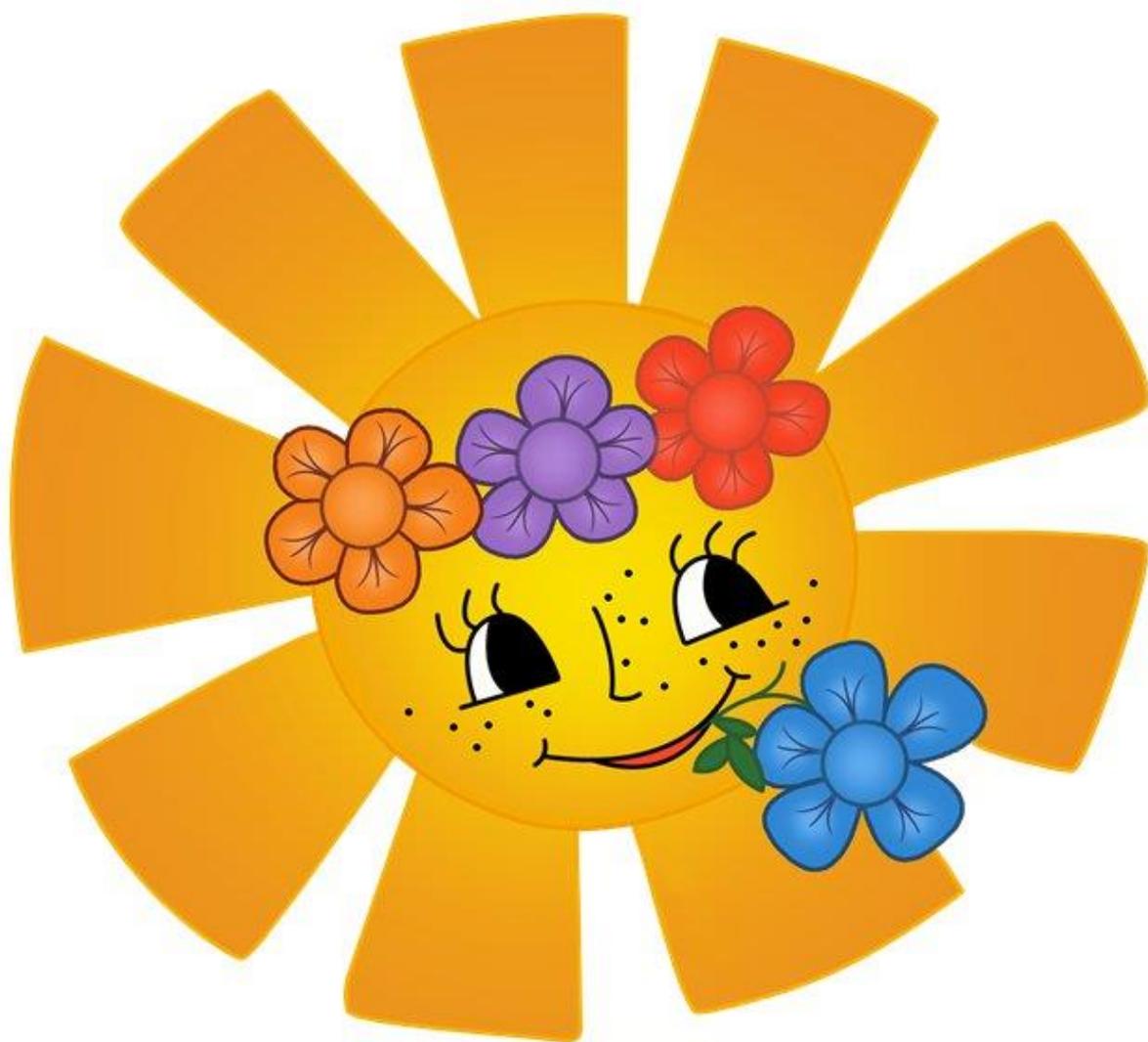


ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ



ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	3
2. ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ 1 КЛАССА.....	9
3. ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ 2-3 КЛАССОВ.....	20
4. ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ 4 КЛАССА.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Понятие физкультминутки

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия.

Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей улучшается осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления. Забавные стихи и смешные потешки, разнообразные упражнения, имитирующие движения их содержания, позволяют проводить интересную, содержательную и яркую физкультминутку в любой момент, как только педагог заметит, что внимание детей становится рассеянным и им надо взбодриться. Движение каждого упражнения дети должны выучить вместе с воспитателем, с тем, чтобы потом они выполняли их самостоятельно, только услышав название физкультминутки или взглянув на картинку с иллюстрацией к той или иной потешки или стихотворению. Наиболее благоприятным временем для проведения физкультминутки следует считать переход между этапами работы на одном занятии, когда нужно переключить внимание детей с одной деятельности на другую или вторую половину занятия, когда воспитатель замечает утомление детей. Во

втором случае уловить нужный момент бывает часто трудно, но при хорошем знании коллектива детей и умении наблюдать за ними это вполне доступно. Но нужно учитывать, что при большой заинтересованности детей к занятию, особенно когда используются наглядные пособия, физкультминутка может и помешать успешному его проведению. Следовательно, не все занятия требуют введения физкультминутки как обязательного элемента. Например, на занятиях по музыкальному воспитанию нет надобности, включать физкультминутку, такие занятия, как правило, насыщены движениями, песнями, которые не дают детям уставать, а, наоборот, бодрят их, повышают эмоциональный настрой детей на работу. Также не на каждом занятии по изобразительной деятельности обязательно нужна физкультминутка, Если детям дана интересная тема для творчества, то они, как правило, не отвлекаясь с увлеченностью, работают над ней до конца достижения результата. Если воспитатель видит, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует. Однако, если дети рисуют карандашами, то у них быстро устают пальцы из-за еще недостаточно развитой мелкой моторики и в этом случае делать отдых в виде физкультминутки для мышц кистей рук просто необходимо. Она также нужна на занятиях по обучению грамоте, развитию элементарных математических представлений, требующих большой усидчивости и внимания детей.

Виды физкультминуток

Все физкультминутки условно можно разделить на три группы:

1. Физкультминутки, которые можно проводить на любых занятиях во второй их половине, когда заметно утомление детей, или между разными типами работ, когда нужно переключить внимание детей с одного вида деятельности на другой с целью повышения эффективности усвоения даваемого на занятии материала и с целью заботы о здоровье дошкольников, укрепления их организма. К таким физкультминуткам относятся стихи и потешки, включающие в себя упражнения, которые охватывают крупные

мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника; легкий бег, ходьба на месте, поскоки, приседания в быстром темпе, наклоны в стороны, махи руками, сопровождающиеся текстом, как правило, в стихотворной форме. Герои и персонажи таких физкультминуток - мышки, черный кот, хомячок, кузнечик, заяка, медведи петух, аист, жук, ворона; плавцы; деревья.

2. Физкультминутки, включающие в себя упражнения для мышц кистей рук. Они проводятся с целью отдыха пальцев детей после продолжительного держания ими в руках кисти или карандаша на занятиях по изобразительной деятельности во всех группах детского сада и на занятиях по обучению грамоте в старших группах. Это упражнения на сгибание и разгибание кистей рук, их отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения и пальцами рук. Это такие физкультминутки как: «Цветки», «Свинки», «Братец, где ты был?», «Пальчики», «Две сестрицы». Они дают возможность отдохнуть детям, вместе с тем развивают их речь и мелкую моторику.

3. Физкультминутки, которые можно проводить на утренних зарядках с целью: сделать их более интересными, разнообразными, яркими, выразительными и содержательными. Замечено, что дети с большим желанием и увлеченностью делают те же самые знакомые им упражнения, если они проводятся в игровой, стихотворной форме, а не по обычному шаблону. К этой группе относятся, в основном, такие же упражнения как и к первой, которые охватывают крупные мышечные группы, но в содержании текста физкультминутки идет речь о зарядке, наклонах, потягиваниях. Это такие физкультминутки как: «Зарядка», «Буратино», «Солнышко», «Клен», «Ветер», «Паровоз», «Часы», «Мишка косолапый», «Солдатык», «Бабочки», «Веселый мяч», «Прогулка».

Рекомендации по проведению физкультминуток

В подборе упражнений и стихов для физкультминутки надо помнить, что это, своего рода, игра и нужно руководствоваться следующими рекомендациями:

1. Перед знакомством с физкультминуткой необходимо обсудить ее содержание, отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволит подготовить детей к правильному выполнению упражнений, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.

2. Упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению; они должны охватывать в основном крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, поскоки, приседания в быстром темпе. В отдельных случаях, например, если дети долго держали в руках карандаш или кисть, целесообразно включить упражнение для мышц кисти руки: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения в лучезапястном суставе; такие же движения пальцами рук.

3. Выполнять упражнения следует вместе с детьми, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой в форме физкультминутки.

4. Произносить тексты физкультминуток Воспитатель должен максимально выразительно: то, повышая, то, понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.

5. При повторных проведениях физкультминутки дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало или окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движениями.

6. Не ставьте перед детьми сразу несколько сложных задач (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей,

особенно младших групп, ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к физкультминутке.

7. Стимулируйте подпевание детей, проговаривание вместе с Вами, «не замечайте», если они по началу делают что-то неправильно, поощряйте успехи.

8. Физкультминутки, также как и другие стихи и игры, побуждают детей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и показывать его творческие достижения другим детям, родителям.

9. Выбрав две или три физкультминутки, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся стихи и упражнения можно оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

10. Никогда не принуждайте делать физкультминутку, если у ребенка нет на это желания. Попробуйте понять, разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидировать их (например, изменив задание) или поменяйте физкультминутку, подобрав подобную.

11. Содержание физкультминутки надо варьировать в зависимости от характера и условий проведения конкретного занятия, а не давать ее заранее целиком составленную на всю неделю для любого занятия.

12. Если видите, что дети работают сосредоточенно, то проводить физкультминутку не следует, иначе можно рассеять их внимание, отвлечь от задания и потом вернуть детей к работе будет очень сложно.

«Физминутки» (физкультминутки) находятся различные упражнения основанные на зрительно-поисковых стимулах, применяемые на конкретных занятиях для переключения внимания детей, развития общей координации и реализованные в виде физминуток, динамических пауз и подвижных игр.

В последнее время, в связи с ухудшением здоровья детей уже в дошкольный период, все более широкое применение в детском саду находят здоровьесберегающие технологии. Одним из направлений этих технологий

является использование в дошкольных учреждениях методов по активизации мышечного тонуса и моторно-координаторных систем, развитие общей координации с помощью сенсорных тренажей, а также упражнения базирующиеся на зрительно-поисковых стимулах.

Давно уже замечено: за грамотность мир взрослых почему-то расплачивается своим здоровьем. Болезненная бледность, сгорбленная спина, пенсне на носу, а нередко и чахотка – все чаще становилась атрибутами образованной интеллигенции в прошедшие два столетия.

Как только всеобщее обучение коснулось детей дошкольного и школьного возраста, сразу же: близорукость, искривления спины, сколиозы, неврастения и многое другое. Еще в 1805 году Песталоцци говорил о том, что при традиционном обучении происходит непонятное «удушение» развития детей, «убийство» их здоровья. И это происходило еще в экологически чистые времена, когда дети рождались нормальными родами от здоровых родителей и вскармливались грудным молоком. Когда были качественно иные семьи и информационные перегрузки в школе еще не были столь велики.

Между тем, практически во всех серьезных исследованиях, посвященных анализу причин возникновения болезней цивилизации (сердца, зрения, психики, опорно-двигательной системы) фактор сидения отнесен к базовым факторам риска в возникновении самой тяжелой соматической патологии нашего времени. Поэтому большая часть предложенных в этом разделе упражнений связанных с развитием зрения и общей координации должна выполняться в позе свободного стояния, в режиме моторной свободы динамических поз.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ 1 КЛАССА

1. Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, руки поднимать.

Присесть и встать (4 раза)

Прыгать и скакать (7 прыжков)

2. Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Кто – то зайку напугал. Зайка – прыг и убежал.

(имитировать движения по ходу стиха)

3. Мелкие шажки – раз, два, три (вперёд)

Лёгкие прыжки –раз –два –три (назад)

Вот и вся зарядка – раз-два-три.

Мягкая посадка – раз–два-три.

4. Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп (хлопки в ладоши)

Топ-топ, топ-топ-топ (топанье ногами)

5. Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем

И вновь писать начнем.



6. Зарядка для кистей рук (встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы)

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

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

8. Сидя за партой

На двери висит замок. (Руки сцеплены в замок перед собой)
Кто его открыть бы мог? (Пытаются разъединить руки, тянут в стороны)
Повертели, покрутили,(Вращения кистью)
Постучали и открыли.(стучим кулачками и разводим в стороны)



9. Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

10. Копируем движения животных

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 тишь...



11. Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

Вместе с ребенком (или детьми в классе) имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть.

На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.

12. Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут букочки писать.

13. Раз, два, три, четыре, пять,

Мы умеем отдыхать.

Приподнялись, чуть присели

И соседа не задели.

А теперь придется встать,

Тихо сесть, начать писать (Читать).



14. Поочередное сгибание
пальцев,

начиная с большого

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я.

Вот и вся моя семья!

15. Ребенок катает грецкий орех между ладонями, приговаривая:

Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех.

16. На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.

17. Самолеты загудели - вращение перед грудью руками согнутыми

Самолеты полетели - руки в стороны, наклоны вправо, влево

На полянку тихо сели - присесть, руки на колени

Да и снова полетели.

18. На словах первых двух строчек – поочередное разгибание пальцев из кулачков, начиная с большого пальца. На слова следующих двух строчек – поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

Раз, два, три, четыре, пять -

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять -

В домик спрятались опять.



19. 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 аж 5 раз

20. Раз, два - выше голова

Три, четыре - руки, ноги шире

Пять, шесть - тихо сесть.

21. Руки кверху поднимаем,

А потом их отпускаем.

А потом их развернем

И к себе скорей прижмем.

А потом быстрее, быстрее

Хлопай, хлопай веселей.

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

23. 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.)

24. 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.)

25. Исходное положение - сидя за партой.

Закрывать глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. *Повторить 2-3 раза.*

26. Движения глазами яблоками.

- глаза вправо - вверх.

- глаза влево - вверх.

- глаза вправо - вниз, - глаза влево - вниз.

Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10-15 сек.

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

28. «Слоненок» Средний палец выставлен вперед – это хобот, а указательный и безымянный – ноги. Слоненок идет по столу.

29. Воспитывает трудолюбие.

Дружно помогаем маме -

Мы бельё полощем сами, (наклоны)

Раз, два, три, четыре, (движения в стороны)

Потянулись, (повесили бельё)

Остановились.

Хорошо мы потрудились! (рукой гладим себя по голове)



30. Руку правую вперед,

А потом её назад.

А потом опять вперед

И немного потрясём.

Мы танцуем «Буги - буги»,

Поворачиваясь в круге,

И в ладоши хлопаем вот так:

Хлоп - хлоп!

31. Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилить «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

32. А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!

(1-2 – стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»

3-4 – основная стойка)

33. Ножками топали.

Ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись,

И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт «привет»

34. Спина прямая, руки на поясе.

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики!

Прыг-скок, прыг-скок!

Сели, травушку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко!

Прыгай на носках легко!



35. Раз - подняться, подтянуться

Два - согнуться, разогнуться

Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре - ноги шире.

Пять - руками помахать,

Шесть - за стол тихонько сесть.



36. Отдых наш-физкультминутка,

Занимай свои места.

Раз присели, два-привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали

Ванькой- встанькой словно стали

А потом пустились вскачь,

Словно мой упругий мяч.

37. Мы можем весело шагать

По тропе волшебной.

На двух ногах

И на одной скакать,

Руками весело махать,

Смотреть по сторонам кругом,

С друзьями побежать бегом

И отдохнуть потом.

38. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. 1–2. Правую руку вперед, левую вверх. 3–4. Переменить положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

39. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

40. Бабочки летали,
Крылышками махали.
Дружно хлопаем,
Ножками топаем!
Хорошо мы погуляли
И немножечко устали!

41. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть глаза и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ 2-3 КЛАССОВ

1. Помахали мы крылами,
Покружились над полями,
А теперь мы стали львами,
Покачали головами;
Зарычали друг на друга,
Замолчали от испуга.



2. Влево наклонись, вправо наклонись,
Вниз опустишь — вверх поднимись.

А теперь чуть-чуть попрыгай:

Влево, вправо наклонись

И тихонечко садись.

3. Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп -
Надо лапочки погреть.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Скок, скок, скок, скок -
Надо зайке поскакать.



4. Раз- два- три-четыре-пять!(ходьба на месте)

Вышли дети погулять

Дальше я быстрее бегу (лёгкий бег на месте)

Остановились на лугу (приостанавливаются)

Лютики , ромашки. (полуприседания вправо, влево с отрывом руки)

Собирал наш класс - (подпрыгнуть, развести руки в стороны)

Вот какой букет у нас (и показать величину собранного букета)



5. Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть по шире,

1-2-3-4-5.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

6. 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.

7. Поднимает руки класс-это раз,
Завертелась голова- это два,
Три - руками три хлопка,
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

8. Я привстану на носочки,
Хорошенько потянусь.
Раз – наклон, два – наклон,
Словно буква “О” свернусь.
И попрыгаю немножко,
И руками покручу,
Постою на правой ножке,
И головкой поверчу...
Тихо сяду, улыбнусь,
И работой займусь!

9. От зеленого причала
оттолкнулся пароход
встать
Он шагнул назад вперед
шаг назад
А потом шагнул вперед
шаг вперед
И поплыл, поплыл по речке
движения руками
Набирая полный ход
ходьба на месте



10. Давай присядем столько раз,
Сколько подснежников у нас.
Сколько подснежников у нас,
Столько мы подпрыгнем раз.

11. Вот мы руки развели,
Словно удивились.

И друг другу до земли
В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.

Ниже, ниже, не ленись,
Поклонись и улыбнись.

Зарядку делать вместе с ребенком (или с детьми в классе). Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.



12. Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
И налево надо тоже
Поглядеть из под ладошек.
И – направо! И еще
Через левое плечо!

13.На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде «раз»,

А над ними весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде «два».

Пошагать придётся нам – выше голова!

Мы шагаем весело в ногу «раз» и «два».

Наблюдай за птичками, головой верти.

Вот зарядка кончилась.

Сядь и отдохни.

14.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 им.}

15.Руки за спину, 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.

16. «Насос»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.

На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его.

На выдохе слегка выпрямляться, но не выходить в основную стойку.

Спина круглая, голова опущена. Ограничения: травмы головы, позвоночника, повышенное давление.

17. «Кошка»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. На вдохе делается полуприседание с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

18. «Повороты головы»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Поворот головы вправо - шумный короткий вдох. Поворот головы влево - шумный короткий вдох. Посередине голова не останавливается, шея не напрягается. Выдох через рот во время смены позиций.

19.Круг.

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

20. 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 1 до 8, следят за уменьшением носика.

21. Самомассаж фаланг пальцев – поглаживание большим пальцем всех по очереди других пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется сразу на двух руках.

Вырос у нас чесночок,	указательный
Перец, томат, кабачок,	средний
Тыква, капуста, картошка,	безымянный
Лук и немножко горошка,	мизинец
Овощи мы собирали,	сжимание и разжимание
Ими друзей угощали.	пальцев на обеих руках.

22. Исходное положение-сидя руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимать головы, руки опустить (выдох). Повторить 5-6 раз.

23. Исходное положение-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.

24. Исходное положение-сидя, откинувшись на спинку стула, прикрыть веки руками, крепко зажмурить глаза. При закрытых глазах открыть веки, затем открыть глаза. Повторить 4 раза.

25. Раз - подняться, потянуться,
Два - нагнуть, разогнуться,
Три - в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть

26. Раз – на цыпочки подняться.

Надо всем, друзья, размяться.

2 – нагнулись до земли

И не раз, раза три.

3 – руками помахали.

Наши рученьки устали.

На 4 – руки в боки.

Дружно делаем подскоки.

5 – присели раза два.

6 – за парты нам пора.



27. Вот мы руки развели,
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились!
Наклонились, выпрямились,
Наклонились, выпрямились.
Ниже, ниже, не ленись,
Поклонись и улыбнись.

28. Раз – потопали немножко,
2 – похлопали в ладошки,
3 – головкой повертели,
На 4 – тихо сели.



30. Раз, два – наклонились мы слегка.
3, 4 – руки в боки, будем делать многоскоки.
5, 6 – на лесенку надо влезть.
7, 8 – пробежаться вас попросим.
9, 10 – вот и всё.

32. Чтоб красиво написать
Надо пальчики размять
Раз, два, три, четыре, пять
За письмо получим пять!

29. С добрым утром, детвора!
Просыпаться всем пора!
Потянулись – потянулись.
Вот уже почти проснулись.
Руки в стороны, вперёд,
А теперь наоборот.
Наклонились до носочков,
Пробежались на носочках.
Прыгай дружно прыг да скок.
Продолжаем свой урок.

31. Мы ладошкой потрясём,
Каждый пальчик разомнём.
Раз, два, три, четыре, пять
Мы начнём опять писать.

- 33.** 1. Соедините поочерёдно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.
2. Раскройте ладонку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок

34. По дорожке шли, шли,
Много камешков нашли.
Присели, собрали
И дальше побежали.

35. Мы маленькие зайки,
Скакали на полянке.
Прыгали, скакали,
В школу прибежали.
За парты тихо скок,
И продолжим наш урок.



36. Скоро встретимся ещё.
Мы пошли с тобой в лесок
И увидели грибок.
Раз грибок, два грибок
И набрали кузовок.
А как птичка-то поёт!
Восхищается народ.
Вон река неглубока.
Мы поплаваем пока.
Брасом, кролем. Хорошо!
Вот и день уже прошёл.

37. 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)

38. 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.)

39. 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.)

40. 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.)

41. Только уставать начнём,
Сразу пальцы разожмём,
Мы по шире их раздвинем,
Посильнее напряжём.

(Вытянуть руки вперёд, растопырить пальцы, напрячь их как можно сильнее, а затем расслабить, опустить руки и слегка потрясти ими.)

42. Игра с пальчиками. Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы,	мизинцы
Много груш там и хурмы,	безымянные
Есть лимоны, апельсины,	средние
Дыни, сливы, мандарины,	указательные
Но купили мы арбуз -	большие
Это самый вкусный груз!	все пальцы сжимаются и разжимаются

43. «Обними плечи»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубоким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в и.п. - пассивный выдох
Ограничения: врожденный порок сердца.

44. «Большой маятник»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. Слегка прогнувшись в пояснице наклон назад, руки обнимают плечи и тоже вдох. Выдох происходит при смене позиций. Ограничения: травмы позвоночника, остеохондроз, смещение межпозвоночных дисков.

45. «Погончики».

И.п. - встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в и.п. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, с перерывами между 8-ю - 3-4 секунды. Выполняется стоя, сидя, лежа.

46. «Ладонки»

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя; Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжатие ладоней в кулаки. Выдохи происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей пауза 3 -4 секунды. Норма 24 раза по 4 вдоха. (Может появиться легкое головокружение от большого количества свежего воздуха).



47. Лесоруб рубил дрова:

Раз-два, раз-два.

Прямо постоял немножко,

Поскакал на правой ножке.

И на левой поскакал.

Снова прямо постоял.

И опять рубить дрова:

Раз-два, раз-два! дети выполняют упражнение “топор”

4-6 раз

встали прямо

прыжки на правой ноге (4-5раз)

прыжки на левой ноге (4-5раз)

встали прямо

дети выполняют упражнение “топор”

4-6 раз

48. Руки замкнуты в замок:

Раз – прыжок, два – прыжок!

Это круглый мистер Ноль –

Добродушный наш король! руки сложили в замок – это “живот”

Нуля;

прыжки на двух ногах (6-8 раз)

Раз - присели, два – поднялись,

Потянулись, покачались... выполнить приседания
руки вверх, потянуться, наклоны вправо и влево 4-6 раз

Мистер Ноль пошёл в поход:

Раз – назад, два – вперёд!.. ходьба на месте (3-5 сек)



49. Мы сейчас покажем точку:
Раз, два, три – надули щёчки!
Дружно прыгнули на строчки –
Вот и показали точку!
сделать глубокий вдох, задержать
дыхание на счёт 1-2-3
прыжки на двух ногах 5-6 раз
Спинку все согнули так,
Знак вопроса – нужный знак!
Он идёт, как старый дед
Ста пятидесяти лет!
наклоны вперёд 4-5 раз
медленная ходьба, высоко
поднимая ноги

50. Мы покажем букву А,
(улыбнулись все сперва!)
Ноги в стороны прыжком,
Руки кверху шалашом...
Перед нами буква А:
Раз присели, встали – два!
улыбнуться друг другу
“ноги на ширине плеч” прыжком
поднять руки вверх и соединить ладони
выполнить приседания (2 раза)

51.Посмотрю на землю я
И увижу муравья!
Посмотрю на небо я
И увижу воробья!
Посмотрю налево я,
Там стоят мои друзья!
Посмотрю направо я,
Справа мамочка моя!
Громко я в ладоши хлопну,
И подпрыгну,
И притопну!
Ручки вверх я потяну
И сначала всё начну! (И немного отдохну!)



52. Учащиеся изображают действия, о которых говорится в стихотворении, и одновременно закрепляют последовательность дней недели.

В понедельник я купался,
А во вторник - рисовал.
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал.
А в субботу, воскресенье -
Целый день я отдыхал.

53.Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)
Повстречали там лису (повилать «хвостиком»)
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)
Убежали под кусток. (присесть)

54. Мы на плечи руки ставим,
Начинаем их вращать.
Так осанку мы исправим.
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперёд и назад.)
Руки ставим перед грудью,
В стороны разводим.
Мы разминку делать будем,
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)
Руку правую поднимем,
А другую вниз опустим.
Мы меняем их местами,
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)
А теперь давайте вместе,
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

55. Мы капусту рубим-рубим,
(размашистые движения руками, как топором)

Мы капусту мнём-мнём,

(«мнут капусту»)

Мы капусту солим-солим,

(«берут» щепотку соли и «солят»)

Мы капусту жмём-жмём.

(сгибание и разгибание кистей рук)

56. Руки вверх мы поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их разведем
И к себе скорей прижмем.
Хлоп раз, еще раз,
Мы похлопаем сейчас,
А теперь скорей, скорей
Хлопай, хлопай веселей!



58. Мы можем весело шагать
По тропе волшебной.
На двух ногах
И на одной скакать,
Руками весело махать,
Смотреть по сторонам кругом,
С друзьями побежать бегом
И отдохнуть потом.

57. Раз - руки вверх махнули
И при том вздохнули
Два - три нагнулись. пол достали
А четыре - прямо встали
и сначала повторяем.
Воздух сильно мы вдыхаем
При наклонах выдох дружный
Но колени гнуть не нужно.
Чтобы руки не устали,
Мы на пояс их поставим.
Прыгаем как мячики
Девочки и мальчики

59. На горе стоит лесок

(круговые движения руками)

Он не низок не высок

(сесть, встать, руки вверх)

Удивительная птица подает нам голосок

(глаза и руки вверх, потянуться)

По тропинке два туриста

Шли домой из далека

(ходьба на месте)

Говорят: "Такого свиста, мы не слышали пока"

(плечи поднять)



60. Открывай скорее книжку!

В книжке мошка, мышка, мишка,

В книжке мячик круглый бок:

вверх-вниз, прыг-скок.

В книжке зонт, открой и пой,

Лупит дождь, а ты сухой!

Киска в книжке близко-близко.

На цветной картинке киску

Долго глажу я рукой -

Ведь у киски мех такой!

61. Упражнение для улучшения мозгового кровообращения. Исходное положение – сидя, руки на поясе. 1–2. Поворот головы направо. Исходное положение. 3–4. Поворот головы налево. Исходное положение. 5–6. Плавно наклонить голову назад. Исходное положение. Голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

62. Упражнение для снятия утомления с мелких мышц кисти. Исходное положение – сидя, руки подняты вверх. 1–2. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

63. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–2. Поднять правую руку на пояс, левую руку на пояс. 3–4. Правую руку на плечо, левую руку на плечо. 5–6. Правую руку вверх, левую руку вверх. 7–8. Сделать два хлопка руками над головой. 9–10. Опустить левую руку на плечо, правую руку на плечо. 11–12. Левую руку на пояс, правую руку на пояс. 13–14. Сделать два хлопка руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп в первый раз медленный, во второй и третий раз средний, в четвертый и пятый раз быстрый, в шестой раз медленный.

64. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1. Резко повернуть таз вправо. 2. Резко повернуть таз влево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

65. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки за голову. 1–3. Сделать круговое движение тазом в одну сторону. 4–6. То же в другую сторону. 7–8. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

66. Исходное положение – стойка ноги врозь. 1–2. Сделать наклон вперед, правая рука скользит вдоль тела вниз, левая вдоль тела вверх. 3–4. Исходное положение. 5–8. То же в другую сторону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

67. И.п. 1-2 - медленно подняться на носки, руки вверх, прогнуться, 3-4 - и.п.
И.п. 1-3 - три пружинистых наклона вперёд, доставая пол руками, 4 - и.п.
И.п.– руки на пояс. Прыжки на месте, ноги вместе. Выполнить 10-15 прыжков и перейти на ходьбу с постепенным замедлением темпа в течение 30-40 сек.

68. И.п.– руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - наклонить голову вперёд, 2 - и.п., 3 - наклонить голову назад, 4 - и.п.; 1 - наклонить голову влево, 2 - и.п., 3 - наклонить голову вправо, 4 - и.п.; 1 - повернуть голову влево, 2 - и.п., 3 - повернуть голову вправо, 4 - и.п.

И.п.– руки на пояс. 1-4 - круговое движение туловищем влево, 5-8 - вправо.

И.п. – упор присев. 1- выпрямится, поднять руки вверх в стороны, левую ногу назад на носок, 2 - и.п., 3-4 - то же с правой ноги.

69. И.п.– руки на пояс, локти вперёд, голова опущена вниз. 1 - руки вверх в стороны, голову поднять, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.

И.п.– руки на пояс. 1 - подняться на носки, руки за голову, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.

И.п. – ноги врозь, руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - упор присев, 2 - и.п., 3-4 - то же.



70. Все движения разминки повторяем без запинки!

Эй! Попрыгали на месте.

Эх! Руками машем вместе.

Эхе - хе! Прогнули спинки,

Посмотрели на ботинки.

Эге – ге! Нагнулись ниже

Наклонились к полу ближе.

Повертись на месте ловко.

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

Завтра будет вновь урок!



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ 4 КЛАССА

1. У меня спина прямая
У меня спина прямая,
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Я наклонов не боюсь:
(Наклон вперед.)
Выпрямляюсь, прогибаюсь,
(Наклон назад, выпрямиться.) Поворачиваюсь.
(Повороты туловища.)
Раз, два. три. четыре.
Три. четыре, раз. два.
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Я хожу с осанкой гордой.
(Повороты туловища.)
Прямо голову держу,
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Никуда я не спешу.
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Раз. два. три. четыре,
(Повороты туловища.)
Три. четыре, раз, два.
(Ходьба на месте, руки за спину.)
Я могу и поклониться.
(Поклон и выпрямиться.)
И присесть, и наклониться,
(Присед, наклон вперед.)
Повернись туда - сюда!
(Повороты туловища направо -налево.) Ох, прямешенька спина!
(Наклон вперед и выпрямиться.)
Раз, два, три, четыре
(Повороты туловища.)
Три, четыре, раз, два.



2. Наклоняемся с хлопком.
И с хлопком потом встаем.
Вниз и вверх, вниз и вверх.
Ну-ка. хлопни громче всех!
*(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу,
распрявиться - хлопнуть над головой.)*
На одной ноге мы скачем.
Как упругий звонкий мячик.
На другой поскачем тоже.
Очень долго прыгать можем.
(Прыжки на одной ножке.)
Головой вращаем плавно.
Смотрим влево, смотрим вправо
(Поворот головы вправо и влево.)
И пройдемся мы немного.
{Ходьба на месте.}
И вернемся вновь к уроку.
(Дети садятся за парты.)



3. Для начала мы с тобой
Для начала мы с тобой
Крутим только головой.
(Вращения головой.)
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем.
(Повороты вправо и влево.)
Напоследок потянулись
Вверх и в стороны.
Прогнулись.
(Потягивания вверх и в стороны.)
От разминки раскраснелись
И за парты снова сели.
(Дети садятся за парты.)

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

5. 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 по шире 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.)

6. На зарядку солнышко поднимает нас.

Поднимаем руки мы по команде «раз»,

А над ними весело шелестит листва.

Опускаем руки мы по команде «два».

Пошагать придётся нам – выше голова!

Мы шагаем весело в ногу «раз» и «два».

Наблюдай за птичками, головой верти.

Вот зарядка кончилась.

Сядь и отдохни.

7. 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.)

8. В огороде рос подсолнух
 Вот такой, вот такой!
 В огороде рос подсолнух
 С ярко-жёлтой головой.
 Головою он вертел,
 Всё увидеть сам хотел.
 Что подсолнух видел там
 Он сейчас расскажет нам.
 - А теперь все тихо встали...
 - А сейчас мы в лес пойдём...
 - А теперь все тихо встали,
 Дружно руки вверх подняли,
 В стороны, вперёд, назад,
 Повернулись вправо, влево
 Тихо сели, вновь за дело.



9. Мы - веселые мартышки,
 Мы играем громко слишком.
 Все ногами топаям,
 Все руками хлопаем,
 Надуваем щечки,
 Скачем на носочках.
 Дружно прыгнем к потолку,
 Пальчик поднесем к виску
 И друг другу даже
 Язычки покажем!
 Шире рот откроем ,
 Grimасы все состроим.
 Как скажу я слово три,
 Все с гримасами замри.
 Раз, два, три!

10. Будем прыгать и скакать!
 Раз, два, три, четыре, пять!
 Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
 Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
 Раз, два, три.
 Наклонился левый бок.
 Раз, два, три.
 А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
 И дотянемся до тучки.
 Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
 Разомнем мы ножки.
 Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
 Раз, два, три!

Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)
Будем прыгать, как лягушка
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)
Ванька-встанька
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)
Вверх рука и вниз рука
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком
менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

11. Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

12. Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

13. Закрепим за шеей руки,
И не будет больше скуки,
Вправо, влево повернёмся,
Широко все улыбнёмся
И наклон вперёд-назад
Будем дважды повторять.
Раз, два... Раз, два...
Мы на пояс руки ставим,
Тело вправо наклоняем,
Влево тоже наклоняем,
Дважды всё мы повторяем.
Раз, два... Раз, два...
Дважды хлопнем мы в ладоши,
Раз, два...
По коленям хлопнем тоже,
Раз, два...
А потом присядем-встанем,
Дважды всё мы повторяем.
Раз, два... Раз, два...
Мы попрыгаем легко,
Пусть совсем невысоко,
Прыгаем как зайчики,
Девочки и мальчишки.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем дальше продолжать.

14. Чтобы быть всегда в порядке,
Утром делаем зарядку.
Щёки трём, разогреваем,
Шею тоже разминаем,
Уши надо растереть,
Вправо, влево посмотреть.
Пальцы крепко мы сжимаем,
А затем их разжимаем,
Растираем мы ладошки
И похлопаем немножко.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем дальше продолжать.



15. Скачет шустрая синица
(прыжки на месте на двух ногах)
Ей на месте не сидится,
(прыжки на месте на левой ноге)
Прыг – скок, прыг – скок,
(прыжки на месте на правой ноге)
Завертелась, как волчок.
(кружимся на месте)
Вот присела на минутку,
(присели)
Почесала клювом грудку,
(встали, наклоны головы влево-вправо)
И с дорожки – на плетень,
(прыжки на месте на левой ноге)
Тири – тири,
(прыжки на месте на правой ноге)
Тень-тень-тень!
(прыжки на месте на двух ногах)

16. Вот как солнышко встает,
Выше, выше, выше.
(Поднять руки вверх. Потянуться)
К ночи солнышко зайдет
Ниже, ниже, ниже.
(Присесть на корточки. Руки опустить на пол)
Хорошо, хорошо,
Солнышко смеется.
А под солнышком нам
Весело живется.
(Хлопать в ладоши. Улыбаться)

17. По дорожке ты шагай,
Ноги выше поднимай.
(Шаг с высоким подниманием колена).
И немножко поскачи,
Только, друг мой, не спеши.
(Подскоки).
На носочках ты шагай,
Свою спинку выпрямляй.
(Ходьба на носках, руки в стороны).
И попрыгай по дорожке,
Хороши пружинки – ножки.
(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед).
Дальше веселей шагай,
Маршируй, не отставай.

18. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп
 (хлопки над головой)
 Мы топаем ногами, топ, топ
 (высоко поднимаем колени)
 Качаем головой
 (головой вперед назад подвигать)
 Мы руки поднимаем, мы руки опускаем
 (руки поднять, опустить)
 Мы низко приседаем и прямо мы встаем
 (присесть и подпрыгнуть)
 Руки вниз, на бочок.
 Разжимаем- в кулачок
 Руки вверх и в кулачок
 Разжимаем на бочок
 На носочки поднимайся
 Приседай и выпрямляйся.



19. Руки вверх поднимем - раз
 Выше носа, выше глаз.
 Прямо руки вверх держать
 Не качаться, не дрожать.
 Три - опустили руки вниз,
 Стой на месте не вертись.
 Вверх раз, два, три, четыре, вниз!
 Повторяем, не ленись!
 Будем делать повороты
 Выполняйте все с охотой.
 Раз - налево поворот,
 Два - теперь наоборот.
 Так, ничуть, не торопясь,
 Повторяем 8 раз.
 Руки на поясе, ноги шире!

20. Пять веселых домовых
 Праздничною ночью
 Разгулялись чересчур.
 (встать на цыпочки)
 Один закружился в вальсе,
 А второй споткнулся
 И нос расквасил.
 Третий прыгал до небес,
 С неба звезды цапал.
 А четвертый топал,
 Как Мишка косолапый
 Пятый пел до хрипоты, песенку за песенкой.
 Этой ночью домовым очень было весело.



21. Заинька, попляши,
Серенький попляши.
Кружком, бочком повернись!
(покружиться)
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой!
(топнуть ногой)
Кружком, бочком повернись!
(покружиться)
Заинька, бей в ладоши!
Серенький, бей в ладоши!
(похлопать в ладоши)
Кружком, бочком повернись.

22. Мы на карусели сели,
Завертели карусели.
(ходить по кругу)
Мы на карусели сели,
Завертели карусели.
Вверх летели
(потянулись вверх)
Вниз летели
(присели на корточки)
Вверх летели, вниз летели
А теперь с тобой вдвоем
Мы на лодочке плывем.
Ветер по морю гуляет,
Нашу лодочку качает.

23. Скачут, скачут во лесочке
Зайцы – серые клубочки
(руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки)
Прыг – скок, прыг – скок –
Встал зайчонок на пенек
(прыжки вперед – назад)
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте.
Два! Руками машут вместе.
Три! Присели, дружно встали.
Все за ушком почесали.
На четыре потянулись.
Пять! Прогнулись и нагнулись.
Шесть! Все встали снова в ряд,
Зашагали как отряд.

24. Вот полянка, а вокруг
Липы выстроились в круг
(широким жестом развести руки в стороны)
Липы кронами шумят,
Ветры в их листве гудят
(руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону)
Вниз верхушки пригибают
И качают их, качают
(наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону)
Чок – чок, каблучок!
(потопать ногами)
В танце кружится сверчок.
(покружиться)
А кузнечик без ошибки
Исполняет вальс на скрипке.
(движения руками, как при игре на скрипке)
Крылья бабочки мелькают –
(движения руками, как крыльями)
С муравьем она порхает.
(покружиться парами)
Под веселый гопачок
Лихо пляшет паучок.
(танцевальные движения, как в гопаке)
Звонко хлопают ладошки!
(похлопать в ладоши)
Всё! Устали наши ножки!

25. Беленькое облако
(округленные руки перед собой)
Поднялось над крышей
(поднять руки над головой)
Устремилось облако
Выше, выше, выше
(подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону)
Ветер это облако
Зацепил за кручу.
Превратилось облако в грозовую тучу
(руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть)

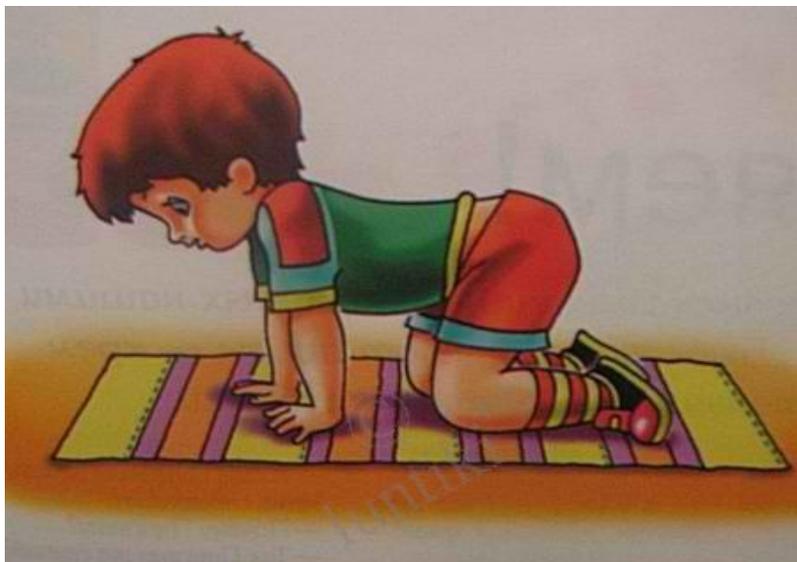
26. Ходит по двору индюк
(шаги на месте)
Среди уток и подруг.
Вдруг увидел он грача
(остановиться, удивленно посмотреть вниз)
Рассердился сгоряча.
Сгоряча затопал
(потопать ногами)
Крыльями захопал
(руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)
Весь раздулся, словно шар
(руки на поясе)
Или медный самовар
(сцепить округленные руки перед грудью)
Затряс бороною
(помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала», как индюк)
Понесся стрелою.
(бег на месте)

27. Раз - присядка,
Два - прыжок.
Это заячья зарядка.
А лисята как проснуться
(кулачками потереть глаза)
Любят долго потянуться
(потянуться)
Обязательно зевнуть
(зевнуть, прикрывая рот ладошкой)
Ну и хвостиком вильнуть
(движение бедрами в стороны)
А волчата спинку выгнуть
(прогнуться в спине вперед)
И легонечко подпрыгнуть
(легкий прыжок вверх)
Ну, а мишка косолапый
(руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса)
Широко расставив лапы
(ноги на ширине плеч)
То одну, то обе вместе
(переступание с ноги на ногу)
Долго топчется на месте
(раскачивание туловища в стороны)
А кому зарядки мало -
Начинает все сначала!
(развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх)

28.

Жил на свете попугай.
Крылья шире расправляй.
(Руки в стороны, влево, вправо.)
Он любил летать всех выше,
Выше пальм, жирафов выше.
(Потянуться на носках, руки вверх.)
В гости к деткам прилетал,
Вместе с ними отдыхал,
(Делать приседания.)
Прыгал, кланялся, шалил,
(Наклоны головы или туловища вперед.)
С малышами говорил.

29. 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 присесть,
Может уже и отдыхать.



30. Дети остаются сидеть за партами.
«Глазкам нужно отдохнуть.»
Ребята закрывают глаза.
«Нужно глубоко вздохнуть.»
Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты.
«Глаза по кругу побегут.»
Глаза открыты. Движение зрачком по кругу
по часовой и против часовой стрелки.
«Много-много раз моргнут»
Частое моргание глазами.
«Глазкам стало хорошо.»
Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз.
«Увидят мои глазки все!»
Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка.

31. А сейчас все по порядку
 Встанем дружно на зарядку (руки на поясе).
 Руки в сторону согнули,
 Вверх подняли, помахали,
 Спрятали за спину их.
 Оглянулись через правое плечо,
 Через левое еще.
 Дружно присели,
 Пяточки задели,
 На носочки поднялись,
 Опустили руки вниз.

32. Руки в стороны поставим (Стоя, ноги врозь, руки в стороны)
 Правой левую достанем
 (Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой)
 А потом наоборот.
 Будет вправо поворот.
 (Поворот вправо левой ладонью хлопнуть по правой)
 Раз – хлопок, два – хлопок.
 Повернись ещё разок! (Делая хлопки, повернуться вокруг себя)
 Раз- два-три-четыре,
 Плечи выше, руки шире!
 (Хлопок в ладоши, приподнять плечи, руки развести в стороны)
 Опускай-ка руки вниз и на корточки садись!



33. Только в лес мы вошли (маршируют)
 Появились комары.
 (лёгкое похлопывание по телу)
 Дальше по лесу шагаем (маршируют)
 И медведя мы встречаем.
 (раскачивают из стороны в сторону)
 Снова дальше мы идём (маршируют)
 Перед нами водоём (руки в стороны)
 Прыгать мы уже умеем
 (руки на пояс, полуприседания
 с поворотом вправо- влево)
 Раз – два, раз – два! (прыжки)
 Позади теперь вода! (маршируют).

34. Учитель поет песню и показывает движения.

Дети подпевают и вслед за учителем делают все движения.

Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками)

Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!»

Если нравится тебе, то и другим ты покажи..

35. 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).

36. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правой ногою,

Топай левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)
А сейчас мы с вами, дети
А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)
А теперь на месте шаг
А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)

37. Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

38. Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)
Будем прыгать, как лягушка
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)
Ванька-встанька
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)
Вверх рука и вниз рука
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком
менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

39. Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой,
потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвочник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)
Во дворе растёт подсолнух
Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки
вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)
Во дворе стоит сосна
Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх,
потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)
Вот летит большая птица
Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи
крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

40. В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
 А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
 В среду долго умывался, (Умываемся.)
 А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
 В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
 Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
 А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
 Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку —
 засыпают.)
 Вы достать хотите крышу
 Потянитесь вверх повыше —
 Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
 Раз, два, три,
 Корпус влево поверни.
 И руками помогай,
 Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
 Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)
 И на место снова сядем. (Дети садятся.)
 Выполняем упражнение
 Выполняем упражнение,
 Быстро делаем движенья.
 Надо плечи нам размять,
 Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки
 меняются.)
 Выросли деревья в поле
 Выросли деревья в поле.
 Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)
 Каждое старается,
 К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)
 Вот подул весёлый ветер,
 Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)
 Даже толстые стволы
 Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)
 Вправо-влево, взад-вперёд —
 Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
 Он их вертит, он их крутит.
 Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

41. Вот и утро! Хватит спать!
 Перед тем, как вылетать,
 Надо крылышки размять.
 Вверх крыло, вниз крыло,
 А теперь наоборот! (Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком
 руки меняются.)

Крылья в стороны разводим,
 А лопатки вместе сводим. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)
 Вправо-влево наклонились,
 И вперед-назад прогнулись. (Наклоны влево-вправо, вперед-назад.)
 По команде приседаем —
 Раз-два-три-четыре-пять.
 Упражнение выполняем.
 Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)
 Хомка-хомка, хомячок
 Хомка-хомка, хомячок,
 Полосатенький бочок.
 Хомка раненько встает,
 Щеки моет, шейку трет.
 Подметает хомка хату
 И выходит на зарядку.
 Раз, два, три, четыре, пять!
 Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)
 Цапля ходит по воде
 Цапля ходит по воде
 И мечтает о еде.
 Ноги выше поднимай
 Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как
 можно выше, потом другую.)
 Чтоб поймать еду в водице,
 Надо цапле наклониться.
 Ну-ка тоже наклонись,
 До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню,
 потом левой рукой правую ступню.)

42. Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в
 стороны.)

Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)
 Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)
 Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)
 А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)
 Как погода хороша! (Прыжки на месте.)
 Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)
 Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
 Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)
 Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)
 Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)
 Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)
 Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.)
 Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)

Что там чудится в тумане?
 Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперёд.)
 Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)
 Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)
 Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)
 Мы по берегу гуляем,
 Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)
 Ищем ракушки в песке (Наклоны.)
 И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)
 Чтоб побольше их собрать, —
 Надо чаще приседать. (Приседания.)
 Шеей крутим осторожно
 Шеей крутим осторожно —
 Голова кружиться может.
 Влево смотрим — раз, два, три.
 Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)
 Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)
 И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

43. (Эта весёлая игра приучает детей к чёткому соблюдению ритма. Все ученики хором повторяют.)

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.
 Тра-та, та-та-та, тра-та!
 Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та. (Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Тра-та, та-та-та, тра-та...») и в нужный момент (никто знака не подаёт) должны воскликнуть хором последнее «тра-та!»)

Ты давай-ка, не ленись!
 Руки вверх и руки вниз.
 Ты давай-ка, не ленись!
 Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)
 Корпус вправо, корпус влево —
 Надо спинку нам размять.
 Повороты будем делать
 И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)
 На одной ноге стою,
 А другую подогну.

И теперь попеременно
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как
можно выше.)
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели. (Дети садятся.)
Удивляемся природе
Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом
наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

44. Руки в стороны — в полёт
Отправляем самолёт,
Правое крыло вперёд,
Левое крыло вперёд.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо;
поворот влево.)
Сели — встали, сели — встали
Сели — встали, сели — встали.
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали. (Движения по тексту.)
Сильный ветер сосны крутит
Сильный ветер сосны крутит,
Словно самый тонкий пруттик.
Ёлки ветер клонит тоже.
Мы с тобой на них похожи. (Вращение корпусом вправо и влево.)
Вот по веткам белка мчится.
Белка ветра не боится.
Белка прыгает так ловко,
Ведь во всём нужна сноровка. (Прыжки на месте.)
А куда медведь идёт?
Ищет ягоды и мёд. (Ходьба на месте.)

Ну, а нам пора садиться
Заниматься, не лениться. (Дети садятся.)
Скачет лягушонок
Скачет лягушонок, (Хлопаем в ладоши.)
Ква-ква-ква! (Прыжки на месте.)
Плавает утенок, (Хлопаем в ладоши.)
Кря-кря-кря! (Руки к груди — в стороны.)
Прыгает козленок, (Хлопаем в ладоши.)
Ме-ме-ме! (Руки на поясе, наклон вперед, повороты головы влево-вправо.)
А за ним ягненок, (Хлопаем в ладоши.)
Бе-бе-бе! (Приседаем.)
Вот мы на зарядке, (Хлопаем в ладоши.)
Раз-два-три! (Прыжки на месте.)
Утром на площадке, (Хлопаем в ладоши.)
Раз-два-три! (Ходьба на месте.)
Все вокруг стараются, (Хлопаем в ладоши.)
Спортом занимаются! (Прыжки на месте.)

45. Скок-поскок, скок-поскок, (Прыжки на месте на двух ногах.)

Зайка прыгнул на пенек. (Прыжки на месте на двух ногах.)
В барабан он громко бьет, (Шагаем на месте.)
В чехарду играть зовет. (Хлопаем в ладоши.)
Зайцу холодно сидеть, (Присели.)
Нужно лапочки погреть. (Хлопаем в ладоши.)
Лапки вверх, лапки вниз, (Руки вверх-вниз.)
На носочки подтянись. (Потянулись, подняли руки вверх.)
Лапки ставим на бочок, (Руки на пояс.)
На носочках скок-скок-скок. (Прыжки на месте на двух ногах.)
А затем вприсядку, (Приседаем.)
Чтоб не мерзли лапки. (Топаем ногами.)
Скок-скок-скок!
Зайцы скачут:
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают,
Не идёт ли волк. .
Раз — согнуться, разогнуться.
Два — нагнуться, потянуться.
Три — в ладоши три хлопка.
Головою три кивка. (Движения по тексту.)
Смотри скорей, который час
Смотри скорей, который час,
Тик-так, тик-так, тик-так.
Налево — раз! Направо — раз!
Мы тоже можем так.

Чтоб стать похожим на орла
И запугать собак,
Петух расправил два крыла...
Мы тоже можем так. (Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их.)
Пастух в лесу трубит в рожок —
Пугается русак.
Сейчас он сделает прыжок...

Мы тоже можем так. (Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.)

Идёт медведь, шумит в кустах,
Спускается в овраг...
На двух ногах, на двух руках.
Мы тоже можем так. (Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую сторону.)

С неба падают снежинки
С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме. (Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)

А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги. (Потягивания — руки в стороны.)
Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)

Вон лисица в поле скачет,
Словно мягкий рыжий мячик. (Прыжки на месте.)
Ну а мы идём, идём (Ходьба на месте.)
И к себе приходим в дом. (Дети садятся.)
Солнечные зайчики
Солнечные зайчики играют на стене,
Поманю их пальчиком,
Пусть бегут ко мне
Ну, лови, лови скорей!
Вот, вот, вот — левей, левей!
Убежал на потолок. (Дети ловят зайчика на стене. Педагог направляет зеркальце пониже, дети стараются поймать зайчика.)

46. Мы шагаем по дорожке. (Ходьба на месте.)
Раз, два! Раз, два!
Дружно хлопаем в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
Раз, два! Раз, два!

Поднимаем ручки (Руки подняли вверх.)
 К солнышку, к тучке.
 Вдоль дорожки теремов.
 Он не низок, не высок. (Присели.)
 В нем живет мышонок Квак.
 Быстро прячется
 Вот так! (Прыжки.)
 Раз, два — выше голова
 Раз, два — выше голова,
 Три, четыре - руки шире,
 Пять, шесть — тихо сесть,
 Семь, восемь — лень отбросим.
 Раз — согнуться-разогнуться,
 Два — нагнуться, потянуться,
 Три — в ладоши три хлопка,
 Головой три кивка.
 На четыре — руки шире,
 Пять, шесть — тихо сесть,
 Семь, восемь — лень отбросим. (Выполняем движения по тексту.)
 Раз, два — дружно встали
 Раз, два - дружно встали, (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 — 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 ходили. (Шагаем на месте.)
 Раз-два-три-четыре-пять
 Чтоб получше нам размяться,
 Будем глубже наклоняться.
 Наклоняемся вперед,
 А потом наоборот. (Наклоны вперед и назад.)
 Вот ещё одно задание —
 Выполняем приседанья.

Не ленитесь приседать!
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Мы шагаем дружно, бодро,
Но пора закончить отдых. (Ходьба на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять
Раз, два, три, четыре, пять,
Застилаю я кровать,
Чищу зубы, мою уши,
Пять минут стою под душем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Рано я люблю вставать. (Подражательные движения по тексту.)
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.)

47. Чтоб головка не болела,
Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)
А теперь руками крутим —
И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Тянем наши ручки к небу,
В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
Повороты вправо-влево,
Плавно производим. (Повороты туловища влево и вправо.)
Наклоняемся легко,
Достаём руками пол. (Наклоны вперёд.)
Потянули плечи, спинки.
А теперь конец разминке. (Дети садятся.)
Разомнёмся мы сейчас
Руки резко разгибаем
И обратно их сгибаем.
Раз-два, раз-два, раз-два, раз,
Разомнёмся мы сейчас. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Приседаем, раз-два-три,
Не бездельничай, смотри.
Продолжаем приседать,
Раз-два-три-четыре-пять. (Приседания.)
Шаг на месте. Ходим строем,
Чтоб дыханье успокоить. (Ходьба на месте.)
Хоть приятно разминаться,

Вновь пора нам заниматься. (Дети садятся за парты.)

Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться.

Два — согнуться, разогнуться.

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире.

Пять — руками помахать.

Шесть — за парту тихо сесть. (Выполняем движения по тексту.)

Раз — цветок, два — цветок

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз — цветок, два — цветок.

А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

48. Ровным кругом,

Друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так... (Дети образуют круг, в центре находится водящий. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят текст. По окончании они останавливаются, а водящий показывает какие-либо движения; дети повторяют их. Затем выбирается новый водящий, игра возобновляется.)

Руки в стороны и вверх

Руки в стороны и вверх,

И потянемся теперь. (Потягивания, руки вверх.)

Чтобы спинка не болела,

Мы наклоны будем делать.

Наклонились, раз и два. (Наклоны вперёд-назад.)

Руки на пояс поставьте вначале

Руки на пояс поставьте вначале.

Влево и вправо качните плечами.

Вы дотянитесь мизинцем до пятки.

Если сумели — все в полном порядке.

(Выполняем движения по тексту.)

Руки подняли и покачали

Руки подняли и покачали (Качаем поднятыми вверх руками.)

Это деревья в лесу. (Плавно опускаем руки вниз.)

Руки нагнули, кисти встряхнули — (Встряхивание кистей рук.)

Ветер сбивает росу. (Машем руками перед собой.)

В стороны руки, плавно помашем (Руки в стороны.)

Это к нам птицы летят. (Повороты туловища с раскрытыми руками в

стороны.)
Как они сядут, тоже покажем, (Приседания.)
Крылья сложили назад. (Встали, спрятали руки за спину.)
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.)
Руки ставим перед грудью
Руки ставим перед грудью,
Поворачиваться будем.
Там стена, а там окно,
Это знаем мы давно. (Руки перед грудью, повороты корпуса вправо и влево.)
Головой теперь вращаем
Вправо-влево, а потом, (Вращение головой вправо и влево.)
Три-четыре, приседаем,
Наши ножки разомнём. (Приседания.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)
Руки тянем в потолок
Руки тянем в потолок,
Будто к солнышку цветок. (Потягивания, руки вверх.)
Руки в стороны раздвинем,
Будто листики раскинем, (Потягивания, руки в стороны.)
Руки резко вверх поднимем,
Раз-два, три-четыре.
Машем крыльями, как гуси.
А потом быстрее опустим. (Резким движением поднять прямые руки через
стороны, затем опустить.)
Будто в классики, немножко
Прыгаем на правой ножке.
А теперь на левой тоже.
Сколько продержаться сможем? (Прыжки на одной ножке.)
Ручки поднимаем
Ручки поднимаем,
Ручки опускаем.
Ножками потопаем.
Ручками похлопаем.
Птички прилетели

И тихонько сели. (Выполняем движения по тексту.)
Ручки поднимаем
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.)

49. Поднимаем руки все - это "раз",
Повернулась голова — это "два",
Руки вниз, вперёд смотри — это "три",
Руки в стороны пошире развернули на "четыре",
С силой их к плечам прижать — это "пять".
Всем ребятам тихо сесть — это "шесть".
Три, четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть.
Посидим и отдохнём,
А потом опять начнём.
Поднимаем ручки выше
Поднимаем ручки выше,
Опускаем руки вниз.
Ты достань сначала крышу,
Пола ты потом коснись. (Потянуть руки вверх, потом присесть и коснуться
руками пола.)
Выполняем три наклона,
Наклоняемся до пола, (Наклоны вперёд.)
А потом прогнёмся сразу
Глубоко назад три раза. (Наклоны назад.)
Выполним рывки руками —
Раз-два-три-четыре-пять. (Рывки руками.)
А теперь мы приседаем,
Чтоб сильней и крепче стать. (Приседания.)
Вверх потянемся, потом.
Шире руки разведём. (Потягивания — руки вверх, вперёд, в стороны.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети садятся.)
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 пойдем. (Ходьба на месте.)
По дорожке шли, шли
По дорожке шли, шли (Дети шагают на месте.)
Много камешков нашли.
Присели (Садятся.), собрали (Встают.)
Дальше пошли. (Дети шагают на месте.)
Подрастает зернышко
Подрастает зернышко —
Потянулось к солнышку.
С ветерком оно играет,
Ветерок его качает,
К земле низко прижимает — вот как весело играет! (Потянулись, руки вверх,
прогнулись, наклоны туловища, присели.)
Подтянитесь на носочках
Подтянитесь на носочках
Столько раз,
Ровно столько, сколько пальцев
На руке у вас.
Раз, два, три, четыре, пять,
Топаем ногами.
Раз, два, три, четыре, пять,
Хлопаем руками. (Выполняем движения по тексту.)
По коленочкам ударим
По коленочкам ударим —
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем -
Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.
Мы на месте покружились
И остановились. (Выполняем движения по тексту.)

50. Полотер, полотер! (Хлопаем в ладоши.)
Зря ты щеткой пол натер! (Руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо.)
По паркету я пойду, (Прыжки на месте.)
Поскользнусь и упаду! (Присели.)
Чтоб не поскользнуться (Руки вверх, в стороны, вниз.)
И шею не сломать, (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)
Нужно пол не щеткой, (Наклоны туловища вперед.)
А теркой натирать! (Шагаем на месте.)
Почему повсюду лужи?
Почему повсюду лужи? (Дети разводят руки в стороны и помахивают

плечами.)
Мама зонтик свой берет. (Имитируют движение.)
Почему же? Почему же? (Движения, как в 1-ой строке.)
Потому что... (Хором: «Дождь идет/».)
Приплыли тучи дождевые
Приплыли тучи дождевые, (Шагаем на месте.)
Лей, дождь, лей. (Хлопаем в ладоши.)
Дождинки пляшут, как живые. (Шагаем на месте.)
Пей, рожь, пей! (Прыжки на месте.)
И рожь, склоняясь к земле зеленой, (Шагаем на месте.)
Пьет, пьет, пьет. (Хлопаем в ладоши.)
А дождик теплый, дождь неутомный (Шагаем на месте.)
Льет, льет, льет. (Прыжки на месте.)

