

Гимнастика для пальцев рук

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.

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Хочешь эдак, хочешь так —
Не обидятся никак.

(Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт стиха.)

ЦВЕТКИ

Наши алые цветки распускают лепестки,
Ветерок чуть дышит, лепестки колышет.
Наши алые цветки закрывают лепестки,
Головой качают, тихо засыпают.

(Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо-влево, медленно сжимают пальцы в кулак, покачивают кулачками вперед-назад).

БОЖЬИ КОРОВКИ

Божьей коровки папа идет,
Следом за папой мама идет,
За мамой следом детишки идут,
Вслед за ними самые малышки бредут.
Красные юбочки носят они,
Юбочки с точками черненькими.

Папа семейку учиться ведет.

А после школы домой заберет.

(На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе.

На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу.

На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.

С добрым утром!

(Пальцы рук переплести (рукопожатие)). Потянулись, потянулись, потянулись.

(Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться). Стали дружно умываться.

(Ладонки трут друг друга, имитируя намыливание). Полотенцем вытираться.

(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев). Каждый пальчик вытираем, ни один не забываем.

(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук)).

Дружно делаем зарядку!

(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад.

Пальцы расслаблены, взмахи кистями).

Пришли в школу. (Руки на парте согнуты в локтях.)

И уселись за тетрадку. (Дети показывают готовую к работе ручку).

Колечко.

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

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.

Кулак – ребро – ладонь.

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

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.

Ухо – нос.

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

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.

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.

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.

Художники

На доску вывешивается картина. Ребята должны нарисовать ее в воздухе.

Гимнастика для глаз

- Рисование «ленивых восьмерок» глазами.
- Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на такое же время. Повторять 6-8 раз.
- Быстро моргать в течение 10-12 секунд. Открыть глаза, отдыхать 10-12 секунд. Повторять 3 раза.
- Исходное положение: сидя, закрыть веки, массировать их с помощью легких круговых движений пальца. Повторять в течении 20-30 секунд.

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.

Часики

Не поворачивая головы, вращать глазами в разные стороны, по кругу.

Облако

Нарисуйте глазами облако на потолке класса и проследите путь снежинки до земли. Проведем, друзья, сейчас

Упражнение для глаз.
Вправо, влево посмотрели,
Глазки все повеселели.
Снизу вверх и сверху вниз.
Ты, хрусталик, не сердись,
Посмотри на потолок,
Отыщи там уголок.
Чтобы мышцы крепче стали,
Смотрим мы по диагоналям.
Мы не будем циркуль брать,
Будем взглядом круг писать.
А теперь слова напишем.
Чьи же буквы будут выше?
«Папа», «мама», «дом», «трава» -
За окном у нас видна.
За окно ты посмотри.
Что ты видишь там вдали?
А теперь на кончик носа.
Повтори так восемь раз -
Лучше будет видеть глаз.
Глазки нас благодарят,
Поморгать нам всем велят.
Плавно глазками моргаем,
Потом глазки закрываем.
Чтобы больше было силы,
К ним ладошки приложили.

(Дети закрывают глаза ладонями, держат их так до тех пор, пока не почувствуют глазами тепло от рук.)

Раз, два, три, четыре, пять -
Можно глазки открывать!

Для спокойствия

«Не боюсь»

В ситуации трудной задачи, выполнения контрольной работы. Дети выполняют действия под речевку учителя. Причем учитель говорит строчку речевки и делает паузу, а в это время дети про себя повторяют строчки:

Я скажу себе, друзья,
Не боюсь я никогда
Ни диктанта, ни контрольной,
Ни стихов и ни задач,
Ни проблем, ни неудач.
Я спокоен, терпелив,
Сдержан я и не хмурлив,
Просто не люблю я страх,
Я держу себя в руках.

«Успокоение»

Учитель говорит слова, а дети выполняют действия, отражающие смысл слов. Все выбирают удобную позу сидения.

Нам радостно, нам весело!
Смеемся мы с утра.
Но вот пришло мгновенье,
Серьезным быть пора.
Глазки прикрыли, ручки сложили,
Головки опустили, ротик закрыли.
И затихли на минутку,
Чтоб не слышать даже шутку,
Чтоб не видеть никого,
А себя лишь одного!

Творческие физминутки на координацию движений и психологическую разгрузку.

Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и

сделать то же, но другими руками.

Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взяться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой-кончик носа.

Физминутки на общее развитие организма детей /конечностей и туловища.

«Петрушка».

Исходное положение: руки опущены, расслаблены. Одновременно хаотичным встряхиванием рук и ног достичь расслабления мышц до чувств тепла и покраснение ладоней.

«Потягивание кошечки». Исходное положение: сидя на стуле парты, прогнуться в пояснице, кисти к плечам. Вдох – потянуться, руки вверх, кисти расслаблены. Выдох – кисти к плечам, локти свести вперед.

Физкультминутки на уроках русского языка

Наречие

Потрудились – отдохнем.
Встанем, глубоко вздохнем.
Руки в стороны, вперед,
Влево, вправо поворот.
Три наклона, прямо встать,
Руки вниз и вверх поднять.
Руки плавно опустили,
Всем улыбки подарили.

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!
Все ребята дружно встали
И на месте зашагали.
На носочках потянулись
И друг к другу повернулись.
Как пружинки мы присели,
А потом тихонько сели.

Сначала, дети, встанем в ряд,
Чуть попятимся назад.
А потом шагнём вперёд,
Улыбнувшись в полный рот.
Вправо плавно мы качнёмся,
Затем влево повернёмся.
Колени чуточку согнём,
Руки крепко в них упрём,
Плечи дружно разведём
И в итоге - их сведём.
Всё! Закончилась минутка -
Продолжаем слушать чутко.

Местоимение

Я иду, и ты идешь,
Раз, два, три.
Я пою, и ты поешь,
Раз, два, три.
Мы идем, и мы поем,
Раз, два, три.

Глагол

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.

Буратино

Буратино подтянулся,
Раз качнулся, два качнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик, верно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

(и.п. сидя)

Спал цветок и вдруг проснулся,
(встать, руки на поясе)
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
(руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх)
Взвился вверх и полетел.
(бег)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

Неопределенная форма глагола

Раз - подняться, потянуться

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

Числительное

Давай присядем столько раз,
Сколько подснежников (*любой предмет назвать и показать*) у нас,
Сколько подснежников у нас,
Сколько мы подпрыгнем раз.

Дружно с вами мы считали и про числа рассуждали,
А теперь мы дружно встали, свои косточки размяли.
На счет раз кулак сожмем, на счет два в локтях сожмем.
На счет три — прижмем к плечам, на 4 — к небесам
Хорошо прогнулись, и друг другу улыбнулись
Про пятерку не забудем — добрыми всегда мы будем.

На счет шесть прошу всех сесть.
Числа, я, и вы, друзья, вместе дружная 7-я.

Разноспрягаемые существительные

– Сколько открытий мы с вами совершили, немного устали, давайте отдохнём, а помогут нам разносклоняемые существительные (имитация движений: сеять семена, размахивать знаменем, вставлять ногу в стремя, отправляемся в путь).

"ЖИ" и "ШИ" мы повторили,
ШИре руки развели,
На ладоШИ посмотрели
И захлопали в тиШИ.

Деепричастие

По швам руки ОПУСКАЯ,
Плечи вверх ПРИПОДНИМАЯ,
Корпус влево НАКЛОНЯЯ,
Затем вправо ПРОГИБАЯ,
Головою ПОМОТАВ,
ПОКИВАВ и ПОВЗДЫХАВ...
ОТДОХНУВ немного дружно,
Скажем: "Поработать нужно!"

Физкультминутки для любого урока

Клоуны

Брови свести и развести.
Глаза прищурить и широко открыть.
Губы растянуть в улыбке, поджать.
Шею максимально вытянуть, опустить.
Плечи максимально свести, развести.
Руками обнять себя, погладить, пожелать успехов и улыбнуться.

Светофор

У учителя три фигуры: желтого, красного и зеленого цвета. Учитель последовательно показывает цвета, а учащиеся выполняют движения, соответствующие каждому из цветов. Упражнения произвольные.

В лесу

Поднимите руки вверх, станьте на цыпочки. Покажите, какие высокие деревья в пуще. Теперь покажите, какие у них широкие кроны. Присядьте на корточки, как будто ищете под кустом гриб. «Сорвите» цветок, подарите его соседу по парте, улыбнитесь друг другу.

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)

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

Тише, тише, высоко
Прыгай на носках легко.
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.

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.
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.

Давай присядем столько раз,
Сколько подснежников у нас.
Сколько подснежников у нас,
Сколько мы подпрыгнем раз.
Раз - подняться, потянуться,
Два - нагнуться, разогнуться,
Три - в ладоши, три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире,
Пять - руками помахать,
Шесть - на место тихо сесть.

Часы

А часы идут, идут
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.)

Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.

Раз — мы встали

Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.

Мы походим на носках, А потом на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки.

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.)

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.)

В лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже присесть. (Приседания.)
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Мы писали

Мы писали, рисовали,
А теперь мы дружно встали.
Ручками похлопали.
Ножками потопали.
Чуть покружимся бочком,
Сядем и писать начнем.

Листопад

Под ногами листопад,
Листья желтые лежат,
Листья желтые лежат,
А под листьями шуршат
Шурш, Шуршиха и Шуршонок —
Папа, мама и листенок.

Мышонок

а) мышонок крадется (движение на цыпочках);
б) мышонок бежит (выполняется движение с пятки на носок);
в) мышонок танцует (различные танцевальные движения).

Одолела вас дремота,

Шевельнуться неохота?
Ну-ка делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянитесь,
Окончательно проснитесь.
Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре.
Наклониться – три, четыре – и на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

На морозе

Ручки вверх, ручки вниз.
На носочки подтянитесь.
Ручки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем поприседаем,
Никогда не замерзаем.

Лягушки

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Ножками топали.
Ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет!

Снежинки

Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки-балеринки,
Мы танцуем день и ночь.
Мы деревья побелили,
Крыши пухом замели,
Землю бархатом укрыли
И от стужи сберегли.

Самолет

Руки в стороны – в полет
Отправляем самолет.
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре –
Полетел наш самолет.

Зайцы

Зайцы скачут:
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают:
Не идет ли волк.
Раз – согнуться, разогнуться.
Два – нагнуться, потянуться.
Три – в ладошки три хлопка,
Головою три кивка.

Речка

К речке быстрой мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе – раз, это – брасс.
Одной, другой – это кроль.
Все как один –
Плывем, как дельфин.
Вышли на берег крутой
И отправились домой.

Ручейки

А теперь мы ручейки,
Побежим наперегонки.
Прямо к озеру спешим.
Станет озеро большим.
С рыбками поплаваем,
С бобрами поиграем,
Вернемся к маме с папой мы,
Вновь став учениками.

Хомка

Хомка, Хомка, Хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять.
Хомка хочет сильным стать.

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.

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.)

Море волнуется

Море волнуется — раз! (Шагаем на месте.)
Море волнуется - два! (Наклоны туловища влево-вправо.)
Море волнуется — три! (Повороты туловища влево-вправо.)
Морская фигура, замри! (Присели.)

Мы сегодня рисовали

Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Пусть немножко отдохнут
Снова рисовать начнут.
Дружно локти отведем
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)
Мы сегодня рисовали,
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.
Ноги вместе, ноги врозь,
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)
Мы старались, рисовали,
А теперь все дружно встали,
Ножками потопали, ручками похлопали,
Затем пальчики сожмем,
Снова рисовать начнем.
Мы старались, рисовали,
Наши пальчики устали,
А теперь мы отдохнем —
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

Самолёт

Полетели, полетели,
Вперёд руками завертели.
А потом наоборот —
Назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

Самолёт

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.)
Будем ноги поднимать
Будем ноги поднимать,
Раз-два-три-четыре-пять.
Выше поднимай коленки,
Не ленись на переменке.
(Дети поднимают согнутые в коленях ноги,

стараясь коснуться коленом груди.)
Головой покрутим резво,
Вправо-влево, вправо-влево.
(Вращение головой.)
И попрыгаем на месте —
Ноги врозь и ноги вместе.
(Прыжки.)
Переходим на ходьбу.
Выше ноги. Стой: раз-два!
(Ходьба на месте.)

Выше руки!

Выше руки! Шире плечи!
Раз, два, три! Дыши ровнее.
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильней.
(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения спортсменов.)

Говорит цветку цветок

Говорит цветку цветок:
-Подними-ка свой листок.
(Дети поднимают и опускают руки.)
Выйди на дорожку
Да притопни ножкой.
(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)
Да головкой покачай.
Утром солнышко встречай.
(Вращение головой.)
Стебель наклони слегка —
Вот зарядка для цветка.
(Наклоны.)
А теперь росой умойся,
Отряхнись и успокойся.
(Встряхивания кистями рук.)
Наконец готовы все
День встречать во всей красе.

Давай

Давай с тобой попрыгаем
И ножками подвигаем.
Раз прыжок и два прыжок,
Поактивнее, дружок.
(Прыжки на месте.)
Всё, закончилась зарядка -
Мы пройдемся для порядка.
(Ходьба на месте.)

День-день

День-день, день-день
Начинаем новый день-
(Шагаем на месте.)
Дили, дили, дили, дили
Колокольчики будили
(Руки на поясе, повороты влево-вправо-
Всех зайчат, всех ежат
-(Руки на поясе, наклоны влево- вправо)
И воробышек проснулся,
(Прыжки на месте.)

И зайчонок вострепенулся-
(Приседания.)
На зарядку, кто вприпрыжку
(Прыжки с ноги на ногу.)
Кто вприсядочку,
(Приседания.)
Через поле напрямик
(Бег на месте.)
Прыг-прыг-прыг-прыг-
(Прыжки на месте.)

Дышим носом глубоко

Дышим носом глубоко-
Поднимаемся легко.
(Приседания.)
Наклоняемся вперёд,
Прогибаемся назад.
Как деревья ветер гнёт,
Так качаемся мы в лад-
(Наклоны взад-вперёд.)
Головой теперь покрутим-
Так мы лучше думать будем.
Поворот и поворот,
А потом наоборот.
(Вращения головой в стороны.)
Встанем, дети, на носочки -
(Потягивания — руки вверх.)
На зарядке ставим точку.

Зарядка

Одолела вас дремота,
(Зеваем.)
Шевельнуться неохота?
Ну-ка, сделайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянитесь,
(Руки вверх, потянулись.)
Окончательно проснитесь.
Руки вытянуть пошире.
(Руки в стороны.)
Раз, два, три, четыре.
Наклониться — три, четыре.
(Наклоны туловища.)
И на месте поскакать.
(Прыжки на месте.)
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.

Ручки потянули вверх,
Словно там висит орех.
(Потягивания — руки вверх.)
Тянем в стороны потом,
Словно обнимаем дом.
(Потягивания — руки в стороны.)
Ноги врозь, на пояс руки.
Влево плечи разверни.
А теперь направо. Ну-ка!
Упражненье повтори.

(Вращение туловищем в стороны.)
А теперь пора попрыгать,
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.
Кто устать боится мигом,
Кто к зарядке не привык?
(Прыжки на месте.)

Сначала буду маленьким,

К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.
(Дети садятся на корточки, наклонив голову, и обхватывают руками колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.)

Мы ладонь к глазам приставим,
(Повороты туловища влево-вправо.)
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
Раз — два!
Хватит — хватит, прибежали,
Потянулись, подышали!
(Потянулись, руки вверх-вдох, вниз-выдох.)
Вот мы руки развели,
(Развели руки в стороны.)
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились!
(Руки опустили.)
Наклонились, выпрямились.
(Наклоны туловища.)
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И — направо.
(Повороты туловища.)
И еще
Через левое плечо!
Хватит.
Выдохнуть, вдохнуть.
(Шагаем на месте.)

На зарядку дружно встали

Мы опять сидеть устали,
На зарядку дружно встали.
Руки в боки, смотрим вправо.
Поворот налево плавный.
(Повороты корпуса в стороны.)
Поднимаем мы колени,
Занимаемся без лени.
Поднимаем их повыше.
Может быть, коснёмся крыши?
(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)
Наклоняемся до пола.
Прогибаемся поглубже.
Вправо-влево три наклона.
Повторяем снова дружно.
(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)
От души мы потянулись,
(Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись.
(Дети садятся.)

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.)
Заниматься вновь начнём.
(Дети садятся.)
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Сели и привстали.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги крепче стали.
Вот так, вот так!
Сели и привстали.

Приплыли тучи дождевые

Лей дождик - лей!
(руки вытянуты, ладоши вниз)
Дождинки пляшут,
(потрясти руками, потопать ногами)
Как живые,
Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт .
А тёплый дождик неугомонный
Льёт, льёт, льёт!
(наклониться, присесть)

(ходьба высоко поднимая колени)
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

Птички в гнёздышке сидят

(присесть)
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
(подняться на носочки)
И тихонько все летят.
(помахать руками)

Руки вверх, руки вниз,
Влево-вправо повернись.
На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.

А теперь прямо встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз - и постоять.