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.)