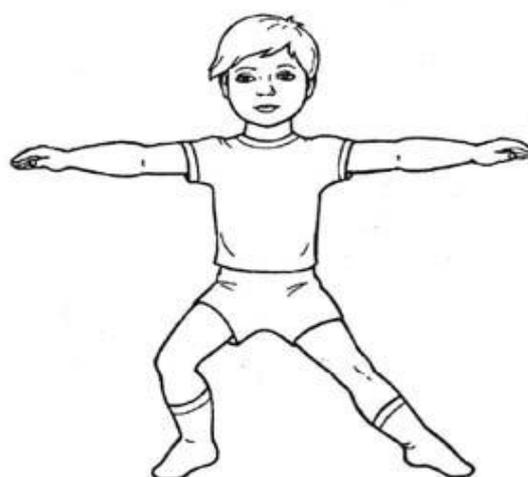


# *СБОРНИК*

## *Физических минуток*

### *для детей*



## Физические минутки для дошкольников

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:  
Меж еловых мягких лап (стучат пальцами по столу)  
Дождик кап-кап-кап (поочередно всеми пальцами раскрытых кистей)  
Где сучёк давно засох,  
Серый мох-мох-мох. (Поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)  
Где листок к листку прилип,  
Вырос гриб, гриб, гриб. (Указательным пальцем правой руки касаются поочередно всех пальцев левой руки)  
Кто нашёл его друзья? (Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)  
Это я, я, я!

Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук!  
Сделаем большой круг.

Приплыли тучки дождевые: - лей, дождик, лей!  
Дождинки пляшут, как живые! - пей, земля, пей!  
И деревце, склоняясь, пьёт, пьёт, пьёт!  
А дождь неугомонный льёт, льёт, льёт.

На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок)  
Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки)  
Повертели, покрутили,  
Постучали и открыли.

А теперь всем детям встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Отдохнули все немножко.  
И отправились в дорожку.

*Дети, читая стихи вместе с воспитателем, показывают, как падает снежок, как улеглись снежинки, как ветер кружит их.*  
На поляну, на лужок тихо падает снежок.  
Улеглись снежинки, белые пушинки.  
Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,  
Пляшут все пушинки, белые снежинки.

У нас славная осанка,  
Мы свели лопатки.  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
Ну, а если надоест,  
То пойдём все косолапо,

Как медведи ходят в лес.

Все выходят по порядку - (ходьба на месте)

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку -

Раз-два-три-четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо, поворот,

Наклон назад,

Наклон вперёд.

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),

Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),

Да и снова полетели.

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.

Наша ёлка велика (круговое движение руками),

Наша ёлка высока (встать на носочки),

Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),

Достаёт до потолка (потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

Захар змея запускает (руки вверх).

Зоя с зайкой играет (прыжки),

Зина в лес пошла (шаги на месте),

Землянику нашла (наклоны вперёд и "складывание" ягод в корзинку).

Физзарядкой белочке не лень.

Заниматься целый день.

С одной ветки, прыгнув в лево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом,

Покружилась над дуплом.

Влево-вправо целый день.

Прыгать белочке не лень.

Сначала я буду маленькой, к коленочкам прижмусь.

Потом я вырасту большой, до лампы дотянусь.

Я по узкой доске, качаясь, иду.

По широкой доске я прямо пройду.

Ох, ох что за гром? (руки - к щекам, наклоны в сторону)

Муха строит новый дом (движения, имитирующие работу с молотком).

Молоток: тук-тук (хлопки руками),

Помогать идёт петух (шаги с наклонами в стороны).

Катились колёса, колёса, колёса (руки согнуты, толкающие движения)  
Катились колёса всё в лево, всё косо (руки на поясе, вращательные движения туловищем)  
Скатились колёса на луг под откос (вращательные движения в другую сторону)  
И вот, что осталось от этих колёс (выпрямиться, развести руки в стороны).

Мы проверили осанку.  
И свели лопатки,  
Мы походим на носках,  
А потом на пятках.  
Пойдём мягко, как лисята,  
И как мишка косолапый,  
И как зайлька-трусичко,  
И как серый волк-волчишко.  
Вот свернулся ёж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ёжика коснулся,  
Ёжик сладко потянулся.

А теперь, ребята, встать,  
Руки медленно поднять,  
Пальцы сжать, потом разжать,  
Руки вниз и так стоять.  
Наклонитесь вправо, влево  
И беритесь вновь за дело.

Мы шагаем по сугробам, по сугробам крутолобым.  
Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.  
Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали.  
Сейчас сядем, отдохнём, а потом гулять пойдём.

Мы сегодня рано встали (шаги на месте)  
И зарядку делать стали.  
Руки - вверх! Руки - вниз!  
Влево-вправо повернись!

На берёзу галка села (присесть, руки к коленям),  
С дерева потом слетела (встать, помахать руками).  
На кровати спит Федот (присесть, руки под щеку)  
И с кровати не встаёт (встать, развести руками в стороны).

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развёл,  
Ключик видимо нашёл,  
Чтобы ключик тот достать,  
Надо на носочки встать.

Мы топаем ногами,  
Мы хлопаем руками,  
Киваем головой,  
Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
Мы руки подаём.  
И бегаем кругом,  
И бегаем кругом.

Раз, два, три, четыре, пять, топаем ногами.  
Раз, два, три, четыре, пять, хлопаем руками.  
Раз, два, три, четыре, пять, будем собираться.  
Раз, два, три, четыре, пять, сядем заниматься.

Утром дети в лес пошли (шаги с высоким подниманием ног)  
И в лесу грибы нашли (размеренное приседание),  
Наклонялись, собирали (наклоны вперёд),  
По дороге растеряли (ритмичное разведение рук в стороны).

Девочки и мальчики: хлоп, хлоп, хлоп,  
Прыгают, как мячики: прыг-скок, прыг-скок.  
Ножками топчут: топ, топ, топ!  
Весело хохочут: ха, ха, ха!  
Глазками моргают (ритмичное зажмуривание глаз),  
После отдыхают (приседают, руки свободные).

Ванька-встанька, ванька-встанька,  
Приседай-ка, приседай-ка.  
Будь послушен, ишь какой!  
Нам не справиться с тобой.

## **Физические минутки для предшколки**

### **Комплекс 1**

Для расслабления кистей рук и мышц туловища.

1. Выполняется сидя за столом.

Птицы на юг улетают - (маховые движение руками из-за головы вперёд)  
Гуси, грачи, журавли - (круговые движения кистями перед грудью)  
Вот уж последняя стая  
Крыльями машет вдали - (движения руками имитируют махи крыльев).

2. Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки.

Первый раз, поочерёдное разгибание пальцев, начиная с большого, второй - с мизинца.  
1-2-3-4-5 будем пальчики считать.  
Крепкие, дружные. Все такие нужные.  
На другой руке опять 1-2-3-4-5.  
Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

3. Выполняется сидя за столом.

Солнце спит, небо спит, - (кладут голову на руки)  
Даже ветер не шумит.  
Рано утром солнце встало,  
Всем лучи свои послало - (встают руки вверх с разведенными пальцами)  
Вдруг повеял ветерок - (махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища)  
Небо тучей заволок - (круговые движения руками влево, затем вправо)  
Дождь по крышам застучал.  
Барабанит дождь по крыше - (барабанят пальцами по столу)  
Солнце клонится всё ниже.  
Вот и спряталось за тучи,  
Ни один не виден лучик - (постепенно садятся и кладут голову на руки).

## **Комплекс 2**

Для предупреждения зрительного утомления

И.П. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклонившись вперёд, к крышке стола - выдох. Повторить 5-6 раз.

И.П. – сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

И.П. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в И.П. Повторить 4-5 раз.

И.П. – сидя руки вперёд, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

## **Комплекс 3.**

И.П.О.С. 1 - руки в стороны, 2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться - вдох, 3 - руки вперёд, 4 - И.П.

И.П.О.С. – руки на пояс. 1-4 - наклоны вперёд, назад, вправо, влево.

И.П.О.С. – руки на пояс. 1 - присед, руки вперёд, 2 - И.П., 3 - присед, руки вверх, 4 - И.П.

И.П.О.С. Ходьба на месте с различными движениями рук (вперёд, вверх, к плечам, за голову).

## **Комплекс 4.**

И.П.О.С. 1 - руки за голову, 2 - руки вверх, левая нога назад на носок, потянуться - вдох, 3 - приставляя левую ногу, руки за голову, 4 - И.П. - выдох.

И.П.О.С. – руки к плечам. 1-4 - четыре круга локтями вперёд, 5-8 - то же назад.

И.П.О.С. – руки на пояс. 1 - наклон влево, 2 - И.П., 3-4 - то же в другую сторону.

И.П.О.С. – руки на пояс. 1 - наклон вперёд, 2 - И.П., 3 - присед руки вверх, 4 - И.П.

## **Комплекс 5.**

И.П.О.С. Ходьба на месте с различными движениями рук (вверх, вперёд, к плечам, к груди и т.д.).

И.П.О.С. – руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, 2 - И.П., 3 - поворот туловища вправо, 4 - И.П., 5 - наклон вперёд, 6 - И.П., 7 - наклон назад, 8 - И.П.

И.П.О.С. – руки за голову. 1 - присед, руки вверх, 2 - вставая, хлопок в ладони над головой, 3 - присед, руки вперёд, 4 - И.П.

И.П.О.С. – руки на пояс. 1 - выпад правой вперёд, руки вверх, 2 - И.П., 3-4 - то же с другой ноги.

## **Комплекс 6 (сидя за партой).**

И.П. – руки за головой, голова и локти опущены. 1-2 - поднимая голову, развести локти, прогнуться - вдох, 3-4 - расслабляя мышцы принять И.П. - выдох. Вариант: 1-2 - поднимая голову, руки вверх, прогнуться - вдох, 3-4 - расслабить мышцы, вернуться в И.П. - выдох.

Прогибаться в грудной и поясничной части туловища, голову назад не запрокидывать; поднимая руки вверх, прогнуться.

И.П. – руки к плечам, локти опущены. 1-2 - поворот туловища влево, руки вверх, потянуться - вдох, 3-4 - И.П. - выдох, 5-8 - то же с поворотом вправо. При поворотах ноги с места не сдвигать, назад не отклоняться. И.П. – руки на парте. 1-2 - встать, 3-4 - И.П.

## **Комплекс 7 (сидя за партой).**

И.П. – руки согнуты, кисти на уровне плеч, ладони вперёд. 1- сильно сжать пальцы в кулаки, 2 - руки вперёд, кулаки разжать, пальцы расслабить, 3-4 - И.П.

И.П. – руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 - руки вперёд, пальцы широко развести, 2 - руки к плечам, пальцы сжать в кулаки, 3-4 - то же, но руки вверх.

И.П. – руки перед грудью. 1 - поворот туловища влево, левая рука в сторону, посмотреть на кисть левой руки, 2 - вернуться в И.П., 3-4 - то же в другую сторону.

## Предметные физические минутки

### Физические минутки на занятиях математики

#### 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, хлопки).)*

#### Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком)*

- Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

(Г. Виеру)

#### Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы считать. *(Сгибание и разгибание рук вверх.)*

До пяти мы все считаем,

С силой гири поднимаем.

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим. *(Наклоны вперед, руки в «замок», резко вниз.)*

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки. *(Расслабленное поднятие 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.)*

Подтянитесь на носочках —

Столько раз,

Ровно сколько, сколько пальцев *(Показали, сколько пальцев на руках.)*

На руке у вас. (*Поднимаемся на носочках 10раз.*)  
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 зайка (*Шагаем на месте.*)  
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.*)  
Математику я знаю, (*Повороты 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, (*Спрятали руки за спину.*)  
Голову поднимем выше (*Руки на поясе, голову подняли выше.*)  
И легко — легко подышим... (*Громкий 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. (*Прыжки. Ходьба на месте.*)

#### **Кинь, кинь, перекинь**

Кинь, кинь, перекинь  
Давай вместе побежим  
Через воду и огонь —  
Не догонит нас и конь.  
Раз, два - догоняй,  
Ну, попробуй-ка поймай!  
Три два, один да четыре —  
Всю пятерку изучили.  
А теперь мн отдохнем  
И опять считать начнем. (*Руки вперед, вверх, 5хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5раз сжать и разжать пальцы.*)

#### **Класс наш прыгает опять**

Класс наш прыгает опять —  
Раз-два-три-четыре-пять. (*Прыжки на месте.*)  
А потом у нас прогулка,  
Каждый шаг чеканим гулко. (*Ходьба на месте.*)  
Мы учиться все готовы  
И за парты сядем снова. (*Дети садятся за парты.*)

### **Кошка учится считать**

Раз, два, три, четыре, пять, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Целый месяц под дождем *(Топаем ногами.)*  
Кошка учится считать. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Мокнет крыша, мокнет дом, *(Прыжки на месте.)*  
Мокнут лужи и поля, *(Руки в стороны-на пояс.)*  
Потихоньку, понемножку *(Приседания.)*  
Мокнет мокрая земля. *(Прыжки на месте.)*  
Прибавляем к мышке кошку. *(Хлопаем в ладоши.)*  
И далеко от земли *(Топаем ногами.)*  
Получается в ответ: *(Прыжки на месте.)*  
Мокнут в море корабли. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Кошка есть, а мышки нет! *(Шагаем на месте.)*

### **Кто живет у нас в квартире**

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Кто живет у нас в квартире? *(Шагаем на месте.)*  
Раз, два, три, четыре, пять, *(Прыжки на месте.)*  
Всех могу пересчитать: *(Шагаем на месте.)*  
Папа, мама, брат, сестра, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Кошка Мурка, два котенка, *(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
Мой сверчок, щегол и я - *(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Вот и вся моя семья. *(Хлопаем в ладоши.)*

### **Много ль надо нам, ребята**

Много ль надо нам, ребята, Для умелых наших рук? Нарисуем два квадрата, А на них огромный круг, А потом еще кружочек, Треугольный колпачок. Вот и вышел очень, очень Развеселый чудачок. *(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)*

### **Можешь пальцы сосчитать**

Можешь пальцы сосчитать: Раз, два, три, четыре, пять, Раз, два, три, четыре, пять — Десять пальцев, пара рук - Вот твоё 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 семь раз в ладоши хлопнем**

Мы семь раз в ладоши хлопнем, Восемь раз ногами топнем. Прибавляем три к семи - Столько мы присесть должны. *(7хлопков, по 4 раза топнуть каждой ногой, 10 приседаний.)*

### **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.)*

### **Мы шагаем друг за другом**

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились. *(Дети выполняют движения и считают.)*

### **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.)*

### **Ну-ка проверь, дружок**

Ну-ка проверь, дружок,

Ты готов начать урок?

Все ль на месте,

Все ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка? *(Учитель усаживает детей.)*

Беритесь, ребята,

Скорей за работу.

Учитесь считать,

Чтоб не сбиться со счета.

### **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 правой ногой!

Вправо шаг.

На месте стой!

Топни левой ногой!

Влево шаг!

И снова стой.

Повернись направо к другу.

Правую дай руку другу. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

### **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». *(Ходьба на месте.)*

Руки на пояс поставьте вначале.

Влево и вправо качните плечами.

Вы дотянитесь мизинцем до пятки.

Если сумели — все в полном порядке.

### **Просто больше тренируйся**

Отожмёмся мы сейчас,

Если сможем — десять раз.

Если меньше — не волнуйся,

Просто больше тренируйся. *(Отжимания от парты.)*

### **Раз, два — стоит ракета**

Раз, два — стоит ракета. *(Руки вытянуты вверх.)*

Три, четыре — самолет. *(Руки в стороны.)*

Раз, два — хлопок в ладоши, *(Хлопаем в ладоши.)*

А потом на каждый счет. *(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре *(Хлопаем в ладоши.)*

Руки выше, плечи шире. *(Руки вверх-вниз.)*

Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*

И на месте походили. *(Шагаем на месте.)*

### **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.)*

### **Раз-два — шли утята**

Раз-два — шли утята, *(Шагаем на месте.)*  
Три-четыре — шли домой. *(Прыжки на месте.)*  
Вслед за ними плелся пятый, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Впереди бежал шестой, *(Топаем ногами.)*  
А седьмой отстал от всех, *(Шагаем на месте.)*  
Испугался, закричал: *(Хлопаем в ладоши.)*  
— Где вы, где вы? *(Прыжки на месте.)*  
— Не кричи, мы тут рядом, **поищи!** *(Топаем ногами.)*

### **Раз — подняться, потянуться**

Раз — подняться, потянуться.  
Два — согнуться, разогнуться.  
*(Под счет учителя дети выполняют наклоны, потягивания.)*  
Три — в ладоши три хлопка, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Головою три кивка. *(Движения головой.)*  
На четыре - руки шире.  
Пять — руками помахать. *(Движения руками.)*  
Шесть - за парту тихо сесть. *(Сесть.)*  
Раз, два — дружно встали, *(Встать. Шагаем на месте.)*  
Руки прямо мы поставим. *(Руки на поясе.)*  
Три, четыре — разведем, *(Руки в стороны.)*  
Заниматься мы начнем. *(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги. Левая рука-правая нога; правая рука-левая нога.)*  
С пятки станем на носок, *(Поднялись на носочки, руки на поясе.)*  
Вправо, влево посмотрели, *(Повороты головы влево-вправо.)*  
На носочки мы присели *(Приседания.)*  
И как птички полетели. *(Побежали по классу.)*  
Раз, два — выше голова, *(Шагаем на месте.)*  
Три, четыре - руки шире! *(Руки в стороны.)*  
Пять, шесть — тихо сесть! *(Приседания.)*  
Солнце красное взойдет, *(Встали, руки вверх.)*  
Утро красное придет. *(Прыжки на месте.)*

### **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.)*

### **Руки ставим мы вразлет**

Руки ставим мы вразлет: *(Руки в стороны.)*

Появился самолет. *(«Полетели» как самолеты.)*

Мах крылом туда-сюда, *(Наклоны влево-вправо.)*

Делай «раз» и делай «два». *(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два! *(Хлопаем в ладоши.)*

Руки в стороны держите, *(Руки в стороны.)*

Друг на друга посмотрите. *(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два! *(Прыжки на месте.)*

Опустили руки вниз, *(Опустили руки.)*

И на место все садись! *(Сели на места.)*

Раз, два — стоит ракета. *(Стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты».)*

Три, четыре - самолет. *(Стойка ноги врозь, руки в стороны.)*

Руки в стороны — в полет

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре,

Полетел наш самолет.

А без точного расчета

Не получится полета.

Так скорее за работу,

Сядем быстро за расчеты.

Раз, два - выше голова,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть.

Посидим и отдохнем. *(Дети закрывают глаза.)*

И работать мы начнем.

### **Сколько?**

*(Учитель показывает картинки.)*

Сколько здесь грибочков, Столько приседаем. *(Приседания.)*

Сколько здесь цветочков? Ручки поднимаем. *(Дети поднимают и опускают руки.)*

Поднимаем ручки, Разгоняем тучки.

Ярче, солнышко, свети,

Хмурый дождик запрети. *(Дети машут руками.)*

Вот окончен дальний путь.

Можно сесть и отдохнуть. *(Дети садятся за парты.)*

### **Сколько раз**

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова нарубим.

Приседаем столько раз,

Сколько мячиков у нас.

Сколько покажу кружочков,

Столько сделаем прыжочков. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

### **Солнце глянуло в окно**

Солнце глянуло в окно,

Время отдохнуть пришло.

Надо всем нам дружно встать.

Раз присесть, достать до пятки.

И плечами покачать.  
А затем, как на зарядке,  
Прямо и красиво встать.  
Руки вытянуть пошире  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Физкультминутка, как зарядка. *(Дети выполняют движения за учителем по содержанию текста.)*

### **Упражнение повтори**

Мы руками бодро машем,  
Разминаем плечи наши.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Упражнение повтори. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*  
Корпус влево мы вращаем,  
Три-четыре, раз-два.  
Упражнение повторяем: Вправо плечи, голова. *(Вращение корпусом влево и вправо.)*  
Мы размяться все успели, И за парты снова сели. *(Дети садятся за парты.)*

### **Шеей крутим осторожно**

Шеей крутим осторожно -  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим - раз, два, три.  
Так. И вправо посмотрим. *(Вращение головой вправо и влево.)*  
Вверх потянемся, пройдемся, *(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)*  
И за парты вновь вернемся. *(Дети садятся за парты.)*

### **Шли по крыше три кота**

Шли по крыше три кота,  
Три кота Василия. *(Ходьба.)*  
Поднимали три хвоста  
Прямо в небо синее. *(Поднимание рук.)*  
Сели киски на карниз,  
Посмотрели вверх и вниз. *(Приседание.)*  
И сказали три кота: —  
Красота! Красота! *(Хлопки в ладоши.)*

### **Я иду**

Я иду, и ты идешь – Раз, два, три.  
Я пою, и ты поешь – Раз, два, три.  
Мы идем и поем — Раз, два, три.  
Очень дружно мы живем – Раз, два, три. *(Дети шагают под счет учителя.)*

## **Физические минутки на занятиях чтения**

### **А — начало алфавита**

А — начало алфавита,  
Тем она и знаменита.  
А узнать ее легко:  
Ноги ставит широко. *(Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется.)*

### **Ах ты, Петя — простота**

Ах ты, Петя — простота,

Сплюховал немножко,

Не послушался кота,

Выглянул в окошко.

Петя, Петя — петушок!

Что ты раненько встаешь?!

Детям спать не даешь. *(Дети кладут голову на парту, имитируют сон.)*

Чтобы нам совсем проснуться

Нужно потянуться! *(Делают несколько упражнений.)*

### **Большая буква**

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

### **Будем в классики играть**

Будем в классики играть, На одной ноге скакать. А теперь ещё немножко На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

### **Буква Е**

В алфавите, в букваре, *(Хлопки в ладоши.)*

Проживала буква Е.

Как-то раз она шагала *(Ходьба на месте.)*

По тетрадке не спеша,

Замечталась и упала,

*(Приседания.)*

Превратилась в букву Ш...

Школьник был, конечно, рад: *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Вот так буква-акробат! *(Хлопки в ладоши.)*

### **Буквой Л расставим ноги**

Буквой Л расставим ноги, Словно в пляске — руки в боки. Наклонились влево, вправо, Влево, вправо... Получается на славу. Молодцы!

Влево — вправо, влево - вправо... *(Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)*

### **Вновь у нас физкультминутка**

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись. *(Наклоны вперёд 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.)*

### **Вот под елочкой зеленой**

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны, *(Прыжки на одной ноге, на другой ноге.)*

Кар-кар-кар. *(Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)*

Целый день они летали, *(Бег на месте со взмахами рук в стороны.)*  
Спать ребятам не давали,  
Кар-кар-кар. *(Дети кричат «Кар-кар-кар» на выдохе.)*  
Только к ночи умолкают,  
Вместе с нами засыпают, *(Ходьба на месте.)*  
Ш-ш-ш-ш. *(Присед с выдохом.)*

### **Вот так яблоко**

Вот так яблоко! *(Встали.)*  
Оно *(Руки в стороны.)*  
Соку сладкого полно. *(Руки на пояс.)*  
Руку протяните, *(Протянули руки вперед.)*  
Яблоко сорвите. *(Руки вверх.)*  
Стал ветер веточку качать, *(Качаем сверху руками.)*  
Трудно яблоко достать. *(Подтянулись.)*  
Подпрыгну, руку протяну *(Подпрыгнули.)*  
И быстро яблоко сорву! *(Хлопок в ладоши над головой.)*  
Вот так яблоко! *(Встали.)*  
Оно *(Руки в стороны.)*  
Соку сладкого полно. *(Руки на пояс.)*

### **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.)*

### **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.  
Никто не подал и знака — *(Руки на пояс.)*  
Молчали *(Повороты туловища влево-вправо.)*  
Бяка и Бука. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
И Бука  
Думал со скукой: *(Наклон туловища вперед.)*  
Чего он так смотрит — букой? *(Руки в стороны.)*  
И Бяка думал: *(Руки на пояс.)*  
Однако *(Наклон туловища вперед.)*  
Какой он ужасный *(Руки вверх.)*  
Бяка... *(Руки опустили.)*

### **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 шеей.)*  
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 вверх руки, потянулись.)*  
И опять настала тишь,  
Ш-ш-ш.

### **Громко тикают часы**

Громко тикают часы *(Ходьба сидя.)*  
Тик-так, тик-так. *(Наклоны головы вправо-влево, проговаривая слова.)* В школу нам пора идти, *(Ходьба сидя.)*  
Тик-так, тик-так. *(Наклоны головы вправо-влево.)*  
Мы учебники собрали, *(Наклон назад, прогнувшись, руки развести в стороны.)*  
Тик-так, тик-так. *(Повторить наклоны головы, руки на поясе.)*  
В школу дружно зашагали, *(Ходьба на месте.)*  
Тик-так, тик-так. *(Наклоны головы.)*

### **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.

### **Дружно маме помогаем**

Дружно маме помогаем —  
Пыль повсюду вытираем.  
Мы белье теперь стираем,  
Полощем, отжимаем.  
Подметаем все кругом  
И бегом за молоком.  
Маму вечером встречаем,  
Двери настежь открываем,  
Маму крепко обнимаем. (*Подражательные движения по тексту.*)

### **Едем, едем, долго едем**

Едем, едем, долго едем,  
Очень длинен этот путь.  
Скоро до Москвы доедем,  
Там мы сможем отдохнуть.  
Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем Ребята сидят.  
Чу-чу-чу-чу-чу! Бежит паровоз.  
Далеко-далеко ребят он повез. (*Ходьба на полусогнутых ногах.*)

### **Загадаю вам загадку**

Загадаю вам загадку,  
Становитесь на зарядку. (*Ходьба на месте.*)  
Раз — листочки поднимаем. (*Руки через стороны вверх.*)  
Два - листочки загибаем. (*Руки за спину.*)  
Три - ещё разок свернули, (*Обхватили руками плечи.*)  
На четыре - развернули. (*Руки в стороны.*)  
Буква спряталась внутри. (*Приседания.*)  
Кто догадлив? (*Прыжки на месте.*)  
Назови!

### **Ложка — это ложка**

Ложка - это ложка, (*Шагаем на месте.*)  
Ложкой суп едят. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Кошка - это кошка, (*Шагаем на месте.*)  
У кошки семь котят. (*Хлопаем в ладоши.*)  
Тряпка — это тряпка, (*Шагаем на месте.*)  
Тряпкой вытру стол. (*Прыжки на месте.*)  
Шапка — это шапка, (*Шагаем на месте.*)  
Оделся и пошел. (*Прыжки на месте.*)  
А я придумал слово, (*Руки в стороны-на пояс.*)  
Смешное слово — плим. (*Присели.*)  
Я повторяю снова: (*Наклоны туловища влево-вправо.*)  
Плим, плим, плим! (*Присели.*)  
Вот прыгает и скачет (*Прыжки на месте.*)

Плим, плим, плим! (*Шагаем на месте.*)  
И ничего не значит (*Прыжки на месте.*)  
Плим, плим, плим! (*Шагаем на месте.*)

### **Льется чистая водица**

Льется чистая водица  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем,  
Крепко щеткой зубы трем.  
Моем шею, моем уши,  
После вытремся посуше.  
Поверни головку вправо,  
Поверни головку влево.  
Опусти головку вниз  
И тихонечко садись. (*Слова текста сопровождаем действиями.*)

### **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 спереди-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 спереди-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. (*Шагаем на месте.*)

### **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 вперед,  
другой - вперед,  
А потом наоборот. (*Руки к плечам, вращение вперед и назад.*)  
Хорошо чуть-чуть размяться.  
Снова сядем заниматься. (*Дети садятся за парты.*)

### **Мяч подскакивает вверх**

Мяч подскакивает вверх. Кто подпрыгнет выше всех? (*Прыжки.*)  
Тише, тише, мяч устал,  
Прыгать мячик перестал  
И под парту закатился. (*Ходьба на месте.*)  
Ну и мы за стол садимся. (*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 быстрой 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.)*

### **Назвали все предметы**

Назвали все предметы по порядку,

Теперь вас приглашаю на зарядку.

Мелкие шажки — раз, два, три.

Легкие прыжки — раз, два, три.

Мягкая посадка - раз, два, три.

### **На лошадке ехали**

На лошадке ехали, *(Шагаем на месте.)*

До угла доехали.

Сели на машину, *(Бег на месте.)*

Налили бензину.

На машине ехали,

До реки доехали. *(Приседания.)*

Трр! Стоп! Разворот. *(Поворот кругом.)*

На реке — пароход. *(Хлопаем в ладоши.)*

Пароходом ехали,

До горы доехали. *(Шагаем на месте.)*

Пароход не везет,

Надо сесть на самолет.

Самолет летит,

В нем мотор гудит: *(Руки в стороны, «полетели».)*

-У-у-Ф.

### **Наши плечики устали**

Мы читали, мы писали,

Наши плечики устали.

Чтобы плечики размять,

Надо ручками махать. *(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком руки меняются.)*

А теперь давайте, братцы,

За учёбу приниматься! *(Дети садятся за парты.)*

### **Плакса**

Что ты плачешь: «Ы» да «Ы»? *(Ученик «плачет» со звуком «Ы».)*

Слезы поскорей утри, *(«Плакса» перестает «плакать».)*

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать. *(Дети могут сделать несколько танцевальных движений.)*

### **Поднимайте плечики**

Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Сели, травушку покушаем,  
Тишину послушаем.  
Тише, тише, высоко,  
Прыгай на носках легко. *(Надо оттолкнуться одной ногой и приземлиться на другую.)*

### **По дороге Петя шел**

По дороге Петя шел, *(Ходьба на месте.)*  
Он горошину нашел, *(Упор присев, встать.)*  
А горошина упала, *(Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левую на пояс, повторить в другую сторону.)*  
Покатилась и пропала. *(Наклоны головы вправо-влево )*  
Ох, ох, ох, ох! *(Руки на голову.)*  
Где-то вырастет горох. *(Прогибаясь назад, руки развести в стороны.)*  
(Н. Френкель)

### **По дорожке, по дорожке**

По дорожке, по дорожке  
Скачем мы на правой ножке. *(Подскоки на правой ноге.)*  
И по этой же дорожке  
Скачем мы на левой ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*  
По тропинке побежим,  
До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*  
На лужайке, на лужайке  
Мы попрыгаем, как зайки. *(Прыжки на месте на обеих ногах.)*  
Стоп. Немного отдохнем.  
И домой пешком пойдём. *(Ходьба на месте.)*

### **Потрудились — отдохнём**

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

### **Приставка**

На доске записаны слова:  
*Делать, сделать, написать, писать, подписать, вёз, отвёз, вывез, привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес.*  
При указании на слова, в которых есть приставка, дети поворачиваются друг к другу лицом и обмениваются хлопками, если в словах приставки нет, дети приседают.

### **Раз, два — мы проснулись**

Раз, два - мы проснулись, *(Потягивания.)*  
Три — в кровати потянулись, *(Повороты туловища.)*  
Четыре — солнцу улыбнулись. *(Наклоны.)*  
Пять — кровать заправляем, *(Движения головой.)*  
Шесть — лицо мы умываем, *(Рывки руками перед грудью.)*  
Семь — зарядку выполняем, *(Круги руками.)*

Восемь - душ скорей принять. (*Махи руками вверх-вниз.*)  
Девять — быстро обтираться, (*Прыжки на месте.*)  
Десять — надо одеваться, (*Легкий бег на месте.*)  
Срочно в школу собираться. (*Переходящий на ходьбу.*)  
Не спеши, дружок, стой!  
Зубы чисти, причешишь,  
Побыстрее шевелись!

### **Сколько звуков в слове**

Присядайте столько раз, сколько звуков в слове *осень*.  
Подпрыгните столько раз, сколькими буквами записано это слово. (*Открыть запись слова на доске.*)  
Наклонитесь столько раз, сколько букв в слове *еж*. (*Слово записано на доске.*)  
Потянитесь столько раз, сколько звуков в этом слове.

### **Словарные слова**

После окончания физкультминутки, вы запишите словарные слова, которые сможете запомнить из текста стихотворения, а также те слова, которые сможете расшифровать.  
Жил один садовод, он развел огород, Приготовил старательно грядки. (*Дети делают движения, словно копают лопатой.*)  
Он принес чемодан  
Полный разных семян. (*Дети шагают.*)  
Но смешались они в беспорядке.  
Наступила весна,  
И взошли семена. (*Дети приседают и встают.*)  
Садовод любовался на всходы.  
Утром их поливал, (*Выполняют движения, словно поливают.*)  
На ночь их укрывал  
И берег от холодной погоды. (*Дети садятся.*)  
Но когда садовод  
Нас позвал в огород,  
Мы взглянули и все закричали:  
— Никогда и нигде,  
Ни в земле, ни в воде  
Мы таких овощей не встречали!  
Показал садовод  
Нам такой огород,  
Где на грядках, засеянных густо,  
ОГУРБУЗЫ росли,  
ПОМИДЫНИ росли,  
РЕДИСВЕКЛА, ЧЕСЛУК и РЕПУСТА!

### **Тюша-Плюша**

Тюша-Плюша, Толстячок  
Шел зимой на родничок: (*Ходьба на носках, руки за голову, спина прямая.*)  
Пых-пых! Пых-пых!  
Нес он два ведра пустых, (*Полуприсед, руки к плечам, спина прямая.*)  
Сел на варежку верхом  
И поехал с ветерком. (*Сесть за парту, махи ногами в стороны и скрестно (сидя), «ножницы», спина прямая.*)  
Едет Тюша с горки,  
А за ним ведерки. (*Четырераза поднять согнутые ноги вперед и опустить на пол — спина прямая. Присели.*)

### **Часы**

Тики-так, тики-так, —  
Так ходики стучат. *(Дети наклоняют голову вправо-влево в такт словам.)*  
Туки-так, туки-так, —  
Так колеса стучат. *(Поочередно правой и левой рукой описывают перед собой круг.)*  
Токи-ток, токи-ток, —  
Так стучит молоток. *(Изображают кулачками молоточки.)*  
Туки - ток, туки - ток, —  
Так стучит каблучок. *(Стучат каблучками.)*

### **Что растет на елке?**

Что растет на елке? *(Поднять плечи и опустить.)*  
Шишки да иголки. *(Растопырить пальцы.)*  
Разноцветные шары *(Соединить пальцы рук в шар.)*  
Не растут на елке. *(Потрясти кистями рук.)*  
(С. Маршак)

### **Эй, кузнец**

Эй, кузнец, молодец, Захромал мой жеребец. *(Дети шагают, припадают то на одну, то на другую ногу.)* Ты подкуй его опять.  
— Отчего ж не подковать? *(Разводят руки в стороны.)*  
Вот гвоздь, вот подкова — Раз, два и готово! *(Ударяют кулаками перед собой в воздухе на каждое слово.)*

### **Юрта, юрта**

Юрта, юрта, круглый дом, *(Шагаем на месте.)*  
Побывайте в доме том! *(Развели руки в стороны.)*  
Гости явятся едва *(Повороты туловища влево-вправо.)*  
В печку прыгают дрова. *(Прыжки на месте.)*  
Печка жарко топится, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Угостить торопится. *(Присели.)*  
Ладушки, ладушки, *(Хлопаем в ладоши.)*  
Круглые оладушки. *(Шагаем на месте.)*

### **Я возьму трубу свою**

Я возьму трубу свою,  
Громко, громко запою: *(Восемь раз поднять и опустить пальцы от стола.)*  
Тру- у-у, у- у- у.  
Громко, громко запою. *(С поворотом туловища направо, затем налево, руки согнуты вперед-кверху, «сыграть на трубе».)*  
Ты, труба, труби, труби,  
На переменку всех зови. *(Руки согнуты вперед, ладони вниз, сгибать и разгибать пальцы.)*  
Тру- у- у, у- у- у,  
Переменку объяви. *(Повторить «игру на трубе», а затем расслабленно потрясти пальцами.)*

### **Я иду и ты идешь**

Я иду и ты идешь — раз, два, три. *(Шагаем на месте.)*  
Я пою и ты поешь — раз, два, три. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Мы идем и мы поем - раз, два, три. *(Прыжки на месте.)*  
Очень дружно мы живем - раз, два, три. *(Шагаем на месте.)*

### **Я тетрабочку открою**

Я тетрабочку открою и как надо положу. *(Хлопаем в ладоши.)*  
Я от вас не скрою: ручку я вот так держу. *(Показали, как держим ручку.)*  
Сяду прямо, не согнусь, за работу я возьмусь. *(Шагаем на месте.)*

## Физические минутки и подвижные игры

### **Все ли на месте**

Перед играющими раскладываются различные предметы: игрушки, бытовые предметы, школьные принадлежности. Водящий поворачивается к ним спиной. В это время один предмет убирается. Повернувшись, водящий должен назвать его и показать то место, где он лежал.

### **Вызов номеров**

Играющие рассчитываются по порядку номеров. Каждый запоминает свой номер. Учитель вызывает детей по номерам и дает им определенное задание: поймать мяч, сделать упражнение, принести эстафетную палочку и т. д.

### **Замри!**

Ученик стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь стены. По команде учителя «Замри!», ученик пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, мысленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.

### **Запомни свое место**

Учитель строит играющих в определенном порядке.

Дети должны запомнить свои места. Затем они расходятся. По сигналу учителя (команда, свисток, хлопок, флажок и т. п.) каждый играющий должен занять свое место.

### **Запрещенное движение**

Учитель проводит комплекс физкультпауз по предложенной схеме, по типу общеразвивающих упражнений, но одно движение, например «руки за голову», - является запрещенным. Это значит, что выполнять его нельзя: тот, кто выполнит это упражнение, получает штрафное очко и т. д. Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

### **Исправить осанку!**

Дети становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мячи над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Впередистоящий ученик, получив мяч, подает команду: «Исправить осанку!» команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает.

### **Лес, болото, море**

Учитель называет обитателей лесов, болот, морей и рек.

Как только учитель называет обитателей лесов, дети поднимают руки вверх и тянутся кверху (волк, лисица, лось и т. д.).

Если учитель называет обитателей болот (цапля, лягушки и т. д.), дети выполняют наклоны вправо-влево, держа руки на поясе.

Как только учитель назовет обитателей морей и рек (карась, кит, акула и т. д.), дети разводят руки в стороны, имитируя движения плавания «брассом».

В конце игры подводятся итоги, кто окажется самым внимательным, какой ряд и т. д.

### **Летает — не летает**

Учитель произносит названия предметов, животных и т. д.

Если названное летает, дети встают на носочки, разводят руки в стороны, если нет, то шагают на месте.

Самолет, синица, муха... - стойка на носках, руки в стороны, можно выполнять повороты.

Качели, машина... — ходьба на месте.

При повторении игры можно добавить слово «ползает», тогда дети принимают положение приседа. Улитка, червяк... - присед.

### **Как говорят части тела?**

Дети становятся в круг, ведущий выводит в центр игрока и тихо говорит ему задание; которое игрок выполняет движением, а все остальные, повторив движения, пытаются отгадать, какие задания давал ведущий.

- Как говорят плечи «Я не знаю»?
- Как говорит палец «Иди сюда»?
- Как ноги ребенка требуют «Я хочу»?
- Как говорит голова «Да» и «Нет»?
- Как говорит рука «До свидания»?

### **Класс — смирно!**

Играющие стоят в колоннах между рядами парт. Учитель проводит комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на решение задач физкультпаузы. Он подает команды: «Руки вперед!», «Руки вверх!», «Присесть!», «Встать!» и т. д.

Ребята должны выполнять только те действия, перед названием которых учитель произносит слово «класс». В остальных случаях играющие никаких движений делать не должны.

Колонна, сделавшая меньше ошибок, выигрывает.

### **Отгадай движение**

Играющие делятся на две команды.

Игроки одной из команд заранее договариваются между собой о том движении, которое они будут делать все вместе на определенный счет во время ходьбы. Игроки водящей команды все вместе повторяют отгаданное движение. Затем команды меняются ролями.

## **Гимнастика для глаз**

### **Задачи:**

- способствовать оздоровительному эффекту в процессе использования предлагаемых упражнений;
- предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у школьников.

**Условия проведения:** Комплекс упражнений гимнастики для глаз проводят под музыку в течение 3-5 минут. Он включает в себя до 5 упражнений, включающих упражнения массажа, растираний, снятия зрительного напряжения, упражнений на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

### **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, (*Закрывать 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.*)

### **Бабочка**

Спал цветок (*Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.*)

И вдруг проснулся, (*Поморгать глазами.*)

Больше спать не захотел, (*Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.*)

Встрепенулся, потянулся, (*Руки согнуты в стороны (выдох).*)

Взвился вверх и полетел. (*Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.*)

## **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 ладонками 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 рожки.**

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.

**И глаза вам скажут: «Спасибо!»**

Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят отдохнуть. А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза?

Часто дети близко садятся к телевизору или весь день не отходят от компьютера. Читают при слабом свете или лежа на диване.

Лучше всего заниматься с книгой при дневном свете. А вечером — при настольной лампе, когда она стоит слева от глаз. Не читайте при плохом освещении или в городском транспорте. Это очень вредно!

Берегите глаза! И они вам скажут: «Спасибо!»

### **Комплекс специальных упражнений для глаз**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4-5 раз.

2. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1—4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1—4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1—6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3—4 раза.

6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх — налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1—6. Затем налево-вверх — направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 4-5 раз.

### **«На море»**

(Под медленную спокойную музыку.) / *«Горизонт»*

1—4 — чертим кончиком пальца правой руки (как карандашом.) линию горизонта («на море») слева-направо, глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить линию горизонта справа-налево.

2. *«Лодочка»*

1-4 - чертим «лодочку» (дуга книзу), глаза повторяют движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

3. *«Радуга»*

1 —4 — чертим «радугу» (дуга кверху), глаза сопровождают движение, голова прямо.

5—8 — повторить движения счета 1—4 в другую сторону.

4. *«Солнышко»*

1-8. «На море солнышко» - чертим «солнышко» (круг вправо), глаза повторяют движение, голова прямо.

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

5. *«Пловец плывет к берегу»*

1—4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца. 5-8 - медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

6. *«Яркое солнышко»*

1-8 — зажмуриться - «солнце ослепило», закрыть глаза ладонями, затем поморгать глазами.

### **Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз**

1. И. п.— основная стойка, руки спереди в замок. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, опустить руки - выдох. Смотреть на руки. Повторить 4-6 раз.

2. И. п.- стоя, руки вперед. Круговые движения руками в одном и в другом направлении — 10-15 с. Сопровождать взглядом движения рук. Выполнять круговые движения 5 с в левую сторону, затем 5 с в правую.

3. И. п.— то же. Одну руку поднимать, другую - опускать, затем наоборот — 20—15 с. Сопровождать движение рук взглядом.
4. И. п.- основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15 с.
5. И. п.— стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10 с, затем в правую — смотреть на правую кисть 10 с.
6. И. п.— основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.
7. И. п.- то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6—8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.
- Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

### **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, откинься 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).)*

### **Профилактические упражнения для глаз**

— 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.

— 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.

— 15 вращательных движений глазами слева-направо.

— 15 вращательных движений глазами справа-налево.

— 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны — «восьмерка».

### **Руки за спинку, головки назад**

Руки за спинку, головки назад. (*Закрывать глаза, расслабиться.*)

Глазки пускай в потолок поглядят. (*Открыть глаза, посмотреть вверх.*)

Головки опустим — на парту гляди. (*Вниз.*)

И снова наверх - где там муха летит? (*Вверх.*)

Глазами повертим, поищем ее. (*По сторонам.*)

И снова читаем. Немного еще.

### **Упражнения для глаз (комплекс 1)**

**И. п.** — сидя за партой.

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Движения глазами яблоками.

— глаза вправо-вверх.

— глаза влево-вверх.

— глаза вправо-вниз.

— глаза влево-вниз.

Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10—15 с.

3. Самомассаж. Потереть ладони. Закрывать глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на стол, Открыть глаза.

### **Упражнения для глаз (комплекс 2)**

1. Закрывать глаза. Отдых 10-15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Посмотреть вдаль. Закрывать глаза на 5-6 с. Открыть, посмотреть на кончик носа. Закрывать глаза на 5-6 с, Открыть глаза. Повторить 3—4 раза.

3. Самомассаж. Закрывать глаза и делать легкие круговые движения подушечками двух пальцев, поглаживая надбровные дуги 20—30 с. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

### **Упражнения для глаз (комплекс 3)**

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2—3 раза.

2. Закрывать глаза. Выполнять круговые движения глазами яблоками с закрытыми глазами вправо и влево. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. Поморгать глазами. Повторить 5-6 раз.

### **Упражнения для глаз (комплекс 4)**

1. Закрывать глаза. Отдых 10—15 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

2. Закрывать и открывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз.

Закрывать глаза, расслабить веки, 10—15 с.

3. Быстро поморгать глазами. Закрывать глаза. Представить море, лес. Отдых 10—15 с. Открыть глаза.

### **Упражнения для снятия усталости глаз**

1. Потереть ладонью о ладонь. Закрывать глаза и положить ладони на них.

2. Руки скрестить перед собой, кисти сжать в кулак, большой палец вверх. Глаза закрыть и провести три раза большим пальцем левой руки по правой стороне, а правой рукой — полевой стороне надбровных дуг от переносицы до конца бровей.

## **Гимнастика для улучшения слуха**

Работа над улучшением зрения положительно сказывается и на слухе. И, в свою очередь, работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения. Вот несколько упражнений для развития слуха:

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

Предлагаемые ниже упражнения "небесный барабан" были разработаны китайской народной медициной много сотен лет назад. Они позволяют улучшить слух пожилым и старым людям, а также больным кохлеарным невритом.

1. Обе ладони прижмите к ушным раковинам (проще сказать: закройте ладонями оба уха).
2. Побарабаньте тремя средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку, при этом в ушах возникнет шум, который можно сравнить с ударами в барабан.
3. После того как закончите барабанить, снова плотно закройте уши и затем мгновенно уберите ладони с них. Прodelайте эту манипуляцию 12 раз.
4. В заключение упражнений вставьте в уши оба указательных пальца и вращайте ими 3 раза вперед и назад так, как будто вы чистите уши, затем быстро выньте пальцы.

Эта часть упражнений "небесный барабан" выполняется 3 раза.

Затылок - это место сбора всех "яньских" меридианов. Здесь же под местом, где вы барабаните пальцами, находится черепное покрытие, которое закрывает мозжечок, играющий большую роль: он укрепляет и корректирует движения тела и осанку.

12-кратное постукивание в соответствии с представлениями традиционной китайской медицины оказывает освежающее действие на мозг. Эффект наиболее ощутим по утрам, но эти упражнения рекомендуется выполнять и при сильной усталости.

Вращение пальцами в ушах следует понимать как массаж барабанной перепонки, это относится также к быстрому открыванию и закрыванию слухового прохода.

Эти упражнения значительно улучшают слух и предупреждают развитие многих заболеваний уха

## Гимнастика для рук

### 1. Колечко.

Ребёнок как можно быстрее перебирает пальцами рук, соединяя их поочередно в кольцо с большими пальцами.

### 2. Лезгинка.

Левую руку сложить в кулак. Большой её палец обратить в сторону. Прямой ладонью правой руки (в горизонтальном положении) прикоснуться к согнутому мизинцу левой руки. Поменять одновременно положения рук. Повторить 6 – 8 раз.

### 3. Кулак – ребро – ладонь.

Три положения руки на столе последовательно сменяют друг друга. Темп увеличивать постепенно. Количество повторений 8 – 10 раз.

### 4. Зеркальное рисование.

На столе чистый лист бумаги. Ребёнок в обе руки берёт по карандашу или фломастеру. Начинает рисовать два одинаковых рисунка (или геометрических фигуры). Когда деятельность двух полушарий синхронизируется, вы увидите более быстрое и точное выполнение работы.

### 5. Ухо – нос.

Левой рукой ребёнок захватывает кончик носа, правой рукой – противоположное ухо. Затем я хлопаю в ладоши. Он отпускает их, меняет местами положение рук.

### 6. Змейка.

Скрестить руки ладонями друг к другу. Сцепить пальцы в «замок». Вывернуть руки к себе. Затем взрослый говорит, каким пальцем пошевелить. Упражнение заканчивается, когда поработали все десять пальцев.

**Проговаривая текст, дети массируют последнюю фалангу каждого пальца, завершают массаж точкой в центре ладони.**

- Пальчик, пальчик, где ты был?

- С братцем Васей щи варил.

А потом с ним кашу ел,

А потом с ним песни пел, А потом гулять пошел И копеечку  
нашел.

**Проговаривая текст, дети поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.**

Наши пальчики трудились,

Хорошо писали.

Они так старались,

А теперь устали.

Мы немного отдохнем,

С силой кулачки сожмем.

Пальцы разжимаем

И опять сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять -

Можно ими помахать.

В чистый ручеек руки опускаем,

И усталость с пальчиков

Мы водой снимаем.

**(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произносят на выдохе.)**

Спасибо, водица,

За новые силы.

Теперь мы напишем

Все буквы красиво.

**Проговаривая текст, дети сжимают и разжимают пальцы; затем ногтем большого пальца надавливают на подушечки всех пальцев.**

Мы писали, мы писали. Наши пальчики устали. Мы немного отдохнем И опять писать начнем.

**Дом и ворота**

На поляне дом стоит, *Пальцы обеих рук делают "крышу"*.

Ну, а к дому путь закрыт. *Руки повернуты ладонями к груди, средние пальцы соприкасаются, большие - вверх - "ворота"*.

Мы ворота открываем, *Ладони разворачиваются*.

В этот домик приглашаем.

*"Крыша"*.

**Индюк**

Индюк из города идет,

Игрушку новую везет.

Игрушка не простая,

Игрушка расписная. *Пальчики обеих рук "идут" по столу*.

**Новые кроссовки**

Как у нашей кошки

На ногах сапожки,

Как у нашей свинки

На ногах ботинки.

А у пса на лапках

Голубые тапки.

А козленок маленький обувает валенки.

А сыночек Вовка - новые кроссовки. *Загибать пальчики, начиная с большого.*

Вот так. Вот так.

Новые кроссовки. *"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.*

### **Гости**

Стала Маша гостей созывать:

И Иван приди, и Степан приди,

И Матвей приди, и Сергей приди,

А Никитушка - ну, пожалуйста. *Вращение кистей рук к себе. Поочередный массаж пальцев на обеих руках.*

### **Раз, два, три, четыре, пять**

Раз, два, три, четыре, пять, *Хлопки на счет.*

Вышел пальчик погулять. *Указательный палец правой руки движется по кругу по центру левой ладони.*

Только вышел из ворот -

Глядь, другой к нему идет. *Присоединяется средний палец.*

Вместе весело идти,

Ну-ка, третий, выходи. *Затем - безымянный.*

Вместе встанем в хоровод -

Вот. *Хлопок. Повторить движения левой рукой по правой ладони.*

### **Строим дом**

Целый день тук да тук -

Раздается звонкий стук. *Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам.*

Молоточки стучат, *Стучать кулаком о кулак.*

Строим домик для ребят (зайчат, бельчат). *Пальцы соединить, показать "крышу".*

Вот какой хороший дом, *Сжимать-разжимать пальцы.*

Как мы славно заживем. *Вращать кисти рук.*

### **Цветок**

Вырос высокий цветок на поляне, *Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.*

Утром весенним раскрыл лепестки. *Развести пальцы рук.*

Всем лепесткам красоту и питанье *Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.*

Дружно дают под землей корешки. *Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

### **Засолка капусты**

Мы капусту рубим, *Движения прямыми кистями вверх-вниз.*

Мы морковку трем, *Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.*

Мы капусту солим,

*Имитировать посыпание солью из щепотки.*

Мы капусту ждем. *Сжимать и разжимать пальцы.*

### **Семья**

Этот пальчик - дедушка (*большой*),

Этот пальчик - бабушка (*указательный*),

Этот пальчик - папочка (*средний*),

Этот пальчик - мамочка (*безымянный*),

Этот пальчик - я (*мизинец*).

Вот и вся моя семья. *Хлопать в ладоши.*

### **Кого встретили в лесу?**

Раз, два, три, четыре, пять.

Дети в лес пошли гулять. *"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.*

Там живет лиса. *Рукой показать хвост за спиной.*

Там живет олень. *Пальцы рук разведены в стороны.*

Там живет барсук. *Кулачки прижать к подбородку.*

Там живет медведь. *Руки опустить вниз, имитировать покачивания медведя.*

### **Пять и пять**

Пять и пять пошли гулять.  
Вместе весело играть. *Сжимание - разжимание пальцев рук.*  
Повернулись, улыбнулись, *Вращение кистей рук.*  
В кулачок опять свернулись.  
Вот какие молодцы. *Стучать кулачками.*

### **Яблонька**

У дороги яблонька стоит, *Руки сплести над головой, пальцы разжаты.*  
На ветке яблочко висит. *Сложить запястья вместе.*  
Сильно ветку я потряс, *Руки над головой, движения вперед-назад.*  
Вот и яблочко у нас. *Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.*  
В сладко яблочко вопьюсь, *Соединить запястья, ладони развести.*  
Ах, какой приятный вкус.

### **Дружба**

Дружа в нашей группе  
Девочки и мальчики. *Соединять пальцы в "замок".*  
С вами мы подружим  
Маленькие пальчики. *Касание кончиков пальцев обеих рук.*  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Начинай считать опять. *Парное касание пальцев от мизинцев.*  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Мы закончили считать. *Руки вниз, встряхнуть кистями.*

### **Прогулка**

Пошли пальчики гулять, *Руки сжаты в кулаки, большие пальцы "бегут" по столу.*  
А вторые догонять. *По столу "бегут" указательные пальцы.*  
Треть пальчики бегом, *Средние пальцы.*  
А четвертые пешком. *Безымянные пальцы.*  
Пятый пальчик поскакал *Касаться стола ритмично обоими мизинцами.*  
И в конце пути упал. *Хлопнуть кулаками по столу.*

### **Засолка капусты**

Мы капусту рубим, *Движения прямыми кистями вверх-вниз.*  
Мы морковку трем, *Пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя.*  
Мы капусту солим, *Имитировать посыпание солью из щепотки.*  
Мы капусту ждем. *Интенсивно сжимать и разжимать пальцы на обеих руках.*

### **Наперегонки**

Мы по лесенке бежали  
И ступенечки считали:  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли дети погулять,  
Побежали вдоль реки  
Дети наперегонки. *Клавиатурные движения пальцами по столу и "бег" по столу указательным и средним пальцами.*

## **Дыхательная гимнастика**

Дыхательные упражнения используются для восстановления и совершенствования навыков дыхания. Статические дыхательные упражнения выполняются без движения конечностей и туловища, а динамические - сопровождаются движениями.

### **Правила дыхания при выполнении упражнений**

- Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад - делаем вдох.
- Свели руки перед грудью и опустили вниз - выдох.
- Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.
- Выпрямляем или прогибаем туловище назад - вдох.
- Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди — выдох.
- Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.

- Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

### **Ветер**

Ветер сверху набежал,  
Ветку дерева сломал: «В-в-в-в!»  
Дул он долго, зло ворчал  
И деревья все качал: «Ф-ф-ф-ф» (*Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.*)

### **Гудок паровоза**

Через нос с шумом вдох, задержав дыхание на 1 -2 с, с шумом выдох через рот, губы сложены трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Учимся дышать в темпе 3-6. Вдох короче 1—3 счета. Задержка дыхания, выдох длинный (1—6 счетов).

### **Гуляем на полянке**

В ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи-выдохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы).

### **Дыхательная гимнастика**

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м-м-м», одновременно постукивать пальцами по крыльям носа. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние.

### **Дыхательная медитация**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

### **Дышим глубже**

Носом — вдох, (*Поднимание рук - на вдохе.*)  
А выдох — ртом, (*Свободное опускание рук — на выдохе.*)  
Дышим глубже,  
А потом — Марш на месте, Не спеша,  
Коль погода хороша!

### **Завели машину**

Завели машину, (*Вдох.*)  
Ш-ш-ш-ш, (*Выдох.*)  
Накачали шину, (*Вдох.*)  
Ш-ш-ш-ш, (*Выдох.*)  
Улыбнулись веселей И поехали быстрее, (*Вдох.*)  
Ш-ш-ш-ш-ш-ш. (*Выдох.*)

### **Нырание**

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.  
Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

### **Птичка**

Птичка крылышками замахала

И тихонько пропищала: «Пи-пи-пи». *(Вдох. Выдох.)*

Руки к солнцу поднимаю

Руки к солнцу поднимаю,

И вздыхаю, и вздыхаю,

Опускаю руки вниз,

Выдох - паровоза свист.

На четыре — вдох глубокий,

Раз, два, три, четыре.

Раз, два, три, четыре. *(Упражнение на дыхание в положении стоя или сидя (требуют дозировки). На четыре счета — вдох, на четыре счета — выдох.)*

### **Скороговорки**

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится, ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.

На пригорке возле горки

Жили тридцать три Егорки:

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

### **Сядем смирно, без движенья**

Сядем смирно, без движенья,

Начинаем упражненье, *(Выпрямиться, подбородок поднять, лопатки соединить.)*

Руки поднимем, *(Руки дугами внутрь вверх — вдох.)*

Потом разведем *(Руки в стороны — выдох.)*

И очень глубоко

Всей грудью вздохнем. *(Руки вниз, потом за голову.)*

Дышим раз и дышим два, *(Руки за голову, прогнуться, ноги разогнуть вперед — вдох, согнуться вперед, расслабиться — выдох.)*

За работу нам пора.

### **Что за праздничный парад**

Что за праздничный парад,

Здесь кругом шары летят, Флаги развеваются, Люди улыбаются. Воздух мягко набираем, Шарик красный надуваем. Пусть летит он к облакам, Помогу ему я сам!

### **Чудо-нос**

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание... Раз, два, три, четыре -Снова дышим: Глубже, шире.

### **Шарик**

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. На счет: один, два, три, четыре, — дети делают четыре глубоких вдоха и задерживают дыхание. Затем на счет 1-8 медленно выдыхают.

### **Шарик красный**

Воздух мягко набираем, Шарик красный надуваем, Шарик тужился, пыхтел, Лопнул он и засвистел: «Т-с-с-с-с!» *(Вдох. Выдох. Вдох. Выдох со звуком.)*

### **Беседа инопланетян**

И. п. — сидя.

Вдох через нос; на выдохе произносить носовой звук «м-м-м», слегка постукивая пальцами по крыльям носа. Постепенно удлинять выдох.

### **Ветер**

И. п. - ноги шире плеч, руки на поясе.

1 — наклон к правой ноге, левая рука вверх, выдох.

2-И. п., вдох.

3 — то же к другой ноге, выдох. 4-И. п., вдох.

### **Ветер качает деревья**

И. п. — стоя, руки вверху.

Поочередные наклоны в стороны с плавными движениями рук (как веточки); дыхание через нос.

### **Воздушный шарик**

И. п. - упор - присев.

1 — встать, через стороны руки вверх, потянуться, вдох через нос — «шарик взлетел».

2-6 — удерживать статическое напряжение и задерживать дыхание на вдохе.

7—8 — И. п., выдох через нос — «шарик улетел».

### **Грибки**

И. п. - стоя на коленях.

1 — руки вверх, прогнуться, глубокий вдох через нос «выросли». 2-4 — сесть на пятки, наклониться вперед, руки отвести назад-вверх, выдох — «спрятались».

### **Головой кивает слон, он слонихе шлет поклон**

И. п. — стоя на четвереньках.

Наклоны головы по возможной амплитуде с медленными глубокими вдохами-выдохами через нос.

### **Дракончик**

И. п. — сидя.

1—4 - глубокий вдох через нос.

5—8 - похлопывать пальцем по правой половине носа на выдохе, произносить «м-м-м», то же с другой половиной.

### **Ёжики**

И. п. — сидя.

1 — глубокий вдох через нос.

2—4 - прерывистые выдохи (пофыркивание) через нос.

### **Загораем**

И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. Свободные махи вверх-вниз; вправо-влево ногами, согнутыми в коленных суставах, дыхание не задерживать.

### **Запахи весны**

п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 2 — 3 — поворот туловища влево, глубокий вдох через нос.

- И. п., выдох через рот. 6—7 — то же в другую сторону.

- И. п.

### **Змея**

И. п. — сидя на коленях.

Медленный глубокий вдох через нос; задержка дыхания на 4—5 с. (змея затаилась); медленный выдох через нос.

### **Игра с пушинкой**

И. п. — лежа на животе, руки произвольно. Выполнять резкие выдохи носом, стараясь сдуть пушинку как можно дальше, рот закрыт.

### **Каша кипит**

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — прогнуться, вдох через нос, задержать дыхание на 5-6 с. 2-3 — 4 - прерывистый выдох через прикрытые губы, произносить звук «пф-ф-ф».

### **Мужжалки-нужжалки**

И. п. — о. с.

1 — руки в стороны, глубокий вдох через нос. 2-3 — руки вперед, выдох с произношением носовых звуков «м-м-м» при закрытом рте. 4-И. п.

5 — руки в стороны, глубокий вдох через нос. 6—7 - руки вверх, вдох с произношением носовых звуков «н-н-н» при закрытом рте. 8-И. п.

### **Мы проснулись утром ранним**

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. 1—2 — руки вверх — в стороны, потянуться, вдох. 3—4— 5—6 - руки вниз, выдох.

### **Надуваем шар**

И. п. — сидя.

На вдохе через нос выпятить живот; на выдохе — втянуть по возможной амплитуде.

### **Нам холодно**

1—4 - вдох через нос.

5—12 — выдох через нос, обнять себя за плечи как можно сильнее. **Нарисуй линию**

И. п. — сидя.

Поворот головы вправо, глубокий вдох через нос. Медленный поворот головы по возможной амплитуде с продолжительным выдохом через нос «рисуем линию» (то же в другую сторону).

### **Посмотри на друга**

И. п. — стоя, руки на поясе.

1 - повороты головы вправо - вдох через нос.

2—4 — И. п. — выдох через рот.

5 — поворот головы влево — вдох через нос.

6—8 — И. п. — выдох через рот.

### **Прищепка**

И. п. — о. с, вдох через нос.

На выдохе зажать пальцами нос (2-3 с), полный выдох через нос.

### **Птички летят**

И. п. — о. с.

1—2 — через стороны руки вверх, вдох через нос. 3—4 - руки вниз, выдох через нос.

### **Сдуй лепесток**

И. п. — сидя (стоя), на ладони нарезанная бумага (пушинки, лепестки).

Глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2—3 с. Прерывистые выдохи через нос, стараясь сдуть по несколько «лепестков».

### **Хохотунчики**

И. п. - сидя, упор сзади.

1 —4 — вдох через нос, рот закрыт.

5—10 — выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха».

## Алфавитные физические минутки

### А

Антилопе каждый день  
Поразмяться уж не лень.  
Встанет рано поутру,  
Скачет быстро по двору.  
Головой своей качает,  
Повороты выполняет.

### В

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише...  
Деревцо все выше, выше, выше!

### Д

Дятел долбит старый сук:  
Тук-тук-тук и тук-тук-тук.  
Он стучать не устаёт,  
Клювом мошек достаёт.  
Замолчит на миг. И вдруг  
Снова слышим тук – тук – тук.

### Ё

Ёж спешил к себе домой,  
Нёс запасы он с собой.  
Через кочки он скакал,  
Быстро по лесу бежал.  
Вдруг он сел и изменился,  
В шарик круглый превратился.  
А потом опять вскочил  
И к детишкам поспешил.

### З

Зайчик быстро скачет в поле.  
Очень весело на воле!  
Подражаем мы зайчишке,  
Непоседы-ребятишки.  
Только в лес мы пришли  
Появились комары.  
Руки вверх – хлопок над головой,  
Руки вниз- хлопок другой.  
Раз, два, три, четыре,  
Пять- хватит по лесу гулять.  
Нужно к делу приступать.

### К

Кустик гнётся на ветру  
И роняет он листву.  
Ветерок его качает,

### Б

Буратино потянулся,  
Раз- нагнулся,  
Два- прогнулся.  
Встрепенулся и пошел.  
Шел он, шел и в класс пришел.

### Г

Гуси серые летели  
На лужайке тихо сели.  
Походили, поклевали,  
Потом быстро побежали.

### Е

На реке живёт енот.  
Чешет лапкой он живот.  
Своим хвостиком виляет,  
Кверху лапки поднимает.  
Шустро он по кочкам скачет,  
Под корнём запасы прячет.  
Он среди воды живёт  
Добродушный наш енот.

### Ж

На болоте жабы жили.  
И друг с другом так дружили.  
Прыгали они по кочкам,  
Спали вместе тёмной ночью.  
А проснувшись поутру,  
Начинали вновь игру.  
Сесть и встать  
И два прыжка.  
Вместе весело всегда.

### И

Ходит по двору индюк.  
Словно перьевого сундук.  
Он шагает не спеша  
С боку на бок, чуть дыша.  
Важно крыльями трясёт,  
Индюшат к себе зовёт.  
А они гуськом бегут  
От отца не отстают.

### Л

Лист сорвался и летит,  
Тихо в воздухе кружит.  
Он всё ниже, ниже, ниже.

Ветки до земли сгибает.  
Лишь затихнет ветерок  
Кустик ветками взмахнёт.

## **М**

Медвежата в чаще жили,  
Головой всегда крутили – вот так!  
Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали- вот так!  
Вперевалочку ходили  
И из речки воду пили – вот так!  
А потом они плясали-  
Дружно лапы поднимали. Вот так!

## **О**

Вы сегодня обезьянки.  
По - английски просто манки.  
Покривляемся немножко  
И похлопаем в ладошки.  
Головой кивнём друг другу  
И пожмём соседу руку.  
Сядем – встанем и прыжок.  
Ты же манки, мой дружок.

## **Р**

Рыбки плавали, плескались.  
В чистой свеженькой воде.  
То сожмутся, разожмутся,  
То зарюются в песке.

## **Т**

Мы, покинув этот класс,  
Станем тиграми сейчас.  
Ну-ка выпрямись, дружок.  
Тигр делает прыжок.  
А теперь ещё один.  
Ну, а прыгнув, посидим.  
Поглядим по сторонам  
И присядем по местам.

## **Ф**

Филин спал в дупле глухом.  
Вдруг услышал где-то звон.  
Вылез он и посмотрел  
Всю округу оглядел.  
Повернулся, посидел.  
Вдруг вспорхнул и улетел.  
В каждый глянул уголок,  
Прилетел, и спать залёг.

Всё к земле он ближе, ближе.  
Только дунет ветерок  
Лист поднимется с дорог.  
Будет дуть осенний ветер,  
Будет лист кружить на свете.

## **Н**

Ходит важный носорог.  
Слышен всюду топот ног.  
Вертит он огромным рогом  
И глядит на всех он строго.  
Топнул раз одной ногой,  
А теперь удар другой.  
Тяжело шагает он.  
Очень толст он и силён.

## **П**

Пчелы в ульях сидят,  
И в окошко глядят.  
Порезвиться захотели-  
Друг за другом полетели.

## **С**

Самолёт летит по небу,  
Крылья, подставляя ветру.  
Он легонечко парит  
И по воздуху кружит.  
А теперь пора спускаться,  
На посадку приземляться.  
Опустились мы легонько  
И садимся потихоньку.

## **У**

Ползёт улитка по тропе  
Свой домик носит на спине.  
Ползёт тихонько, не спешит  
По сторонам всегда глядит.  
Ну, а когда устанет очень  
И отдохнуть она захочет,  
То может быстренько свернуться  
И шаром круглым обернуться.

## **Х**

В норке спал хорёк зимой,  
Но проснулся он с весной.  
Вверх он лапки потянул,  
Головой своей кивнул.  
Два прыжка он сделал смело,  
Хвостиком вильнул умело.  
И помчался он вприпрыжку  
Словно озорной мальчишка.

## Ц

Шёл цыплёнок по дорожке,  
Прыгал он на правой ножке.  
А ещё кружился смело,  
Лапками махал умело.  
Он спешил к себе домой  
К милой мамочке родной.

## Ш

Я с утра сегодня встал.  
С полки шар воздушный взял.  
Начал дуть я и смотреть  
Стал мой шарик вдруг толстеть.  
Я всё дую – шар всё толще,  
Дую – толще, дую – толще.  
Вдруг услышал я хлопок.  
Лопнул шарик, мой дружок.

## Ю

Стану я сейчас юлой.  
На ноге крутнусь одной.  
А теперь сменю я ножку  
И на ней крутнусь немножко.  
Покрутились. А сейчас  
Я прошу садиться вас.

## Ч

Тик да тик часы стучат.  
Целый день вперёд спешат.  
Три часа на них сейчас,  
А теперь вот б как раз.  
Снова тикают часы  
9 нам пробьют они.  
У часов тяжёлый труд  
Всё они идут, идут.

## Щ

Во дворе щенок играл  
Прыгал, бегал и считал:  
Раз – прыжок и три кивка,  
Два – направо голова.  
Три – налево поворот  
И помчался до ворот.  
Вдруг он встал, вздохнул и сел  
И на всех вокруг глядел.

## Я

Яблоня в моём саду  
Гнётся низко на ветру.  
Наклонилась вправо, влево.  
Покачаться захотела.  
Ветки вниз и вверх качнула  
И вперёд их протянула.  
А как стихнет ветерок  
Моя яблонька заснёт.

## Весёлые физические минутки

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 быстрее, быстрее  
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.  
Пальчиковая гимнастика  
Пальцы делают зарядку,  
Чтобы меньше уставать.  
А потом они в тетрадке  
Будут букочки 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.)

Пальцы вытянулись дружно,  
А теперь сцепить их нужно.  
Кто из пальчиков сильнее?  
Кто других сожмёт быстрее? (Сцепить выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими.)

Ой, качи, качи, качи,  
В головах-то калачи,  
В ручкай пряники,  
В ножках яблочки,  
По бокам конфеточки,  
Золотые веточки.  
Поочередно касаемся головы, рук, ног.

Совушка-сова  
Совушка-сова,  
Большая голова,  
На пеньке сидит,  
Головой вертит,  
Во все стороны глядит,  
Да ка-а-ак  
Полетит!  
Руки ребенка поднимаем вверх.

Потягунушки -  
Порастунюшки,  
Поаерек - толстунушки,  
А в ножках - ходунушки,  
А в ручках - хватунушки,  
А в роток - говорок,  
А в головку - разумок.

Вдоль - растушки,  
Поперек - толстушки,  
Ручки - берушки,  
Ножки - бегушки,  
Глазки - смотрушки,  
Роток - говорок.

Широка река,  
Высоки берега.  
На первой строчке руки в стороны, на второй строчке потянуться руками вверх.

Ветер дует нам в лицо,  
Закачалось деревцо.  
Ветер тише, тише, тише.  
Деревцо все выше, выше.  
Вместе с ребенком имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах "тише, тише" - присесть. На словах "выше, выше" - встать и вытянуть руки вверх.

Мы поставили пластинку  
И выходим на разминку.  
Начинаем бег на месте,  
Финиш – метров через двести!  
Раз-два, раз-два,  
Хватит, прибежали,  
Потянулись, подышали.  
Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

Буратино потянулся,  
Раз – нагнулся,  
Два – нагнулся,  
Три – нагнулся.  
Руки в сторону развел,  
Ключик, видно, не нашел.  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.  
Вместе с ребенком декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.

Вот проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись!  
Потягушечки! Потягушечки!  
Вот проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись!  
Потягушечки! Потягушечки!  
Где игрушечки, погремушечки?  
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!

Утренняя гимнастика  
Ручки-ручки - потягушки  
И ладошки - похлопушки.  
Ножки-ножки – топотушки,  
Побегушки, попрыгушки.  
С добрым утром, ручки,  
Ладошки  
И ножки,  
Щёчки-цветочки –  
Чмок!  
Здесь нужно просто следовать тексту, причем каждую строчку повторять столько раз, сколько нужно

## Используемая литература

1. <http://oricglaz.narod.ru/09-12-2010/10-2010.html>
2. <http://www.ourkids.ru/Logopedia/fizmin.shtml>
3. <http://www.proshkolu.ru/user/niklolya/file/94936>
4. <http://www.proshkolu.ru/tag/20197>
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1-4 классы М.: Вако. 2004. – 180 с.
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007. -208 с.
7. Лецких А.А. «Подвижный» способ обучения и его влияние на развитие учащихся // Завуч начальной школы. 2004. №1.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК ПРО. 2002. – 230 с.