топал по дорожке   
И грибочки нёс в лукошке.   
Чтоб грибочки сосчитать,   
Нужно пальцы загибать.   
(Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулаки.)   
  
Две весёлые лягушки   
Ни минуты не сидят.   
Ловко прыгают подружки,   
Только брызги вверх летят.   
(Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.)   
  
Дружно пальчики сгибаем,   
Крепко кулачки сжимаем.   
Раз, два, три, четыре, пять –   
Начинаем разгибать.   
(Вытянуть руки вперёд, сжать пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабить и разжать.)   
  
Только уставать начнём,   
Сразу пальцы разожмём,   
Мы пошире их раздвинем,   
Посильнее напряжём.   
(Вытянуть руки вперёд, растопырить пальцы, напрячь их как можно сильнее, а затем расслабить, опустить руки и слегка потрясти ими.)   
  
Наши пальчики сплетём   
И соединим ладошки.   
А потом как только можно   
Крепко-накрепко сожмём.   
(Сплести пальцы рук, соединить ладони и стиснуть их как можно сильнее. Потом опустить руки и слегка потрясти ими.) 