

# **ШКОЛА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

- *двигательный режим учащихся*
- *физкультминутки на разных уроках*
- *гимнастические комплексы*
- *подвижные игры*
- *оздоровительные упражнения*
- *физкультпаузы при выполнении домашних заданий*



# Мастерская УЧИТЕЛЯ

В. И. КОВАЛЬКО

## ШКОЛА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

*Двигательный режим учащихся  
начальной школы*

*Физкультминутки на уроках  
и во внеурочное время*

*Подвижные игры на уроках и переменах*

*Оздоровительные упражнения  
и комплексы*

*Физкультпаузы при выполнении  
домашних заданий*

*Гимнастические комплексы*

**1-4**  
**классы**



УДК 37.037  
ББК 74.200.55  
К56

**Ковалько В.И.**

**К56** Школа физкультминуток (1–4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007. – 208 с. – (Мастерская учителя).

ISBN 978-5-94665-518-7

Пособие поможет педагогам повысить свое профессиональное мастерство, сберечь здоровье учащихся, сделать уроки эмоционально насыщенными, живыми, интересными. В целостной системе предлагается ценный методический материал:

- физкультминутки с дифференциацией по урокам письма, чтения, окружающего мира, музыки;
- подвижные игры на уроках и динамических переменах;
- адаптированные к начальной школе оздоровительные упражнения и гимнастические комплексы.

Помещен также материал для работы с родителями учащихся.

Новая книга известного педагога Валентины Ковалько адресована учителям начальных классов, педагогам групп продленного дня, родителям.

УДК 37.037  
ББК 74.200.55

ISBN 978-5-94665-518-7

© ООО «ВАКО», 2007

## К ПЕДАГОГУ

Поступление в школу — важнейший момент в жизни каждого ребенка. Педагоги, воспитатели и родители должны помочь ребенку в преодолении трудностей, вставших перед ним.

Организм ребенка младшего школьного возраста отличается незавершенностью развития важных для школьного обучения органов и функциональных систем (центральной нервной системы, зрительного и слухового анализаторов, опорно-двигательного аппарата). В связи с этим правильно организованный учебно-воспитательный процесс способствует не только качественному овладению общеучебными умениями и навыками для школьника, но и благоприятному росту и развитию ученика, укреплению его здоровья.

К учебно-воспитательному процессу предъявляются особые требования:

- строгое регламентирование учебной нагрузки (количество уроков в течение дня, недели и года);
- учет динамики умственной работоспособности учащихся в течение дня, недели и учебного года.

Учебные занятия в школах должны начинаться не ранее 8 ч утра (при этом проведение нулевых уроков запрещается) и заканчиваться во вторую смену не позже 18 ч; учащиеся начальной школы должны обучаться в первую смену; в целях облегчения процесса адаптации первоклассников в первых классах должен применяться «ступенчатый» режим учебных занятий с постепенным наращиванием учебной нагрузки: в сентябре — 3 урока продолжительностью 35 мин; со второй четверти — 4 урока по 35 мин каждый; со второго полугодия количество уроков определяется недельной учебной нагрузкой, продолжительность каждого урока не должна превышать 40–45 мин; для обучающихся в первых классах в течение года организовываются дополнительные недельные каникулы; продолжительность перемен между уроками должна быть не менее 10 мин, а большой перемены (после двух или трех уроков) — 30 мин.

В оздоровительных целях общеобразовательные учреждения должны создавать условия для удовлетворения естественной потребности

школьников в движении. Эта потребность может быть реализована посредством ежедневной двигательной активности учащихся в объеме не менее 2 ч: проведение гимнастики до учебных занятий (5–6 мин в младшей и средней школе, 6–8 мин – в старшей; физкультминутки на уроках (5 мин) в младшей и средней школе; подвижные игры на всех переменах (1–4-й классы – 15–20 мин; 5–9-й классы – 35–45 мин; 10–11-й классы – 15–20 мин); уроки физкультуры (не менее 2 ч в неделю для всех классов); внеклассные формы спортивных занятий, общешкольные соревнования, Дни здоровья, самостоятельные занятия физкультурой (1-й класс – 10–15 мин, 2–4-й классы – 15–20 мин; 5–8-й классы – 20–25 мин; 9–10-й классы – 25–30 мин; 11 класс – 30–35 мин).

В объем максимально допустимой недельной нагрузки учащихся наряду с обязательными должны входить все часы дополнительных занятий (факультативных, групповых, индивидуальных).

Правильно составленное расписание учебного дня школьника предупреждает появление переутомления.

Экспериментально доказано, что биоритмологический оптимум работоспособности у детей школьного возраста имеет два основных пика. Первый подъем приходится на интервал 9–11 ч (в эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма). Поэтому в расписании уроков для младших школьников основные предметы должны проводиться на 2–3-м уроках.

Начиная с 12 ч, работоспособность учащихся начинает падать, заметно снижаясь к 14 ч.

Во второй половине дня начинается новый подъем, с 16 до 18 ч работоспособность остается достаточно высокой.

Неодинакова умственная работоспособность учащихся и в течение учебной недели. Ее уровень в начале недели (понедельник) довольно низок, нарастает к середине недели и в конце недели (пятница, суббота) вновь падает. Поэтому распределять учебные нагрузки в течение недели нужно таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду.

Урок – основная форма учебного труда школьников. За период обучения в школе каждый ученик проходит через 10 000 уроков. Естественно, что и психическое, и физическое состояние школьника напрямую зависит от того, насколько грамотно эти уроки были сконструированы.

Школьный урок продолжительностью 35–40 мин для первых классов и 45 мин для 2–11-х классов включает в себя пять основных моментов:

- организационный момент;
- проверка домашнего задания;
- объяснение нового материала;

- закрепление полученных знаний;
- задание на дом.

Такая последовательность режимных моментов урока предусматривает динамику изменений функционального состояния организма учащегося и его работоспособности:

I период (вработывания) совпадает с организационным моментом и характеризуется всплеском функциональных изменений, предшествующих началу работы (до 5–7 мин), несогласованностью действий, отвлеченностью внимания (действия учителя должны способствовать успешной адаптации школьников к предстоящей учебной деятельности);

II период (оптимальной работоспособности) включает наиболее трудные фрагменты урока (длительность активного внимания и работоспособности у учащихся 1–4-х классов не превышает 15 мин с начала урока);

III период (пониженной работоспособности – стадия компенсированного утомления) совпадает с моментом закрепления полученных знаний (после 25 мин урока у детей наблюдается закономерное снижение работоспособности, падает темп и качество работы, изменяется двигательная активность, теряется интерес, отвлечения учащихся становятся все более выраженными).

Несмотря на существующие различия, гигиенические требования к структуре урока едины для всех классов, поэтому урок условно делят на три части:

- вводную (организационные мероприятия и опрос);
- основную (изложение нового материала);
- заключительную (тренировочное воспроизводство).

Эффективность работы учащихся на уроке на любом его этапе во многом зависит от умения учителя разнообразить урок использованием интересного наглядного и дидактического материала, применением различных средств обучения.

Для учащихся младших классов в целях профилактики утомления, нарушения осанки и зрения рекомендуется проведение физкультурных пауз и упражнений для глаз, для учащихся старших классов – минуты психоэмоциональной разрядки. Учеными установлено, что два урока физической культуры в школе компенсируют всего 11% необходимой двигательной активности. В то же время потребность в движениях у учащихся 7–10 лет должна составлять 4 ч в день, а в неделю – от 18 до 24 ч. Увеличение объема двигательной активности за счет организации и проведения внешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятий может решить проблему гиподинамии в раннем возрасте.

Уроки физической культуры обеспечивают педагогический и гигиенический минимум разносторонних образовательно-воспитательных воздействий и двигательной активности, необходимых для формирования потребности в систематическом использовании движений для сохранения здоровья учащихся.

Гимнастика до начала уроков обеспечивает быстрое включение школьников в активную работу, помогает удерживать правильную позу за партой, воспитывает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями. Она не заменяет, а дополняет утреннюю гигиеническую гимнастику.

Физкультурные минутки или физкультпаузы на уроках обеспечивают активный отдых учащихся, переключают внимание с одного вида деятельности на другой, помогают ликвидировать застойные явления в органах и системах, улучшают обменные процессы, способствуют повышению внимания и активности детей на последующем этапе урока.

Подвижные перемены, ежедневный активный отдых на удлиненных переменах и в группах продленного дня обеспечивают детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках и при выполнении домашних заданий.

Рассматривая учебный процесс с позиции роли в нем движений, установлено следующее:

- движение должно быть неотъемлемой частью любого обучения;
- недостатки в движениях снижают уровень физических функций, задерживают развитие, вызывают затруднения в усвоении школьной программы;
- знание учителем взаимосвязи между движениями и учебным процессом позволит учителю использовать разнообразные формы организации двигательной активности, работоспособности, внимания, восприятия.

Объем двигательной деятельности ребенка в течение дня должен быть достаточным для стимулирующего влияния на организм, содействуя разностороннему его развитию.

#### Двигательный режим учащихся начальных классов

Виды движений	Продолжительность (мин)	Ответственный за проведение
Утренняя гимнастика	10–15	Воспитатель, учитель
Гимнастика до уроков	5–7	Учитель, дежурный учитель, Учитель физической культуры
Физкультминутки на уроках	1–2	Учитель класса, дежурный ученик
Гимнастика для глаз	1–2	Учитель класса
Комплекс упражнений на мышечное расслабление (релаксацию)	1–2	Учитель класса, учитель физической культуры

Виды движений	Продолжительность (мин)	Ответственный за проведение
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	2–3	Учитель класса, учитель физической культуры
Динамическая перемена	25–35	Учитель класса, учитель физической культуры
Урок физической культуры	35	Учитель физической культуры
Прогулки с подвижными играми	35–90	Воспитатель, учитель
Спортивный час в группе продленного дня	35–90	Воспитатель, учитель
Занятия в спортивных секциях	2–3 раза в неделю	Учитель физической культуры
Внутришкольные спортивные праздники	Ежемесячно	Учитель физической культуры, учитель класса
Внутришкольные спартакиады	По календарю соревнований	Учитель физической культуры, учитель класса

Насколько эффективна физкультурно-оздоровительная работа с младшими школьниками, мы можем судить по следующим показателям:

- уровень заболеваемости (дни временной нетрудоспособности, число заболеваний) на 1 ребенка;
- функциональные показатели: а) частота пульса в покое; б) время восстановления ЧСС после функциональной пробы; в) тип реакции ССС на физическую нагрузку; г) длительность задержки дыхания на вдохе;
- самостоятельное использование школьниками физических упражнений в режиме дня для укрепления здоровья;
- перераспределение детей по группам здоровья.

Данное пособие ставить своей целью предложить педагогам и воспитателям, работающим с младшими школьниками, систематизированный материал для проведения физкультминуток и физкультпауз, который распределен по предметной направленности. Предлагаются также упражнения для зрительной, пальчиковой гимнастики, для профилактики плоскостопия и деформирования осанки. Предлагаемые упражнения и физкультминутки можно выполнять в трех вариантах: *не вставая со стула; вставая со стула, но, не отходя от стола (парты); передвигаясь по классу (комнате).*

Надеемся, что материалы «Школы физкультминуток в начальных классах» помогут организовать двигательную деятельность младших школьников в дружелюбной, радостной обстановке, что при умелом сочетании отдыха и движения, различных видов деятельности обеспечит высокую работоспособность учащихся в течение дня.



# Раздел 1

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ

---

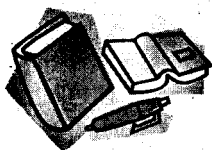
Физкультурные минутки и паузы во время уроков проводятся на занятиях как необходимый кратковременный отдых, который снимает застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за партой. Перерыв в работе необходим для отдыха органов зрения, слуха, мышц туловища (особенно спины) и мелких мышц кистей.

Являются обязательными для всех классов начальной школы.

### **Задачи:**

- снять психическое напряжение у учащихся путем переключения на другой вид деятельности;
- добиться рекреативного эффекта от использования физических упражнений;
- возбудить у детей интерес к занятиям физическими упражнениями;
- сформировать простейшие представления о влиянии физических упражнений на самочувствие и первоначальные знания по самостоятельному выполнению физических упражнений.

**Условия проведения.** Физкультурные минутки проводятся в течение 2–3 минут в момент проявления у учащихся признаков утомления. Комплекс включает 3–4 упражнения. Каждое упражнение повторяется не менее 4–6 раз. Выполнение упражнений должно быть эмоциональным, что может быть достигнуто путем произнесения несложных стихотворных текстов в ритме движений. Комплексы могут выполняться сидя или стоя, вслед за показом или вместе с учителем. Выполняют упражнения на выпрямление ног и туловища, разведение плеч, поднятие головы, расслабление кистей, дыхательные упражнения, движения для профилактики нарушения осанки. Следует обязательно выполнять специальные упражнения для глаз с целью профилактики близорукости. Эти упражнения могут выполняться вместе с общеразвивающими. В этом случае при выполнении общеразвивающих упражнений, связанных с движениями рук, рекомендуется одновременно выполнять движения глазами, фиксируя взгляд на кисти.



## ПИСЬМО И ЧТЕНИЕ

### А — начало алфавита

А — начало алфавита,  
 Тем она и знаменита.  
 А узнать ее легко:  
 Ноги ставит широко.

*(Дети должны стоять широко расставив ноги. На каждый счет руки поочередно: на пояс, на плечи, вверх, два хлопка, на плечи, на пояс, вниз-два хлопка. Темп постоянно ускоряется.)*

### Ах ты, Петя — простота

Ах ты, Петя — простота,  
 Сплюховал немножко,  
 Не послушался кота,  
 Выглянул в окошко.  
 Петя, Петя — петушок!  
 Что ты раненько встаешь?!  
 Детям спать не даешь.

*(Дети кладут голову на парту, имитируют сон.)*

Чтобы нам совсем проснуться  
 Нужно потянуться!

*(Делают несколько упражнений.)*

### Бабушка кисель варила

Бабушка кисель варила

*(Правая рука «помешивает кисель».)*

На горшечке,

*(Кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся под углом (гора).)*

В черепушечке

*(Округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок-черепушечку.)*

Для Андрюшечки (Аленушки).

*(Ладонь правой руки ложится на грудь.)*

Летел, летел сокол

*(Ладони скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг за друга.)*

Через бабушкин порог.

Вот он крыльями забил,

*(Скрещенные ладони помахивают, как крылья.)*

Бабушкин кисель разлил,  
*(Руками несколько раз ударить по бокам.)*  
 У старушечки  
 На горушечке.  
*(Вытянуть руки вперед и вниз, пальцы растопырить.)*  
 Бабуля плачет: «Ай-ай-ай!»  
*(Руки вновь показывают горку.)*  
 «Не плачь, бабуля, не рыдай!»  
*(Руки «утирают слезы».)*  
 Чтоб ты стала весела,  
*(Указательный палец правой руки «грозит бабке».)*  
 Мы наварим киселя  
*(Правая рука снова «помешивает кисель».)*  
 Во-о-от столько!  
*(Руки разводятся широко в стороны.)*

### Большая буква

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

### Будем в классики играть

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

### Буква Е

В алфавите, в букваре,  
*(Хлопки в ладоши.)*  
 Проживала буква Е.  
 Как-то раз она шагала  
*(Ходьба на месте.)*  
 По тетрадке не спеша,  
 Замечталась и упала,  
*(Приседания.)*  
 Превратилась в букву Ш...  
 Школьник был, конечно, рад:  
*(Наклоны туловища влево-вправо.)*  
 Вот так буква-акробат!  
*(Хлопки в ладоши.)*

**Буквой Л расставим ноги**

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

Влево — вправо, влево — вправо...

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

**Вновь у нас физкультминутка**

Вновь у нас физкультминутка,  
 Наклонились, ну-ка, ну-ка!  
 Распрямились, потянулись,  
 А теперь назад прогнулись.

*(Наклоны вперед и назад.)*

Разминаем руки, плечи,  
 Чтоб сидеть нам было легче,  
 Чтоб писать, читать, считать  
 И совсем не уставать.

*(Рывки руками перед грудью.)*

Голова устала тоже.  
 Так давайте ей поможем!  
 Вправо-влево, раз и два.  
 Думай, думай, голова.

*(Вращение головой.)*

Хоть зарядка коротка,  
 Отдохнули мы слегка.

*(Дети садятся за парты.)*

**Вот под елочкой зеленой**

Вот под елочкой зеленой  
 Скачут весело вороны,  
 Кар-кар-кар.

*(Прыжки на одной ноге, на другой ноге.)*

Целый день они летали,  
 Спать ребятам не давали,  
 Кар-кар-кар.

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

*(Бег на месте со взмахами рук в стороны.)*

Только к ночи умолкают,  
 Вместе с нами засыпают,

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

Только к ночи умолкают,  
 Вместе с нами засыпают,

*(Ходьба на месте.)*

Ш-ш-ш-ш.

*(Присед с выдохом.)*

### Вот так яблоко

Вот так яблоко!

*(Встали.)*

Оно

*(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно.

*(Руки на пояс.)*

Руку протяните,

*(Протянули руки вперед.)*

Яблоко сорвите.

*(Руки вверх.)*

Стал ветер веточку качать,

*(Качаем вверху руками.)*

Трудно яблоко достать.

*(Подтянулись.)*

Подпрыгну, руку протяну

*(Подпрыгнули.)*

И быстро яблоко сорву!

*(Хлопок в ладоши над головой.)*

Вот так яблоко!

*(Встали.)*

Оно

*(Руки в стороны.)*

Соку сладкого полно.

*(Руки на пояс.)*

### Встанем, дети

Встанем, дети,

*(Встали.)*

Скажем тихо:

Раз, два, три, четыре, пять. —

*(Шагаем.)*

Приподнялись,

*(Поднялись на носочках.)*

Чуть присели

*(Приседаем.)*

И соседа не задели,

*(Садимся.)*

А теперь придется встать,

*(Встали, потянулись.)*

Тихо сесть,

*(Ровненько сели.)*

Писать начать.

*(Приготовились писать.)*

**В «Светофор» мы поиграем**

Раз, два, три, четыре, пять!

Ох, устали мы писать.

*(Потягивания.)*

В «Светофор» мы поиграем,

*(Ходьба на месте.)*

Руки, ноги разминаем.

*(Встряхивание руками. Встряхивание ногами.)*

Красный свет нам «Стой!» – кричит,

Ждать зеленого велит.

Чтобы было ждать не скучно,

Наклоняемся мы дружно.

И назад. И вперед.

*(Наклоны.)*

Влево, вправо поворот.

*(Повороты туловища.)*

Вот и желтый загорелся,

Приготовиться пора.

Руки, ноги разогреем,

*(Рывки руками перед грудью.)*

Начинаем, детвора!

*(Ходьба на месте.)*

Вверх поднимем,

Вниз опустим,

Пролетим как самолет.

*(Прыжки.)*

Вот зеленый загорелся,

Можно нам идти вперед.

Левой, правой,

Левой, правой,

*(Бег с высоким подниманием бедра.)*

Смело мы идем вперед.

*(Ходьба на месте.)*

Светофор – помощник славный

Уставать нам не дает.

**Встретились Бяка и Бука**

Встретились Бяка и Бука.

*(Шагаем на месте.)*

Никто не издал ни звука.

*(Руки в стороны.)*

Никто не подал и знака —

*(Руки на пояс.)*

Молчали

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Бяка и Бука.

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

И Бука

Думал со скукой:

*(Наклон туловища вперед.)*

Чего он так смотрит — букой?

*(Руки в стороны.)*

И Бяка думал:

*(Руки на пояс.)*

Однако

*(Наклон туловища вперед.)*

Какой он ужасный

*(Руки вверх.)*

Бяка...

*(Руки опустили.)*

**Вы, наверное, устали?**

Вы, наверное, устали?

Ну, тогда все дружно встали.

Ножками потопали,

Ручками похлопали.

Покрутились, повертелись

И за парты все уселись.

Глазки крепко закрываем,

Дружно до 5 считаем.

Открываем, поморгаем

И работать продолжаем.

*(Выполнение движений вслед за учителем.)*

**Вышли уточки на луг**

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря!

*(Шагаем.)*

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж!

*(Машем руками-крыльями.)*

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га!

*(Круговые вращения шей.)*

Клювом перья расправляют.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Ветер ветки раскачал

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р!

*(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)*

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш!

*(Подняли вверх руки, потянулись.)*

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш.

### Громко тикают часы

Громко тикают часы

*(Ходьба сидя.)*

Тик-так, тик-так.

*(Наклоны головы вправо-влево, проговаривая слова.)*

В школу нам пора идти,

*(Ходьба сидя.)*

Тик-так, тик-так.

*(Наклоны головы вправо-влево.)*

Мы учебники собрали,

*(Наклон назад, прогнувшись, руки развести в стороны.)*

Тик-так, тик-так.

*(Повторить наклоны головы, руки на поясе.)*

В школу дружно зашагали,

*(Ходьба на месте.)*

Тик-так, тик-так.

*(Наклоны головы.)*

### Долгожданный дан звонок

Долгожданный дан звонок

Начинается урок.

Звуки с буквами пришли,

Чтоб порядок навести.

Внимание, девочки!

Внимание, мальчики!

Приготовьте ваши ручки,

Разомните пальчики.

Ну-ка проверь, дружок,

Ты готов начать урок?

Все ль на месте,

Все ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка?

Все ли правильно сидят?



Все ль внимательно глядят?  
Начинается урок,  
Он пойдет ребятам впрок.  
Постарайтесь все понять  
И внимательно читать.

### Дружно маме помогаем

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

*(Подражательные движения по тексту.)*

### Едем, едем, долго едем

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

*(Ходьба на полусогнутых ногах.)*

### Загадаю вам загадку

Загадаю вам загадку,  
Становитесь на зарядку.

*(Ходьба на месте.)*

Раз — листочки поднимаем.

*(Руки через стороны вверх.)*

Два — листочки загибаем.

*(Руки за спину.)*

Три — ещё разок свернули,

*(Обхватили руками плечи.)*

На четыре — развернули.

*(Руки в стороны.)*

Буква спряталась внутри.

*(Приседания.)*

Кто догадлив?

*(Прыжки на месте.)*

Назови!

### «Звуки»

*(Дети делятся на группы по рядам. Каждая из групп имитирует звуки знакомых птиц или животных. Например:*

1 — гуси

(Га-га-га.)

2 — голуби

(Гуля-гуля-гуля.)

3 — ослики

(Иго-го.)

4 — собачки

(Гав-гав.)

*(Учитель, проходя мимо каждого ряда, стучит по парте и спрашивает: «Кто-кто в этом домике живет?» (Дети отвечают.)*

*Потом он говорит: «Гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите ими три раза». (Гуси встают.)*

### Ложка — это ложка

Ложка — это ложка,

*(Шагаем на месте.)*

Ложкой суп едят.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка — это кошка,

*(Шагаем на месте.)*

У кошки семь котят.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Тряпка — это тряпка,

*(Шагаем на месте.)*

Тряпкой вытру стол.

*(Прыжки на месте.)*

Шапка — это шапка,

*(Шагаем на месте.)*

Оделся и пошел.

*(Прыжки на месте.)*

А я придумал слово,

*(Руки в стороны-на пояс.)*

Смешное слово — плим.

*(Присели.)*

Я повторяю снова:

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Плим, плим, плим!

*(Присели.)*

Вот прыгает и скачет

*(Прыжки на месте.)*

Плим, плим, плим!

*(Шагаем на месте.)*

И ничего не значит

*(Прыжки на месте.)*

Плим, плим, плим!

*(Шагаем на месте.)*

### Льется чистая водица

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

*(Слова текста сопровождаем действиями.)*

### Мы по улице гуляем

Мы по улице гуляем,

*(Шагаем на месте.)*

Сами вывески читаем.

*(Наклоны головы влево-вправо.)*

Это — «эс», а это — «ка»,

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

«Ж» похожа на жука.

*(Хлопок руками спереди-сзади.)*

Вот четыре буквы:

«Воды».

*(4 хлопка в ладоши.)*

Вот еще четыре:

«Моды».

*(4 хлопка в ладоши.)*

«Воды» — «моды» — «лимонад»!

*(Приседания.)*

Мы читаем все подряд.

*(Хлопок руками спереди-сзади.)*

Вот блестит, белее снега,

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Слово горькое: аптека.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Рядом сладкие слова:

*(Прыжки на месте.)*

Фрукты. Пряники. Халва.

*(Шагаем на месте.)*

### Мы пройдемся по дорожке

Чтобы отдохнули ножки,  
Мы пройдемся по дорожке.  
Но дорожка не простая —  
Нас от парт не отпускает.

*(Ходьба на месте.)*

Голову тяну к плечу,  
Шею я размять хочу.  
В стороны разок-другой  
Покачаю головой.

*(Вращение головой вправо и влево.)*

Пальцы ставим мы к плечам,  
Руки будем мы вращать.  
Круг вперед,  
другой — вперед,  
А потом наоборот.

*(Руки к плечам, вращение вперед и назад.)*

Хорошо чуть-чуть размяться.  
Снова сядем заниматься.

*(Дети садятся за парты.)*

### Мягкий знак

Если в названных словах мягкий знак служит для обозначения мягкости согласного — выполняйте приседание, для разделения согласного и гласного — рывки руками: *царь, гладенький, льдина, волчи, варенье, радость, сентябрь, соловьи, здоровье, ученье, неученье, тьма.*

— Кто догадался из какой пословицы три последних слова?

### Мяч подскакивает вверх.

Мяч подскакивает вверх.  
Кто подпрыгнет выше всех?

*(Прыжки.)*

Тише, тише, мяч устал,  
Прыгать мячик перестал  
И под парту закатился.

*(Ходьба на месте.)*

Ну и мы за стол садимся.

*(Дети садятся за парты.)*

**На зарядку становись!**

На зарядку становись!

Вверх рука, другая вниз!

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)*

Повторяем упражненье,

Делаем быстрее движенья.

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Раз — вперёд наклонимся.

Два — назад прогнёмся.

И наклоны в стороны

Делать мы возьмёмся.

*(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)*

Приседания опять

Будем дружно выполнять.

Раз-два-три-четыре-пять.

Кто там начал отставать?

*(Приседания.)*

На ходьбу мы перейдём,

*(Ходьба на месте.)*

И урок наш вновь начнём.

*(Дети садятся за парты.)*

**Назвали все предметы**

Назвали все предметы по порядку,

Теперь вас приглашаю на зарядку.

Мелкие шажки — раз, два, три.

Легкие прыжки — раз, два, три.

Мягкая посадка — раз, два, три.

**На лошадке ехали**

На лошадке ехали,

*(Шагаем на месте.)*

До угла доехали.

Сели на машину,

*(Бег на месте.)*

Налили бензину.

На машине ехали,

До реки доехали.

*(Приседания.)*

Трр! Стоп! Разворот.

*(Поворот кругом.)*

На реке — пароход.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Пароходом ехали,

До горы доехали.

*(Шагаем на месте.)*

Пароход не везет,  
Надо сесть на самолет.  
Самолет летит,  
В нем мотор гудит:

*(Руки в стороны, «полетели».)*

– У-у-Ф.

(И. Токмакова)

### Наши плечики устали

Мы читали, мы писали,  
Наши плечики устали.  
Чтобы плечики размять,  
Надо ручками махать.

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

А теперь давайте, братцы,  
За учёбу приниматься!

*(Дети садятся за парты.)*

### Однокоренные слова

Если произносятся однокоренные слова, дети поворачиваются к друг другу лицом и хлопают в ладоши, если форма одного и того же слова – приседают.

*Маленький – маленькая; маленький – малыш; маленький – мальчик; мальчик – мальчику; варенье – вареньем; варенье – сварил; повар – варит; повар – повара.*

### Плакса

Что ты плачешь: «Ы!» да «Ы!»?

*(Ученик «плачет» со звуком «Ы».)*

Слезы поскорей утри,

*(«Плакса» перестает «плакать».)*

Будем мы с тобой играть,

Песни петь и танцевать.

*(Дети могут сделать несколько танцевальных движений.)*

### Поднимайте плечики

Поднимайте плечики,  
Прыгайте кузнечики,  
Прыг-скок, прыг-скок.  
Сели, травушку покушаем,  
Тишину послушаем.  
Тише, тише, высоко,

Прыгай на носках легко.

*(Надо оттолкнуться одной ногой и приземлиться на другую.)*

### По дороге Петя шел

По дороге Петя шел,

*(Ходьба на месте.)*

Он горошину нашел,

*(Упор присев, встать.)*

А горошина упала,

*(Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, левую на пояс, повторить в другую сторону.)*

Покатилась и пропала.

*(Наклоны головы вправо-влево.)*

Ох, ох, ох, ох!

*(Руки на голову.)*

Где-то вырастет горох.

*(Прогибаясь назад, руки развести в стороны.)*

(Н. Френкель)

### По дорожке, по дорожке

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке.

*(Подскоки на правой ноге.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке.

*(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим.

*(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки.

*(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдем.

*(Ходьба на месте.)*

### Потрудились — отдохнём

Потрудились — отдохнём,

*(Ходьба на месте.)*

Встанем, глубоко вздохнём.

*(Потягивания.)*

Руки в стороны, вперёд,

*(Повороты туловища.)*

Влево, вправо поворот.

*(Наклоны влево-вправо.)*

Три наклона, прямо встать.  
(Приседания.)

Руки вниз и вверх поднять.  
(Прыжки.)

Руки плавно опустили,  
(Ходьба на месте.)  
Всем улыбки подарили.

### По хамбер-джамбер я шагал

По хамбер-джамбер я шагал,  
(Шагаем на месте.)

По хамбер-джамбер-джони  
(Хлопаем в ладоши.)

И вдруг увидел — риг-ма-джиг  
(Присели.)

За шею тащит бони.  
(Прыжки на месте.)

Ах, будь со мною хоб-ма-гог,  
(Руки на пояс, наклоны влево-вправо.)

Мой хоб-ма-гоб-ма-гони,  
(Хлопаем в ладоши.)

Я застрелил бы риг-ма-джиг  
(Шагаем на месте.)

За кражу бедной бони.  
(Присели.)

### Приставка

На доске записаны слова:

*Делать, сделать, написать, писать, подписать, вёз, отвёз, вывез, привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес.*

При указании на слова, в которых есть приставка, ученики поворачиваются друг к другу лицом и обмениваются хлопками, если в словах приставки нет, ученики приседают.

### Птички

Птички в гнездышке сидят

И на улицу глядят.

Погоулять они хотят

И тихонько все летят.

(Дети «разлетаются», машут руками, как крыльями.)

Раз, два — мы проснулись

Раз, два — мы проснулись,

(Потягивания.)



- Три — в кровати потянулись,  
(*Повороты туловища.*)  
Четыре — солнцу улыбнулись.  
(*Наклоны.*)  
Пять — кровать заправляем,  
(*Движения головой.*)  
Шесть — лицо мы умываем,  
(*Рывки руками перед грудью.*)  
Семь — зарядку выполнять,  
(*Круги руками.*)  
Восемь — душ скорей принять.  
(*Махи руками вверх-вниз.*)  
Девять — быстро обтираться,  
(*Прыжки на месте.*)  
Десять — надо одеваться,  
(*Легкий бег на месте.*)  
Срочно в школу собираться.  
(*Переходящий на ходьбу.*)  
Не спеши, дружок, стой!  
Зубы чисти, причешись,  
Побыстрее шевелись!

### Родственные слова

Если я назову пару родственных слов, вы хлопаете в ладоши. Если назову пару слов, которые не являются родственными, вы приседаете. Постарайтесь сосчитать, сколько пар родственных слов будет названо.

*Лес — лесник, река — ручей, стена — потолок, кот — котик, сад — садовый, дом — домашний, дом — дым, поле — полюшко, гриб — грибной, обед — стол.*

### Сколько звуков в слове

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

### Словарные слова

После окончания физкультминутки, вы запишите словарные слова, которые сможете запомнить из текста стихотворения, а также те слова, которые сможете расшифровать.

Жил один садовод, он развел огород,  
Приготовил старательно грядки.

(*Дети делают движения, словно копают лопатой.*)

Он принес чемодан  
Полный разных семян.

*(Дети шагают.)*

Но смешались они в беспорядке.  
Наступила весна,  
И взошли семена.

*(Дети приседают и встают.)*

Садовод любовался на всходы.  
Утром их поливал,

*(Выполняют движения, словно поливают.)*

На ночь их укрывал  
И берег от холодной погоды.

*(Дети садятся.)*

Но когда садовод  
Нас позвал в огород,  
Мы взглянули и все закричали:  
— Никогда и нигде,  
Ни в земле, ни в воде  
Мы таких овощей не встречали!  
Показал садовод  
Нам такой огород,  
Где на грядках, засеянных густо,  
ОГУРБУЗЫ росли,  
ПОМИДЫНИ росли,  
РЕДИСВЕКЛА, ЧЕСЛУК и РЕПУСТА!

### Стоп, машина

Стоп, машина, стоп, машина,  
Стоп, машина, стоп!  
Стоп, машина, стоп, машина,  
Стоп, машина, стоп!

*(Каждый отбивает ритм кулаком о ладонь. Потом все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля губами, повторяют про себя текст («Стоп, машина, стоп, машина...» и т. д.). В нужный момент дети (никто знака не подает) должны воскликнуть хором: «Стоп!» Все ученики сидят, положив руки на парты. Учитель говорит: «Стучать!» Сам стучит по столу пальцами, и все дети стучат. «Спокойно!» — все прекращают стучать и кладут руки под парты. «Стучать!» — все снова стучат. «Вниз!» — все прячут руки под партами. Учитель говорит вперемежку эти три слова и делает соответствующие движения. Затем он старается сбить ребят, говорит: «Спокойно!», а сам прячет руки под стол; стучит, а говорит: «Вниз!». Ученики должны делать то, что говорит учитель, а не то, что он делает.)*

### Суффикс

На доске написаны слова:

*Гора — горка, лес — лесок, поле — полюшко, сом — сомище, внук — внучёк, город — городок, мяч — мячик, слово — словечко.*

При указании на слово, в котором нет суффикса, дети приседают. Если в слове есть суффикс — поднимают руки вверх.

— Назовите суффиксы из данных слов, которые вы запомнили.

### Тик-так

Кто там ходит влево-вправо?

Это маятник в часах.

Он работает исправно

И твердит: «Тик-так, тик-так».

*(Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)*

А над ним сидит кукушка.

Это вовсе не игрушка.

Птица дверцу отворяет,

Время точное сообщает.

*(Руки согнуты перед грудью, резкими рывками руки распрямляются в стороны.)*

А часы идут, идут,

Не спешат, не отстают.

Мы без них не будем знать,

Что уже пора вставать.

*(Ходьба на месте.)*

А теперь пора нам, братцы,

За уроки приниматься.

*(Дети садятся за парты.)*

### Тик-так, тик-так

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.)*

Вот и кончилась игра,

Нам за парты сесть пора.

*(Дети садятся за парты.)*

### Тучки

У тучек сегодня

Плохие прически,

*(Круговое движение руками перед собой.)*

Тучки рыдают,

Капают слезки:

*(Наклоны головы вправо-влево, руки на голову.)*

А-а-а! А-а-а!

*(Встряхивание кистей.)*

Ивушки плачут,

Плачут березки,

*(Руки поднять вверх, плавные движения руками вправо-влево.)*

С листиков капают,

Капают слезки:

*(Опускание рук со встряхиванием кистей.)*

А-а-а! А-а-а!

*(Поворот туловища направо, правую руку в сторону.)*

Грустно на свете,

Печально на свете,

*(Поворот туловища налево, левую руку в сторону.)*

Плачут деревья,

Тучки и ветер:

*(Наклоны туловища вправо-влево, руки положить на голову.)*

А-а-а-а а-а-а!

*(Руки поднять вверх и расслабленно опустить вниз со встряхивающими движениями кистей.)*

**Тюша-Плюша**

Тюша-Плюша, Толстячок

Шел зимой на родничок:

*(Ходьба на носках, руки за голову, спина прямая.)*

Пых-пых! Пых-пых!

Нес он два ведра пустых,

*(Полуприсед, руки к плечам, спина прямая.)*

Сел на варезку верхом

И поехал с ветерком.

*(Сесть за парту, махи ногами в стороны и скрестно (сидя), «ножницы», спина прямая.)*

Едет Тюша с горки,

А за ним ведерки.

*(Четыре раза поднять согнутые ноги вперед и опустить на пол — спина прямая. Присели.)*

**Ча-ча-ча**

Ча-ча-ча,

*(Три хлопка в ладоши.)*

Печка очень горяча

*(Четыре полуприседа.)*

Чи-чи-чй,

*(Три хлопка над головой.)*

Печет печка калачи

*(Четыре прыжка на месте.)*

**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 каблuchок.

*(Стучат каблuchками.)*

**Что растет на елке?**

Что растет на елке?

*(Поднять плечи и опустить.)*

Шишки да иголки.

*(Растопырить пальцы.)*

Разноцветные шары

*(Соединить пальцы рук в шар.)*

Не растут на елке.

*(Потрясти кистями рук.)*

(С. Маршак)

**Чьи там крики**

Чьи там крики у пруда?

*(Прыжки на месте.)*

— КВАСу, КВАСу нам сюда!

*(Хлопаем в ладоши.)*

КВА-КВА-КВАСу, простоКВАши,

*(Топаем ногами.)*

Надоела нам вода!

*(Прыжки на месте.)*

**Эй, кузнец**

Эй, кузнец, молодец,

Захромал мой жеребец.

*(Дети шагают, припадают то на одну, то на другую ногу.)*

Ты подкуй его опять.

— Отчего ж не подковать?

*(Разводят руки в стороны.)*

Вот гвоздь, вот подкова —

Раз, два и готово!

*(Ударяют кулаками перед собой в воздухе на каждое слово.)*

**Юрта, юрта**

Юрта, юрта, круглый дом,

*(Шагаем на месте.)*

Побывайте в доме том!

*(Развели руки в стороны.)*

Гости явятся едва

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

В печку прыгают дрова.

*(Прыжки на месте.)*

Печка жарко топится,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Угостить торопится.

*(Присели.)*

Ладушки, ладушки,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Круглые оладушки.

*(Шагаем на месте.)*

**Я возьму трубу свою**

Я возьму трубу свою,  
Громко, громко запою:

*(Восемь раз поднять и опустить пальцы от стола.)*

Тру- у-у, у- у- у.

Громко, громко запою.

*(С поворотом туловища направо, затем налево, руки согнуты вперед-кверху, «сыграть на трубе».)*

Ты, труба, труби, труби,

На переменку всех зови.

*(Руки согнуты вперед, ладони вниз, сгибать и разгибать пальцы.)*

Тру- у- у, у- у- у,

Переменку объяви.

*(Повторить «игру на трубе», а затем расслабленно потрясти пальцами.)*

**Я иду и ты идешь**

Я иду и ты идешь — раз, два, три.

*(Шагаем на месте.)*

Я пою и ты поешь — раз, два, три.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Мы идем и мы поем — раз, два, три.

*(Прыжки на месте.)*

Очень дружно мы живем — раз, два, три.

*(Шагаем на месте.)*

**Я тетрабочку открою**

Я тетрабочку открою и как надо положу.

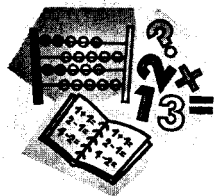
*(Хлопаем в ладоши.)*

Я от вас не скрою: ручку я вот так держу.

*(Показали, как держим ручку.)*

Сяду прямо, не согнусь, за работу я возьмусь.

*(Шагаем на месте.)*

**МАТЕМАТИКА****Арифметический диктант**

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад.  
Повернулись вправо, влево,  
Тихо сели, вновь за дело.

*(Дети показывают ответы в движении (наклоны, повороты, прыжки, хлопки).)*

### Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает,

*(Машем руками-крылышками.)*

На лугу цветы считает.

*(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять.

*(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать!

*(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц...

*(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

*(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела

*(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла!

*(Считаем пальчиком.)*

(Г. Виеру)

### Все умеем мы считать

Раз, два, три, четыре, пять,

Все умеем мы считать.

*(Сгибание и разгибание рук вверх.)*

До пяти мы все считаем,

С силой гири поднимаем.

Сколько раз ударю в бубен,

Столько раз дрова разрубим.

*(Наклоны вперед, руки в «замок», резко вниз.)*

Сколько точек будет в круге,

Столько раз поднимем руки.

*(Расслабленное поднимание и опускание рук.)*

Наклонитесь столько раз,

Сколько форточек у нас.

*(Наклоны в стороны, руки на пояс.)*

Сколько клеток до черты,

Столько раз подпрыгни ты.

*(Прыжки на месте.)*

Мы теперь — канатоходцы,



Сколько можем простоять.

*(Ходьба на месте, руки в стороны. Ступни ног на одной линии, одна впереди другой, руки в стороны.)*

Раз, два, три, четыре, пять.

Ну, а если силы взвесить,

Шесть, семь, восемь,

Девять, десять.

Хорошо мы посчитали

И нисколько не устали,

Голову поднимем выше

*(Стойка — ноги врозь, руки вверх — в стороны (вдох).)*

И легко, легко подышим.

*(Руки расслабленно опустить вниз (выдох).)*

**Все умеем мы считать**

Раз, два, три, четыре, пять!

*(Шагаем на месте.)*

Все умеем мы считать,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Отдыхать умеем тоже

*(Прыжки на месте.)*

Руки за спину положим,

*(Руки за спину.)*

Голову поднимем выше

*(Подняли голову выше.)*

И легко-легко подышим.

*(Глубокий вдох-выдох.)*

Подтянитесь на носочках —

Столько раз,

Ровно сколько, сколько пальцев

*(Показали, сколько пальцев на руках.)*

На руке у вас.

*(Поднимаемся на носочках 10 раз.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Топаем ногами.

*(Топаем ногами.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Прыжки на месте.)*

Хлопаем руками.

*(Хлопаем в ладоши.)*

В хоровод встал серый заяка

*(Шагаем на месте.)*

И поет: «Я был зазнайкой,

*(Хлопаем в ладоши.)*

А теперь могу считать —  
Раз, два, три, четыре, пять.

*(Прыжки на месте.)*

Прибавляю, отнимаю

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Математику я знаю,

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

И поэтому с утра

Я кричу: «Ура! Ура!»

*(Хлопаем в ладоши.)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(Шагаем на месте.)*

Все умеем мы считать!

*(Хлопаем в ладоши.)*

Отдыхать умеем тоже

*(Прыжки на месте.)*

Руки за спину положим,

*(Спрятали руки за спину.)*

Голову поднимем выше

*(Руки на поясе, голову подняли выше.)*

И легко — легко подышим...

*(Громкий вдох-выдох.)*

**Все умеем мы считать**

Раз, два, три, четыре, пять —

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться потянуться.

*(Под счет учителя дети выполняют потягивания.)*

Два! Согнуться, разогнуться.

*(Наклоны. Повороты туловища.)*

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

*(Движения головой.)*

На четыре — руки шире.

*(Хлопки в ладоши.)*

Пять — руками помахать.

*(Движения руками.)*

Шесть — за парту тихо сесть.

*(Прыжки. Ходьба на месте.)*

**Кинь, кинь, перекинь**

Кинь, кинь, перекинь

Давай вместе победим

Через воду и огонь —

Не догонит нас и конь.

Раз, два — догоняй,  
 Ну, попробуй-ка поймай!  
 Три два, один да четыре —  
 Всю пятерку изучили.  
 А теперь мы отдохнем  
 И опять считать начнем.

*(Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистью рук, 5 раз сжать и разжать пальцы.)*

### **Класс наш прыгает опять**

Класс наш прыгает опять —  
 Раз-два-три-четыре-пять.

*(Прыжки на месте.)*

А потом у нас прогулка,  
 Каждый шаг чеканим гулко.

*(Ходьба на месте.)*

Мы учиться все готовы  
 И за парты сядем снова.

*(Дети садятся за парты.)*

### **Кошка учится считать**

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Целый месяц под дождем

*(Топаем ногами.)*

Кошка учится считать.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Мокнет крыша, мокнет дом,

*(Прыжки на месте.)*

Мокнут лужи и поля,

*(Руки в стороны-на пояс.)*

Потихоньку, понемножку

*(Приседания.)*

Мокнет мокрая земля.

*(Прыжки на месте.)*

Прибавляем к мышке кошку.

*(Хлопаем в ладоши.)*

И далеко от земли

*(Топаем ногами.)*

Получается в ответ:

*(Прыжки на месте.)*

Мокнут в море корабли.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка есть, а мышки нет!

*(Шагаем на месте.)*

**Кто живет у нас в квартире**

Раз, два, три, четыре,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Кто живет у нас в квартире?

*(Шагаем на месте.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Прыжки на месте.)*

Всех могу пересчитать:

*(Шагаем на месте.)*

Папа, мама, брат, сестра,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Кошка Мурка, два котенка,

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Мой сверчок, щегол и я —

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вот и вся моя семья.

*(Хлопаем в ладоши.)*

**Много ль надо нам, ребята**

Много ль надо нам, ребята,

Для умелых наших рук?

Нарисуем два квадрата,

А на них огромный круг,

А потом еще кружочек,

Треугольный колпачок.

Вот и вышел очень, очень

Развеселый чудачок.

*(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)*

**Можешь пальцы сосчитать**

Можешь пальцы сосчитать:

Раз, два, три, четыре, пять,

Раз, два, три, четыре, пять —

Десять пальцев, пара рук —

Вот твое богатство, друг.

Умножали, умножали,

Очень, очень мы устали.

*(Движения кистями рук.)*

Раз, два — выше голова,

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — тихо сесть.

Посидим, отдохнем

И опять считать начнем

**Мы решали, мы решали**

Мы решали, мы решали.

Что-то очень мы устали.

Мы сейчас потопаем,

*(Шаги ногами на месте под счет учителя.)*

Ручками похлопаем.

*(Хлопки в ладоши.)*

Раз присядем,

*(Приседания.)*

Быстро встанем,

*(Повороты туловища. Ходьба на месте.)*

Улыбнемся,

Тихо сядем.

**Мы семь раз в ладоши хлопнем**

Мы семь раз в ладоши хлопнем,

Восемь раз ногами топнем.

Прибавляем три к семи —

Столько мы присесть должны.

*(7 хлопков, по 4 раза топнуть каждой ногой, 10 приседаний.)*

**Мы считали и устали**

Мы считали и устали,

Дружно все мы тихо встали,

Ручками похлопали,

Раз, два, три.

*(Хлопки в ладоши под счет учителя.)*

Ножками потопали,

Раз, два, три.

*(Шаги ногами на месте.)*

Сели, встали, встали, сели,

И друг друга не задели.

*(Приседания.)*

Мы немножко отдохнем

И опять считать начнем.

*(Повороты туловища. Ходьба на месте.)*

**Мы шагаем друг за другом**

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились.

*(Дети выполняют движения и считают.)*

**На разминку**

На разминку становись!  
Вправо-влево покрутись  
Повороты посчитай,  
Раз-два-три, не отставай,

*(Вращение туловищем вправо и влево.)*

Начинаем приседать —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Тот, кто делает зарядку,  
Может нам сплясать вприсядку.

*(Приседания.)*

А теперь поднимем ручки  
И опустим их рывком.  
Будто прыгаем мы с кручи  
Летним солнечным деньком.

*(Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)*

А теперь ходьба на месте,  
Левой-правой, стой раз-два.

*(Ходьба на месте.)*

Мы за парты сядем, вместе  
Вновь возьмёмся за дела.

*(Дети садятся за парты.)*

**Ну-ка проверь, дружок**

Ну-ка проверь, дружок,  
Ты готов начать урок?  
Все ль на месте,  
Все ль в порядке,  
Ручка, книжка и тетрадка?

*(Учитель усаживает детей.)*

Беритесь, ребята,  
Скорей за работу.  
Учитесь считать,  
Чтоб не сбиться со счета.

**Под веселые напевы**

Под веселые напевы  
Повернемся вправо, влево.  
Руки вверх! Руки вниз!  
Вверх! И снова наклонись!  
Вправо, влево головою!  
Руки вверх! Перед собою!

Топни правой ногой!  
 Вправо шаг. На месте стой!  
 Топни левой ногой!  
 Влево шаг! И снова стой.  
 Повернись направо к другу.  
 Правую дай руку другу.

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

### Поднимает руки класс

Поднимает руки класс —  
 Это «раз»,

*(Потягивания под счет учителя.)*

Повернулась голова —  
 Это «два».

*(Движения головой.)*

Руки вниз, вперед смотри —  
 Это «три».

*(Приседания.)*

Руки в стороны пошире  
 Развернули на «четыре».

*(Повороты туловища.)*

С силой их к плечам прижать —  
 Это «пять».

*(Движения руками.)*

Всем ребятам тихо сесть —  
 Это «шесть».

*(Ходьба на месте.)*

Руки на пояс поставьте вначале.  
 Влево и вправо качните плечами.  
 Вы дотянитесь мизинцем до пятки.  
 Если сумели — все в полном порядке.

### Просто больше тренируйся

Отожмёмся мы сейчас,  
 Если сможем — десять раз.  
 Если меньше — не волнуйся,  
 Просто больше тренируйся.

*(Отжимания от парты.)*

### Раз, два — стоит ракета

Раз, два — стоит ракета.

*(Руки вытянуты вверх.)*

Три, четыре — самолет.

*(Руки в стороны.)*

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

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

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

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

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

И на месте походили.  
(Шагаем на месте.)

**Раз, два, три, четыре, пять!**

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

Начал зайнышка скакать.  
(Руки на пояс.)

Прыгать зайнышка горазд,  
Он подпрыгнул десять раз.  
(Легкие прыжки.)

**Раз, два — хлопок в ладоши**

Раз, два — хлопок в ладоши,  
А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре —  
Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре, пять,  
Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться — три, четыре,

И на месте поскакать.

На носки, затем на пятки.

Лень отбросить и опять.

Сесть за парту, взять тетрадку,

Выражения решать.

Раз, два, три, четыре, пять —

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться, подтянуться,

Два! Согнуться, разогнуться,

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире.



Пять — руками помахать.  
Шесть — за парту тихо сесть.

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

### Раз-два — шли утята

Раз-два — шли утята,

*(Шагаем на месте.)*

Три-четыре — шли домой.

*(Прыжки на месте.)*

Вслед за ними плелся пятый,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Впереди бежал шестой,

*(Топаем ногами.)*

А седьмой отстал от всех,

*(Шагаем на месте.)*

Испугался, закричал:

*(Хлопаем в ладоши.)*

— Где вы, где вы?

*(Прыжки на месте.)*

— Не кричи, мы тут рядом, поищи!

*(Топаем ногами.)*

### Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться.

Два — согнуться, разогнуться.

*(Под счет учителя дети выполняют наклоны, потягивания.)*

Три — в ладоши три хлопка,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Головою три кивка.

*(Движения головой.)*

На четыре — руки шире.

Пять — руками помахать.

*(Движения руками.)*

Шесть — за парту тихо сесть.

*(Сесть.)*

Раз, два — дружно встали,

*(Встать. Шагаем на месте.)*

Руки прямо мы поставим.

*(Руки на поясе.)*

Три, четыре — разведем,

*(Руки в стороны.)*

Заниматься мы начнем.

*(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги. Левая рука-правая нога; правая рука-левая нога.)*

С пятки станем на носок,  
*(Поднялись на носочки, руки на поясе.)*  
 Вправо, влево посмотрели,  
*(Повороты головы влево-вправо.)*  
 На носочки мы присели  
*(Приседания.)*  
 И как птички полетели.  
*(Побежали по классу.)*  
 Раз, два — выше голова,  
*(Шагаем на месте.)*  
 Три, четыре — руки шире!  
*(Руки в стороны.)*  
 Пять, шесть — тихо сесть!  
*(Приседания.)*  
 Солнце красное взойдет,  
*(Встали, руки вверх.)*  
 Утро красное придет.  
*(Прыжки на месте.)*

### Рисуй глазами треугольник

Рисуй глазами треугольник.  
 Теперь его переверни  
 Вершиной вниз.  
 И вновь глазами  
 ты по периметру веди.  
 Рисуй восьмерку вертикально.  
 Ты головою не крути,  
 А лишь глазами осторожно  
 ты вдоль по линиям води.  
 И на бочок ее клади.  
 Теперь следи горизонтально,  
 И в центре ты остановись.  
 Зажмурься крепко, не ленись.  
 Глаза открываем мы наконец.  
 Зарядка окончилась.  
 Ты молодец!

*(Дети представляют внешний вид геометрических фигур.)*

### Руки ставим мы вразлет

Руки ставим мы вразлет:  
*(Руки в стороны.)*  
 Появился самолет.  
*(«Полетели» как самолеты.)*  
 Мах крылом туда-сюда,  
*(Наклоны влево-вправо.)*

Делай «раз» и делай «два».

*(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два!

*(Хлопаем в ладоши.)*

Руки в стороны держите,

*(Руки в стороны.)*

Друг на друга посмотрите.

*(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два!

*(Прыжки на месте.)*

Опустили руки вниз,

*(Опустили руки.)*

И на место все садись!

*(Сели на места.)*

Раз, два — стоит ракета.

*(Стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты».)*

Три, четыре — самолет.

*(Стойка ноги врозь, руки в стороны.)*

Руки в стороны — в полет

Отправляем самолет.

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре,

Полетел наш самолет.

А без точного расчета

Не получится полета.

Так скорее за работу,

Сядем быстро за расчеты.

Раз, два — выше голова,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть.

Посидим и отдохнем.

*(Дети закрывают глаза.)*

И работать мы начнем.

### Сколько?

*(Учитель показывает картинки.)*

Сколько здесь грибочков,

Столько приседаем.

*(Приседания.)*

Сколько здесь цветочков?

Ручки поднимаем.

*(Дети поднимают и опускают руки.)*

Поднимаем ручки,

Разгоняем тучки.

Ярче, солнышко, свети,  
Хмурый дождик запрети.

*(Дети машут руками.)*

Вот окончен дальний путь.  
Можно сесть и отдохнуть.

*(Дети садятся за парты.)*

### Сколько будет?

А теперь мы приседаем.  
Сколько будет два и шесть?  
Быстро-быстро сосчитаем.  
Столько раз должны присесть.

*(Приседания.)*

Мы закончили зарядку  
И за парты снова сядем.

*(Дети садятся за парты.)*

### Сколько раз

Сколько раз ударю в бубен,  
Столько раз дрова нарубим.  
Приседаем столько раз,  
Сколько мячиков у нас.  
Сколько покажу кружочков,  
Столько сделаем прыжочков.

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

### Солнце глянуло в окно

Солнце глянуло в окно,  
Время отдохнуть пришло.  
Надо всем нам дружно встать.  
Раз присесть, достать до пятки.  
И плечами покачать.  
А затем, как на зарядке,  
Прямо и красиво встать.  
Руки вытянуть пошире  
И на месте поскакать.  
На носок, потом на пятку.  
Физкультминутка, как зарядка.

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

### Упражнение повтори

Мы руками бодро машем,  
Разминаем плечи наши.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Упражнение повтори.

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)*

Корпус влево мы вращаем,  
Три-четыре, раз-два.  
Упражнение повторяем:  
Вправо плечи, голова.

*(Вращение корпусом влево и вправо.)*

Мы размяться все успели,  
И за парты снова сели.

*(Дети садятся за парты.)*

### **Шеей крутим осторожно**

Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри.

*(Вращение головой вправо и влево.)*

Вверх потянемся, пройдемся,

*(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)*

И за парты вновь вернемся.

*(Дети садятся за парты.)*

### **Шли по крыше три кота**

Шли по крыше три кота,  
Три кота Василия.

*(Ходьба.)*

Поднимали три хвоста  
Прямо в небо синее.

*(Поднимание рук.)*

Сели кiski на карниз,  
Посмотрели вверх и вниз.

*(Приседание.)*

И сказали три кота:  
— Красота! Красота!

*(Хлопки в ладоши.)*

### **Я иду**

Я иду, и ты идешь —  
Раз, два, три.

Я пою, и ты поешь —  
Раз, два, три.

Мы идем и поем —  
Раз, два, три.

Очень дружно мы живем —  
Раз, два, три.

*(Дети шагают под счет учителя.)*



## ОКРУЖАЮЩИЙ МИР

### А 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.)*

В класс пора мне возвращаться,  
Чтобы снова заниматься.

*(Дети садятся за парты.)*

### 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.)*

Поглядите: чайки важно  
Ходят по морскому пляжу.

*(Ходьба на месте.)*

Сядьте, дети на песок,  
Продолжаем наш урок.

*(Дети садятся за парты.)*

### А теперь мы — ручейки

А теперь мы — ручейки,  
Побежали вперегонки.  
Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.

*(Ученики выполняют движения в соответствии с текстом.)*

**Белки**

Белки прыгают по веткам.  
 Прыг да скок, прыг да скок!  
 Забираются нередко  
 Высоко, высоко!

*(Прыжки на месте.)*

**Будем прыгать, как лягушка**

Будем прыгать, как лягушка,  
 Чемпионка-попрыгушка.  
 За прыжком – другой прыжок,  
 Выше прыгаем, дружок!

*(Прыжки.)*

**Весело в лесу**

Зайцы утром рано встали,  
 Весело в лесу играли.  
 По дорожкам прыг-прыг-прыг!  
 Кто к зарядке не привык?

*(Прыжки на месте.)*

Вот лиса идёт по лесу.  
 Кто там скачет, интересно?

*(Ходьба на месте.)*

Чтоб ответить на вопрос,  
 Тянет лисонька свой нос.

*(Потягивания – руки вперёд.)*

Но зайчата быстро скачут.  
 Как же может быть иначе?

*(Прыжки на месте.)*

Тренировки помогают!  
 И зайчата убегают.

*(Бег на месте.)*

Вот голодная лиса

*(Ходьба на месте.)*

Грустно смотрит в небеса.

*(Потягивания – руки вверх.)*

Тяжело вздыхает,

*(Глубокие вдох и выдох.)*

Садится, отдыхает.

*(Дети садятся за парты.)*

**Ветер**

Ветер дует нам в лицо,  
 Закачалось дерево.

*(Наклоны вправо-влево.)*

Ветер тише, тише, тише,  
(Присесть, спина прямая.)  
Деревцо все выше, выше.  
(Встать на носки.)  
Раз, два — выше голова,  
(Поднять голову.)  
Три, четыре — руки шире,  
(Руки в стороны.)  
Пять, шесть — тихо сесть,  
(Сесть за парту.)  
Семь, восемь — тень отбросим.  
(Два хлопка о парту.)  
Сел на дерево скворец,  
И игре нашей конец.  
(Дети громко проговаривают эти слова.)

### Ветер

Осторожно ветер  
За калитку вышел,  
(Руки вверх и махи руками вправо-влево.)  
Постучал в окошко,  
(Постучать кулачками по парте.)  
Пробежал по крыше,  
(Перебирать пальчиками по парте.)  
Покачал тихонько  
Ветками черемух,  
(Руки поднять вверх, махи руками вправо-влево.)  
Пожурил за что-то  
Воробьев знакомых  
(Постучать кулачками по парте.)  
И, расправив гордо  
Молодые крылья,  
(Перебирать пальчиками по парте.)  
Полетел куда-то  
Вперемешку с пылью.  
(Руки согнуты в стороны, махи руками.)  
(С. Есенин)

### Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,  
И качается трава.  
(Дети плавно качают руками над головой.)  
Облако плывет над нами,



Словно белая гора.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот.

*(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Мышки спрячутся во ржи.

Как увидеть их, скажи?

В норке спрячется полёвка.

Покажись, скорей, плутовка!

*(Приседания.)*

Мы взбираемся на холм,

*(Ходьба на месте.)*

И немного отдохнём.

*(Дети садятся за парты.)*

### Ветер дует ледяной

Ветер дует ледяной

*(Дети машут руками.)*

И вздымает снега тучу.

Он суровый и могучий.

*(Дети крутят руками.)*

Зайцы спрячутся в кустах.

Даже хитрая лиса

Притаилась и сидит,

*(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)*

Ну, а снег летит, летит.

*(Дети машут руками.)*

Но утихла злая вьюга,

Белой стала вся округа.

*(Потягивания — руки в стороны.)*

Солнце светит в небесах.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Скачет по полю лиса.

*(Прыжки.)*

Ну, а мы чуть-чуть пройдемся

*(Ходьба.)*

И домой к себе вернёмся.

*(Дети садятся за парты.)*

### В зоопарке

В зоопарке ходит слон,

Уши, хобот, серый он.

*(Наклоны головы в стороны.)*

Головой своей кивает,

*(Наклоны головы вперед.)*

Будто в гости приглашает.

*(Голову прямо.)*

### **Вместе по лесу идём**

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 за парты снова сели.

*(Дети садятся за парты.)*

### **В небе плавает луна**

В небе плавает луна.

*(Плавные покачивания влево и вправо.)*

В облака зашла она.

Один, два, три, четыре, пять

*(Хлопки в ладоши.)*

Можем мы луну достать.

*(Руки вверх.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять —

*(Хлопки над головой.)*

И пониже перевесить.

*(Руки вниз.)*

Десять, девять, восемь, семь —

*(Ходьба на месте.)*

Чтоб луна светила всем.

*(Дети тихо 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.)*

Руки в спину упираем,  
Поясницу прогибаем.  
А теперь давай, дружок,  
Посмотри на потолок.

*(Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад.)*

Отдохнули мы чудесно,  
И пора за парты сесть нам.

*(Дети садятся за парты.)*

**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 за парты вновь спешим.

*(Дети садятся за парты.)*

**Волны плещут в океане**

Волны плещут в океане.

*(Дети машут руками, изображая волны.)*

Что там чудится в тумане?

*(Дети вытягивают руки вперед.)*

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.)*

Сядем дружно на песок.

Снова начался урок.

*(Дети садятся за парты.)*

### 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.)*

### Вот мы деревце сажали

Вот мы деревце сажали,

Семя в землю зарывали.

*(Выпрямиться, потопать ногами и присесть.)*

Вырос тоненький росток,

*(Встать, потянуться (проверить осанку).)*

Он и строен, и высок,

*(Руки в стороны.)*

И другие распустились,

Дружно так зашевелились.

*(Пальцы в стороны и пошевелить ими.)*

Налетел веселый ветер

И раскачивает ветки.

*(Поочередные взмахи руками вверх-вниз.)*

**В понедельник**

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, наверное, устали**

Вы, наверное, устали?  
(Ходьба на месте.)

Да!  
(Хлопки в ладоши.)

И поэтому все встали.  
(Руки вверх — потянулись.)

Дружно вытянули шеи  
(Наклоны вперед.)

И как гуси зашипели: «Ш-ш-ш».  
(Повороты туловища влево-вправо.)

Пошипели, помолчали  
И, как зайцы, поскакали.

(Прыжки на месте.)

Поскакали, поскакали  
И за кустиком пропали.

(Ходьба на месте.)

**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.)

### Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.  
Начал ветер утихать.

(Ходьба на месте.)

Вот он скачет вниз по склону,  
Забегает в лес зелёный.  
И несётся меж стволов,  
Средь травы, цветов, кустов.

(Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал.  
Хочет спрятаться в кустах.

(Ходьба на месте.)

Замер зайчик средь травы  
А теперь садимся мы!

(Дети садятся за парты.)

### Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз  
(«Ходьба», сидя за партой (держат осанку).)

Посмотреть, который час.

(Наклон головы назад, выпрямиться, руки на пояс.)

Раз-два, три-четыре,

(Два хлопка справа, два хлопка слева.)

Мыши дернули за гири.

(Руки вверх-вниз.)

Вдруг раздался страшный звон,

(Четыре хлопка над головой.)

Убежали мышки вон.

### Гномик

Гномик по лесу гулял,  
(Ходьба на месте.)

Колпачок свой потерял.

*(Наклоны вперед — «ищем пропажу».)*

Колпачок был непростым

Со звоночком золотым.

*(Хлопки в ладоши.)*

Гному кто точней подскажет,

*(Прыжки на месте.)*

Где искать ему пропажу?

*(Ходьба на месте.)*

### 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.

*(Дети садятся за парты.)*

### Головой качает слон

Раз, два, три — вперёд наклон,

Раз, два, три — теперь назад.

*(Наклоны вперёд, назад.)*

Головой качает слон —

Он зарядку делать рад.

*(Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)*

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

*(Дети садятся за парты.)*

### Гриб

Меж еловых мягких лап

Дождик кап, кап, кап!

*(Щелчки пальцами.)*

Где сучок давно засох,  
(*Потереть ладошки.*)

Серый мох, мох, мох.  
(*Положить на стол ладошки и перебирать пальцами.*)

Где листок к листку прилип,  
(*Поднять руки вверх, хлопая в ладошки.*)

Вырос гриб, гриб, гриб.  
(*С поворотами кистей (то одна сверху, то другая сверху) руки вверх в «замок».*)

Кто нашел его, друзья?  
(*Руки вниз и на пояс.*)

Это я! Я! Я!  
(*Повороты туловища вправо-влево.*)

### Грибочки

Я грибочек сыроежка,  
(*Руки на грудь и в стороны.*)

Я малюсенький.  
(*Упор присев.*)

Меня дети очень любят,  
(*Встать, повороты туловища направо-налево, руки развести в стороны, вниз.*)

Я вкусненький.  
(*Полуприсед, погладить живот.*)

Я грибочек-невеличка,  
(*Полуприсед с наклоном вправо, руки перед собой.*)

А зовут меня лисичка.  
(*Повторить в другую сторону.*)

Я грибочек мухомор,  
(*Ходьба на месте («тяжелая»).*)

Пятнышки на шляпке.  
(*Полуприсед, пятки врозь вместе, руки перед грудью.*)

Почему не любите  
(*Правая нога на пятку, руки в стороны, то же с другой ноги.*)

Вы меня, ребятки?

### Гуси серые

Гуси серые летели,  
(*Взмахи руками в стороны.*)

На лужайку тихо сели,  
(*Приседания.*)

Походили, поклевали,  
(*Ходьба, наклоны.*)

Потом быстро побежали.  
(*Бег и ходьба.*)



### Дети по лесу гуляли

Дети по лесу гуляли,

*(Дети маршируют на месте.)*

За природой наблюдали.

*(Ладонь прикладывают к глазам.)*

Вверх на солнце посмотрели

*(Поднимают головы кверху, «тянутся к солнышку».)*

И их лучики согрели.

Бабочки летали,

Крыльями махали.

*(Машут руками.)*

Дружно хлопаем,

*(Хлопают в ладоши.)*

Ногами топаем!

*(Топают ногами.)*

Хорошо мы погуляли,

*(Маршируют, делают вдох-выдох.)*

И немножечко устали!

*(Дети садятся на свои места.)*

### Дети утром рано встали

Дети утром рано встали,

За грибами в лес пошли.

*(Ходьба на месте.)*

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли.

*(Приседания.)*

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята

Наклоняйся, раз-два-три,

И в лукошко набери!

*(Наклоны.)*

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех?

*(Прыжки.)*

Если хочешь дотянуться,

Надо сильно потянуться.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Три часа в лесу бродили,

Все тропинки исходили.

*(Ходьба на месте.)*

Утомил всех долгий путь —

Дети сели отдохнуть.

*(Дети садятся за парты.)*

**День-день, 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 встрепенулся.

*(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.)*

**До болота идти нелегко**

До болота идти далеко,

*(Шагаем на месте.)*

До болота идти нелегко.

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

«Вот камень лежит у дороги,

*(Наклон туловища вперед.)*

Присядем и вытянем ноги».

*(Присели.)*

И на камень лягушки кладут узелок.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

«Хорошо бы на камне прилечь на часок!»

*(Руки вверх, прогнулись.)*

Вдруг на ноги камень вскочил

*(Прыжок на месте.)*

И за ноги их ухватил.

*(Руки в стороны.)*

И они закричали от страха:

*(Руки на пояс.)*

Это — ЧЕ!

*(Хлопаем в ладоши.)*

Это — РЕ!

Это — ПАХА!  
 Это — ЧЕРЕПАХА!»

### Дождик, лей веселей

Дождик, лей веселей,  
 Теплых капель не жалея

*(Хлопки по левой руке правой рукой вверх до плеча и вниз до кисти.)*

Для лесов, для полей  
 И для маленьких детей,

*(Повторить хлопки по правой, руке левой рукой.)*

И для мам,

*(Хлопки правой рукой по левому плечу.)*

И для пап,

*(Хлопки левой рукой по правому плечу.)*

Кап-кап!

Кап-кап!

*(Руки поднять вверх и опустить вниз со встряхивающими движениями кистью руки.)*

Будет, будет лето

В радугу одето,

*(Хлопки ладонями по правой ноге вниз до стопы и вверх до бедра.)*

Жаркое солнце

Яркого цвета,

*(Хлопки ладонями по левой ноге вниз до стопы и вверх до бедра.)*

Яркого, красивого,

Желтого и синего,

*(Хлопки ладонями по спине.)*

Зеленого и красного

И любого, разного.

*(Встряхивающие движения кистями рук.)*

(П. Синявский)

### Дождь!

Дождь! Дождь! Надо нам

Расходиться по домам!

*(Шагаем на месте.)*

Гром! Гром, как из пушек.

Нынче праздник для лягушек.

*(Прыжки на месте.)*

Град! Град! Сыплет град

Все под крышами сидят.

*(Хлопки в ладоши.)*

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам на ужин.

*(Шагаем на месте.)*

**Дождь — ливень**

Ну и ливень — целый лес  
Вырос прямо из небес.

*(Руки вверх — в стороны.)*

И темно, как будто в чаше,

*(Наклон вперед, зажмуриться, закрыть ладошками глаза.)*

Где сова глаза таращит.

*(Выпрямиться, руки на пояс, поморгать глазами.)*

Пляшет дождик на опушке,

*(Наклон вперед, зажмуриться, закрыть ладошками глаза.)*

Пляшут чистые зверушки.

*(Наклон вперед, зажмуриться, закрыть ладошками глаза.)*

В светлых вымытых лесах

Лисы, ежики, зайчишки

*(Ходьба на месте.)*

Трогают на елях шишки,

Словно гири на часах.

*(Наклоны вправо-влево, руки на пояс.)*

**Долгожданный дан звонок**

Долгожданный дан звонок —

Начинается урок.

Каждый день — всегда, везде,

На занятиях, в игре,

Смело, четко говорим

И тихонечко сидим.

**Дует ветер с высоты**

Дует ветер с высоты.

Гнутся травы и цветы.

Вправо-влево, влево-вправо

Клонятся цветы и травы.

*(Наклоны в стороны.)*

А теперь давайте вместе

Все попрыгаем на месте.

*(Прыжки.)*

Выше! Веселей! Вот так.

Переходим все на шаг.

*(Ходьба на месте.)*

Руки ставим перед грудью,

Рывки руками делать будем —

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Вот и кончилась игра.

За учёбу нам пора.

*(Дети садятся за парты.)*

**Ежик**

Ёжик топал по тропинке  
И грибочек нёс на спинке.  
Ёжик топал не спеша,  
Тихо листьями шурша.

*(Ходьба на месте.)*

А навстречу скачет зайка,  
Длинноухий попрыгайка.  
В огороде чьём-то ловко  
Раздобыл косой морковку.

*(Прыжки на месте.)*

**Ежики**

Прибежали, прибежали

*(Бег на месте.)*

Ежики, ежики.

*(Прыжки.)*

Наточили, наточили

*(Хлопки в ладоши.)*

Ножики, ножики.

*(Прыжки.)*

Прискакали, прискакали

*(Побежали на месте.)*

Зайчики, зайчики.

*(Хлопки в ладоши.)*

Ну-ка вместе, ну-ка дружно:

«Девочки! Мальчики!»

**Ели за окном стоят**

Ели за окном стоят,  
В небо синее глядят.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Ветки в стороны торчат,

*(Потягивания — руки вперёд.)*

Белки на ветвях сидят.

*(Дети садятся в глубокий присед на несколько секунд, потом встают.)*

Белки прыгают по ёлкам,  
Собирают белки шишки.  
Не пугают их иголки —  
Белки — ловкие малышки.

*(Прыжки.)*

Мы под ёлками сидим  
И на белочек глядим.

*(Дети садятся за парты.)*

**Есть в лесу**

Есть в лесу три полочки:

*(Хлопаем в ладоши.)*

Ели — елки — елочки.

*(Руки вверх — в стороны- вниз.)*

Лежат на елях небеса,

*(Руки вверх.)*

На елках — птичьих голоса,

*(Руки в стороны.)*

Внизу на елочках — роса.

*(Руки — вниз, присели.)*

**Желтый шар**

Кто-то утром, не спеша,

*(Ходьба на месте.)*

Надувает желтый шар,

*(Дети дуют и разводят руки.)*

А как выпустишь из рук —

*(Поднять руки вверх, хлопок.)*

Станет вдруг светло вокруг.

*(Поворот.)*

Что это за шар?

*(Дети хором: «Солнце».)*

**Жук**

На лужайке, по ромашкам

*(Полуприседая, вставая, взмахи кистями рук, согнутых в стороны.)*

Жук летал в цветной рубашке:

Жу-жу-жу, жу- у-у,

*(Поворот переступанием на носках вправо, полуприсед, шевеля пальчиками.)*

Я с ромашками дружу.

*(То же в другую сторону (держат осанку).)*

Тихо на ветру качаюсь,

*(Наклоны туловища вправо-влево.)*

Низко, низко наклоняюсь.

*(Круговые движения туловища вправо, руки на пояс. Повторить еще раз все и выполнить круговое движение в другую сторону (держат осанку).)*

**За дровами мы идём**

За дровами мы идём

И пилу с собой несём.

*(Ходьба.)*

Вместе пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.  
Чтобы печку протопить,  
Много надо напилить.

*(Дети делают движения, повторяющие движения пильщиков.)*

Чтоб дрова полезли в печку,  
Их разрубим на дощечки.

*(Дети делают движения, словно колят дрова.)*

А теперь их соберём  
И в сарайчик отнесём.

*(Наклоны.)*

После тяжкого труда  
Надо посидеть всегда.

*(Дети садятся за парты.)*

### Зайки

Зайки скачут по лужайке.

*(Прыжки, руки согнуты вперед, кисти вниз.)*

Вдруг в лесу мелькнула тень,  
Зайки спрятались за пень,

*(Упор присев.)*

На носочки поднялись,

*(Встать на носки, руки согнуты перед собой, кисти вниз.)*

Серый заяк, оглянись,

*(Повороты головы направо-налево.)*

Не сидит ли за кустом

Серый волк с большим хвостом?

*(Сесть за парту.)*

### Зайцы

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

*(Прыжки на месте.)*

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают:

*(Приседания.)*

Не идет ли волк.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Раз — согнуться, разогнуться.

Два — нагнуться, потянуться.

*(Наклоны вперед.)*

Три — в ладоши три хлопка,

*(Хлопки в ладоши.)*

Головою три кивка.

*(Движения головой.)*

**Зарядка бельчат**

В лесной глуши на елке  
Жили-были два бельчонка.

*(Потянуться.)*

Жили дружно, не тужили  
И с зарядкою дружили.

*(Прыжки на двух ногах.)*

Вставали рано поутру,  
Изображали кенгуру:

*(Руки поднести к ушам.)*

За уши лапками хватались  
И вправо-влево наклонялись.

*(Наклоны в стороны.)*

Дружно хлопали в ладошки

*(Хлопки в ладоши.)*

И тянулись, словно кошки.

*(Круговые движения руками, потянуться.)*

Ножками топали,

*(Ходьба на месте с притопом.)*

Глазками хлопали,

*(Поморгать глазами.)*

Головками крутили,

*(Повороты головы в стороны.)*

Друг за другом вслед ходили.

*(Ходьба на месте.)*

**Каждый бутончик**

Каждый бутончик

*(Ладони соединить и руки поднять вверх над головой, держать осанку.)*

Склониться бы рад

Влево и вправо,

*(Наклоны влево-вправо, руки за голову.)*

Вперед и назад.

*(Наклоны вперед-назад.)*

От ветра и зноя

*(Круговое движение туловищем вправо, руки за головой.)*

Бутончики эти

*(Круговое движение туловищем влево, руки за головой.)*

Спрятались живо

В цветочном букете.

*(Руки вниз, держать осанку.)*

**Как на горке**

Как на горке снег, снег,

*(Руки поднять вверх — потянуться.)*



И под горкой снег, снег,  
*(Присед, руки вперед.)*  
 И на елке снег, снег,  
*(Руки развести в стороны, прогнуться.)*  
 И под елкой снег, снег.  
 А под елкой спит медведь.  
*(Присед, руки в стороны книзу.)*  
 Тише, тише! Не буди,  
*(Палец к губам.)*  
 Сядь на место, не шуми!  
*(Встать и тихонько сесть за парты.)*

### Как приятно в речке плавать!

Как приятно в речке плавать!  
*(Плавательные движения.)*  
 Берег слева, берег справа.  
*(Повороты влево и вправо.)*  
 Речка лентой впереди.  
*(Потягивания — руки вперед.)*  
 Сверху мостик — погляди.  
*(Потягивания — руки вверх.)*  
 Чтобы плыть ещё скорей,  
 Надо нам грести быстреей.  
 Мы работаем руками.  
 Кто угонится за нами?  
*(Плавательные движения.)*  
 А теперь пора нам, братцы,  
 На песочке поваляться.  
 Мы из речки вылезаем  
*(Ходьба на месте.)*  
 И на травке отдыхаем,  
*(Дети садятся за парты.)*

### Колокольчики

В прятки пальчики играют  
*(Сжимать, разжимать пальцы рук.)*  
 И головки убирают,  
*(Открывать и закрывать глаза.)*  
 Словно синие цветки,  
 Распускают лепестки.  
*(Сводить и разводит пальцы «веером».)*  
 Наверху качаются,  
*(Наклоны кистей вправо-влево.)*  
 Низко наклоняются.  
*(Круговые движения кистями.)*

Колокольчик голубой  
Поклонился нам с тобой.

*(Наклоны кистей вниз-вверх.)*

Колокольчики-цветы  
Очень вежливы, а ты?

*(Повороты кистями вправо-влево, ладони кверху.)*

### Конь

Конь копытом застучал,  
Головою покачал,  
Низко голову склонил  
И воды в реке попил.  
Снова голову поднял  
И по полю поскакал.

*(Ученики имитируют движения коня в соответствии с текстом.)*

### Коси, коса

Коси, коса, пока роса.  
Роса долой, и мы домой.

*(Сидя за партой, повороты туловища — «косцы».)*

### Космонавт

В небе ясном солнце светит,  
Космонавт летит в ракете.

*(Потягивания — руки вверх.)*

А внизу леса, поля —  
Расстилается земля.

*(Низкий наклон вперед, руки разводятся в стороны.)*

### Кот Антипка

Кот Антипка жил у нас.

*(Встали, руки на поясе.)*

Он вставал с лежанки в час.

*(Потянулись, руки вверх-вдох.)*

В два на кухне крал сосиски,

*(Наклоны влево-вправо.)*

В три сметану ел из миски.

*(Наклоны вперед, руки на поясе.)*

Он в четыре умывался.

*(Наклоны головы к плечам влево-вправо.)*

В пять по коврику катался.

*(Повороты влево-вправо.)*

В шесть тащил сельдей из кадки.

*(Рывки руками перед грудью.)*

В семь играл с мышами в прятки,  
(Хлопки спереди-сзади.)

В восемь хитро шурил глазки.  
(Приседания.)

В девять ел и слушал сказки.  
(Хлопки в ладоши.)

В десять шел к лежанке спать,  
(Прыжки на месте.)

Потому что в час вставать.  
(Шагаем на месте.)

### Крутятся вперёд колёса

Это трасса мотокросса.

Крутятся вперёд колёса.

Если их назад вращать,

Мотоцикл поедет вспять.

(Вращение прямыми руками вперёд и назад.)

### Кто?

Кто среди болотных вод

На одной ноге стоит?

Цапля в грязь не упадёт,

Даже если стоя спит.

Ну и ты попробуй тоже.

Устоять, как цапля, сможешь?

(Стоять по очереди на одной ноге, удерживая равновесие.)

По болоту мы пройдемся

(Ходьба на месте.)

И за парты вновь вернемся.

(Дети садятся за парты.)

### Кто играет с нами в прятки?

Это чьи мелькают пятки?

Кто играет с нами в прятки?

Прыг да скок, прыг да скок —

(Прыжки.)

Ускакала под кусток.

(Сесть в глубокий присед.)

Кто там прячется от нас?

Ну-ка, поглядим сейчас.

(Дети сидят в глубоком приседе.)

Это шустрая лягушка!

Выходи играть, квакушка!

(Дети встают, наклоняются и задерживаются в наклоне на несколько секунд.)

Посмотри, как небо ясно!

*(Потягивания — руки вверх.)*

Как природа здесь прекрасна!

*(Потягивания — руки в стороны.)*

А лягушка любит дождь.

*(Руки скрещены на груди, ладони на плечах.)*

Чем мы можем ей помочь?

Ведь сегодня ясный день,

Отнесём лягушку в тень.

*(Дети садятся за парты.)*

### Кто на месяце живёт?

Месяц по небу плывёт.

Кто на месяце живёт?

*(Ходьба.)*

Там гуляет хитрый лис,

Он на землю смотрит вниз

*(Дети наклоняются вперёд на несколько секунд.)*

Машет лис своим хвостом,

Серебрится мех густой.

*(Дети машут руками за спиной.)*

А вокруг летают звёзды,

Залетают к лису в гости.

*(Дети машут руками перед собой.)*

Кто садится на кровать,

Кто на стул, а кто на шкаф.

Кто на кресло, кто на стол,

Кто на полку, кто на пол.

*(Приседания.)*

Ну, и мы давайте сядем

И откроем-ка тетради.

*(Дети садятся за парты.)*

### Кузнечики

Веселые кузнечики,

*(Руки в стороны — перед собой.)*

Не покладая рук,

*(Круговые движения предплечьями.)*

Куют с утра до вечера

*(Хлопки перед собой.)*

Тук-тук, тук-тук, тук-тук.

*(Постучать кулаком о кулак перед собой.)*

Веселые малышки,

*(Наклоны туловища вправо-влево, руки на пояс.)*

Минута дорога,  
*(Руки согнуты вперед, предплечья вверх, ладони вперед.)*  
 Куют стрекозам крылышки,  
*(Повороты туловища налево-направо, руки в стороны согнуты, потягивать кистями.)*  
 Жукам куют рога.  
*(Ходьба с высоким подниманием бедра, руки над головой («рожки»)).*  
 Работают и в ельнике,  
*(Хлопки перед собой.)*  
 В малиннике куют.  
*(Постучать кулаком о кулак.)*  
 И только от бездельников,  
*(Полуприсед с поворотом направо, погрозить пальчиком, повторить в другую сторону.)*  
 И только от бездельников  
*(Ходьба с притопами, руки на поясе, повороты головы направо-налево.)*  
 Заказов не берут.

### Куры

Куры крыльями махали —  
*(Ходьба на месте, высоко поднимая колени, с хлопками рук по бедрам и поворотами головы.)*  
 Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!  
*(Ходьба, руки назад за спину.)*  
 Куры клювами стучали —  
 Ко-ко-ко, ко-ко-ко!  
*(Наклоны головы вперед.)*  
 Дай нам, тетя, крошки,  
 Крошек не жалей,  
*(Наклоны вперед-назад (раскачивая туловище).)*  
 Дай еще немножко,  
*(Наклоны вперед с поворотами направо-налево.)*  
 Будет веселей.  
 Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!  
*(Стойка, руки за спиной, повороты головы направо-налево.)*  
 Куры громко закричали:  
 Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!  
*(«Крыльями» — руками похлопать по бедрам, покрутить головой.)*  
 И за тетей побежали —  
 Ко-ко-ко, ко-ко-ко.  
*(Бег на месте, руки в стороны назад.)*  
 Да-ле-ко!

### Лебеди

Лебеди летят,

*(Ходьба на месте с подниманием рук через стороны вверх и вниз (держат осанку).)*

Крыльями шумят.

*(Наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.)*

Прогнулись над водой,

Качают головой.

*(Повороты головы.)*

Прямо и гордо

Умеют держаться.

*(Выпрямиться, руки за спину — проверить осанку, пауза 3–4 с.)*

И очень бесшумно

*(Руки вниз — потянуться вверх.)*

На место садятся.

*(Сесть на место, туловище держать прямо.)*

### Лентяи-поросятки

Лентяи-поросятки

Не делали зарядки.

*(Большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, сгибание-разгибание пальцев.)*

И стали неуклюжи,

*(Руки вытянуть в стороны, согнуть вверх, пальцы в стороны — наклоны в стороны.)*

Не вылезти из лужи

Никак, никак, никак.

*(Руки поднять вверх, пальцы в стороны, руки к плечам, пальцы сжать в кулак.)*

А наши-то ребятки

Все делают зарядку

*(Руки в стороны, пальцы в стороны.)*

И делают как нужно,

Шагают в ногу дружно

*(Руки к плечам, пальцы сжать в кулак.)*

Вот так, вот так, вот так.

*(«Ходьба», сидя за партой, с работой согнутых рук.)*

### Лисенок

Лисенок проснулся

*(Потянулись.)*

И вышел умыться.

*(Ходьба на месте.)*

Вдруг видит, а в луже

Другая лисица.

*(Наклоны туловища вперед.)*

Он вежливым был.

Извинился к тому же:

*(Повороты туловища.)*

Пойду поищу-ка

Свободные лужи!

*(Ходьба на месте.)*

### Лягушечки

Лягушечки-квакушечки

По берегу гуляют,

*(Прыжки на двух ногах (или подскоки).)*

Комариков-судариков

И мошек собирают.

*(Приседания с хлопками.)*

Журавлики-кораблики

Летят под небесами;

*(Шаги на месте со взмахами рук.)*

Все серые и белые,

С длинными носами.

Лягушечки-квакушечки,

Коль живы быть хотите,

*(Прыжки, каждый раз с поворотом на 90°, всего на 360° в одну и затем в другую сторону.)*

То поскорей от журавлей

В болото уходите.

### Лягушки

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки,

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали.

Ручками хлопали.

Вправо, влево наклонялись

И обратно возвращались.

Видим, скачут по опушке

Две веселые лягушки,

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

*(Ученики выполняют движения в соответствии с текстом.)*

**Медвежата**

Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили,  
Вот так, вот так,

*(Круговые движения головой вправо-влево.)*

Головой своей крутили.  
Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали,  
Вот так, вот так,

*(Пружинистые сгибания и разгибания рук.)*

Дружно дерево качали.  
Вперевалочку ходили

*(Шаги на месте, раскачиваясь из стороны в сторону.)*

И из речки воду пили.  
Вот так, вот так,

*(Наклоны вперед, руки внизу.)*

И из речки воду пили.  
А потом они плясали,

*(Присядка. Прыжки на одной ноге.)*

К солнцу лапы поднимали.  
Вот так, вот так,

*(Руки вперед, вверх, в стороны, вниз.)*

К солнцу лапы поднимали.

**Мельница**

Наклонимся вперед,  
Руки в стороны.

*(Наклоны туловища. Движения по тексту.)*

Ветер дует, завывает,  
Нашу мельницу вращает.  
Раз, два, три, четыре —  
Завертелась, закружилась.

**Мишка вылез из берлоги**

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге.

*(Повороты влево и вправо.)*

Потянулся он со сна:

*(Потягивания — руки вверх.)*

К нам опять пришла весна.  
Чтоб скорей набраться сил,  
Головой медведь крутил.

*(Вращения головой.)*

Наклонился взад-вперёд,

*(Наклоны вперёд-назад.)*



Вот он по лесу идёт.  
Ищет мишка корешки  
И трухлявые пеньки.  
В них съедобные личинки —  
Для медведя витаминки.

*(Наклоны: правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)*

Наконец медведь наелся  
И на брёвнышке уселся.

*(Дети садятся за парты.)*

### Мишка ищет мёд

По лесу медведь идёт,  
Этот мишка ищет мёд  
Он голодный, невесёлый.  
Где живут лесные пчёлы?

*(Ходьба на месте.)*

То направо повернётся,  
То налево поглядит.  
Где здесь рой пчелиный вьётся?  
Кто среди кустов жужжит?

*(Повороты направо и налево.)*

### 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 березку посадили

Мы березку посадили,

*(Выпрямиться за партой.)*

Мы водой ее полили,

*(Руки согнуть к плечам, ладонями вперед.)*

И березка подросла,

*(Встать за партой.)*

К солнцу ветки подняла,

*(Руки вверх.)*

А потом их наклонила

*(Руки вниз, спина прямая.)*

И ребят благодарила.

*(Поклоны головой, сесть.)*

**Мы готовы для похода**

Мы готовы для похода,  
Но от парты не отходим.  
Поднимаем выше ноги,  
И не нужно нам дороги.

*(Ходьба на месте.)*

Птицы учатся летать,  
Плавно крыльями махать.  
Полетели, полетели,  
Опустились, посидели.

*(Руки прямые перед грудью, затем рывком разводятся в стороны.)*

Наклоняемся вперёд,  
Прогибаемся назад.  
Кто носочки достаёт?  
Молодцы. Последний раз

*(Наклоны вперёд-назад.)*

Отдохнули все ребята,  
А теперь пора за парты.

*(Дети садятся за парты.)*

**Мы затеяли игру**

На лужайке поутру  
Мы затеяли игру.  
Ты – ромашка, я – вьюнок.  
Становитесь в наш венок.

*(Взялись за руки, построились в круг.)*

Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.

*(Ходьба по кругу.)*

А теперь мы – ручейки,  
Побежим вперегонки,

*(Бег по кругу.)*

Прямо к озеру спешим,  
Станет озеро большим.

*(Ходьба по кругу.)*

Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.  
Становитесь в круг играть.  
Мы – веселые лучи.  
Мы – резвы и горячи.

*(Прыжки на месте.)*

Раз, два, три, четыре,  
Раздвигайте круг пошире.

Раз, два — вперед нагнуться!

*(Наклоны вперед.)*

Три, четыре — быстрее чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться,

*(Прогнулись, руки вверх.)*

Глубоко потом вдохнуть.

Раз, два — назад прогнуться,

Не сгибать колен ничуть.

Раз, два, три, четыре,

Взмах руками, ноги шире!

*(Махи руками.)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(Прыжки на месте.)*

Стали бегать и скакать!

**Мы к лесной лужайке вышли**

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки.

Кто высоко так шагал —

Не споткнулся, не упал.

К речке быстрой мы спустились,

*(Шагаем на месте.)*

Наклонились и умылись.

*(Наклоны вперед, руки на поясе.)*

Раз, два, три, четыре,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Вот как славно освежились.

*(Встряхиваем руками.)*

Делать так руками нужно:

Вместе — раз, это брасс.

*(Круги двумя руками вперед.)*

Одной, другой — это кроль.

*(Круги руками вперед поочередно.)*

Все, как один, плывем как дельфин.

*(Прыжки на месте.)*

Вышли на берег крутой

*(Шагаем на месте.)*

И отправимся домой.

**Мы летим под облаками**

Мы летим под облаками,

А земля плывёт под нами:

Роща, поле, сад и речка,  
И дома, и человечки.

*(Махать руками, словно крыльями.)*

Мы летать устали что-то,  
Приземлились на болото.

*(Несколько глубоких приседаний.)*

### **Мы листики осенние**

Мы листики осенние,

*(Плавное покачивание руками вверху над головой.)*

На ветках мы сидим.  
Дунул ветер — полетели.

*(Руки в стороны.)*

Мы летели, мы летели  
И на землю тихо сели.

*(Присели.)*

Ветер снова набежал  
И листочки все поднял.

*(Плавное покачивание руками вверху над головой.)*

Закружились, полетели  
И на землю снова сели.

*(Дети садятся по местам.)*

### **Мы — лягушки-попрыгушки**

Мы — лягушки-попрыгушки,

*(Четыре хлопка ладонями по столу.)*

Неразлучные подружки.

*(Руки перед грудью, пальцы в «замок».)*

Животы зеленые,

*(Руки поднять вперед, ладонями кверху.)*

С детства закаленные.

*(Руки в стороны, предплечья поднять вверх, пальцы сжать в кулак.)*

Не грустим мы и не плачем,

*(Кисти рук вправо-влево, пальцы раскрыты, ладони вперед перед собой.)*

Дружим, не ругаемся,

*(Дружеские рукопожатия то правой рукой сверху, то левой рукой сверху.)*

Целый день по лужам скачем,

*(Четыре хлопка ладонями по столу.)*

Спортом занимаемся.

*(Хлопок перед собой, руки поднять вверх.)*

**Мы на лыжах в лес идём**

Мы на лыжах в лес идём,  
Мы взбираемся на холм.  
Палки нам идти помогут,  
Будет нам легка дорога.

*(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)*

Вдруг поднялся сильный ветер,  
Он деревья крутит, вертит  
И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит.

*(Вращение туловищем вправо и влево.)*

По опушке зайчик скачет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок —  
Вот и скрылся наш дружок!

*(Прыжки.)*

Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься.

*(Дети садятся за парты.)*

Головою мы вращаем,  
Будто твёрдо отвечаем:  
«Нет, не буду, не хочу!»  
Это детям по плечу.

*(Вращение головой вправо и влево.)*

**Мы немного отдохнем**

Мы немного отдохнем,  
Встанем, глубоко вздохнем,

*(Встали, потянулись.)*

Руки в стороны, вперед.

*(Руки в стороны.)*

Мы на пляже,  
Солнце жжет.

*(Ходьба на месте.)*

Побежим скорее в реку,

*(Бег на месте.)*

Окунемся, поплывем.  
Ах, какая благодать!

*(Приседания.)*

Но и меру надо знать.  
Побежим скорее в класс,

*(Ходьба на месте.)*

Там послушаем рассказ.

*(Наклоны вперед.)*

Дети по лесу гуляли,  
За природой наблюдали.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вверх на солнце посмотрели —  
И их всех лучи согрели.

*(Прыжки на месте.)*

Ярким солнышком согреты,  
Расскажем о своих наблюдениях летом.

*(Ходьба.)*

### **Мы немножко отдохнем**

Мы немножко отдохнем,  
Встанем, глубоко вздохнем,  
Дети по лесу гуляли,  
За природой наблюдали.  
Вверх на солнце посмотрели  
И их лучики согрели.  
Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети:  
А потом все дружно встали,  
Великанами мы стали.  
Бабочки летали,  
Крыльями махали.  
Дружно хлопаем,  
Ногами топаем!  
Хорошо мы погуляли,  
И немножечко устали!

### **Мы похлопаем в ладоши**

Мы похлопаем в ладоши  
Дружно, веселее.  
Наши ножки постучали  
Дружно, веселее.  
По коленочкам ударим  
Тише, тише, тише.  
Наши ручки поднимайтесь  
Выше, выше, выше.  
Наши ручки закружились  
Ниже опустились  
Завертелись, завертелись  
И остановились.

*(Движения выполняем в соответствии с текстом.)*

**Мы присели под кусток**

Мы присели под кусток,  
 Чтобы отыскать грибок.  
 Встали. Потянули спинку.  
 Вновь шагаем по тропинке.

*(Приседания.)*

А теперь вращаем ручки,  
 Словно разгоняем тучки.  
 Гоним их вперёд-назад,  
 По двенадцать раз подряд.

*(Вращение прямых рук назад и вперёд.)*

Приседаем ниже, глубже,  
 Как лягушка в теплой луже.  
 Прыг – и нету комара!  
 Вот весёлая игра.

*(Из глубокого приседа прыжок вверх.)*

Отдохнули, порезвились  
 И на стулья опустились.

*(Дети садятся за парты.)*

**Мы с друзьями**

Солнечным погожим днём  
 Мы с друзьями в лес идём.  
 Мы с собой несём корзинки.  
 Вот хорошая тропинка!

*(Ходьба на месте.)*

Собираем землянику,  
 Ищем вкусную чернику,  
 Голубику, костянику,  
 Кисловатую бруснику.

*(Наклоны вперёд.)*

А вокруг полно малины.  
 Пройти мимо не могли мы.  
 Собираем по кустам.  
 Здесь отличные места!

*(Повороты влево-вправо.)*

Снова мы идём по лесу.

*(Ходьба на месте.)*

А вокруг – так интересно!

*(Потягивания – руки в стороны.)*

Отдохнуть пора, дружок.  
 Мы присядем на пенёк.

*(Дети садятся за парты.)*

**Мы сейчас все дружно встанем**

Мы сейчас все дружно встанем

*(Дети встают.)*

И немножко отдохнем.

*(Потягиваются.)*

Вправо, влево повернитесь,

*(Повороты.)*

Наклонитесь, поклонитесь!

*(Наклоны.)*

Руки вверх и руки вбок,

*(Движения руками.)*

И на месте прыг да скок!

*(Прыжки на месте.)*

А теперь бегом вприпрыжку,

*(Бег на месте.)*

Молодцы вы, ребяташки!

**Мы скачем, скачем по дорожке**

Мы скачем, скачем по дорожке,

*(«Бег», сидя за партой (держать осанку).)*

Сменяя часто ножки, ножки.

Поскакали, поскакали,

*(Прыжки со сменой ног вперед-назад, туловище держать прямо.)*

А потом, как аист, встали.

*(Упражнение «Аист». Встать на одну ногу, другую согнуть вперед, руки вперед (в стороны), туловище прямое. При повторении встать на другую ногу.)*

**Мы словно деревья**

Мы словно деревья в чаще лесной,

Ветвями качаем под ветром зимой.

Весною мы выше и выше растем,

И тянемся к солнышку ночью и днем.

А осенью листья стяхнем постепенно.

И кружит, и кружит их ветер осенний.

*(Дети выполняют движения вслед за учителем.)*

**Мы стоим на огороде**

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 за парты.)*

### Мы туристы

Мы туристы, мы в пути.  
Веселей шагайте ноги,  
Легче выдох, глубже вдох  
Путь неблизок, недалек.  
Впереди течет ручей  
Перепрыгнем поскорей.

*(Ходьба, плавно переходящая в прыжки и легкий бег.)*

### Мы упрямые утята

Мы — веселые ребята,  
Мы упрямые утята,

*(Ходьба в полуприседе.)*

А наша мама уточка  
Сыграет нам на дудочке.

*(Перебирают пальчиками («играют на дудочке»)).*

Загудела дудочка,  
В пляс пустилась уточка,

*(Ходьба в полуприседе.)*

Повела вприсядку

*(Присесть и встать.)*

Курочку-хохлатку.

*(Присесть и встать.)*

### Мы шагаем

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.  
Крылья пестрые мелькают,  
В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,  
Полетели, закружились.

*(При передвижении выполняются различные виды ходьбы. Учащиеся передвигаются легко, бегом на носках (или на месте), делая руками взмахи, повороты, имитируя движения крыльев бабочек, кружатся.)*

### Мы шагаем

Мы шагаем, мы шагаем.  
Руки выше поднимаем,  
Голову не опускаем,  
Дышим ровно, глубоко.

*(Ходьба на месте с подниманием рук.)*

Вдруг мы видим: из куста  
Выпал птенчик из гнезда.

*(Наклон вперед, руками коснуться пола.)*

Тихо птенчика берем  
И назад его кладем.

*(Выпрямиться, поднять руки вверх.)*

Впереди из-за куста  
Смотрит хитрая лиса.  
Мы лисицу обхитрим,  
На носочкам побежим.

*(Бег на носочках.)*

На полянку мы выходим  
Много ягод там находим.  
Земляника так душиста,  
Что не лень нам наклониться.

*(Наклоны вперед в движении.)*

Как много мы увидели  
И речку, и цветы.  
Узнали много нового  
И я, и ты, и мы.

### Над водой летят стрижи

Над водой летят стрижи,

*(Руки в стороны.)*

Под водой плывут ерши,

*(Присели.)*

Плывет лодочка-краса —  
Расписные паруса.

*(Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)*

### На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз.  
Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать  
И ладошками похлопать.

*(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)*

А теперь представим лето.  
Речка солнышком согрета.  
Мы плывём, плывём, плывём;  
Дно ногами достаём.

*(Плавательные движения руками.)*

Мы выходим из речушки  
Направляемся к опушке.

*(Ходьба на месте.)*

Там садимся на пенёк,  
И опять у нас урок.

*(Дети садятся за парты.)*

### На зарядку

На зарядку солнышко

*(Шагаем на месте.)*

Поднимает нас,  
Поднимаем руки мы

*(Руки вверх-вниз.)*

По команде «Раз!»  
А над нами весело  
Шелестит листва.

*(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Опускаем руки мы  
По команде «Два!»

*(Шагаем на месте.)*

### На лугу растут цветы

На лугу растут цветы  
Небывалой красоты.

*(Потягивания — руки в стороны.)*

К солнцу тянутся цветы.  
С ними потянись и ты.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер дует иногда,  
Только это не беда.

*(Дети машут руками, изображая ветер.)*

Наклоняются цветочки,  
Опускают лепесточки.

*(Наклоны.)*

А потом опять встают  
И по-прежнему цветут.

**На морозе**

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

*(Ученики выполняют движения в соответствии с текстом.)*

**На поляне дуб зелёный**

На поляне дуб зелёный,  
 Потянулся к небу кроной.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Он на ветках среди леса  
 Щедро жёлуди развесил.

*(Потягивания — руки в стороны.)*

А внизу грибы растут,  
 Их так много нынче тут!  
 Не ленись и не стесняйся,  
 За грибами наклоняйся!

*(Наклоны вперёд.)*

Вот лягушка поскакала,  
 Здесь воды ей, видно, мало.  
 И квакушка бодро скачет  
 Прямо к пруду, не иначе.

*(Прыжки на месте.)*

Ну, а мы пройдем немного.  
 Поднимаем выше ногу!

*(Ходьба на месте.)*

Походили, порезвились,  
 И на травку опустились!

*(Дети садятся за парты.)*

**На поляне кедр могучий**

На поляне кедр могучий  
 Задевает кроной тучи.  
 Рядом с ним растёт сосна,  
 К небу тянется она.

*(Стоя на правой ноге, тянем руки вверх, потом то же на левой.)*

Мы внизу грибочки ищем  
 И в траве усердно рыщем.  
 Раз — грибок и два — грибок,  
 Положи их в кузовок.

*(Наклонится вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот.)*

Хлопнем десять раз в ладоши

*(Хлопки.)*

И садиться снова можем.

*(Дети садятся за парты.)*

**На тропинку – прыг! – лягушка**

На тропинку – прыг! – лягушка.

Ты куда спешишь, квакушка?

С кочки прыг! На кочку прыг!

В воду плюх! Ногами дрыг!

*(Прыжки на месте.)*

Вот спокойно ёж идёт,

На иголках гриб несёт.

Он проходит под кустами

И шуршит за лопухами.

*(Ходьба на месте.)*

Ну, а нам пора садиться

И учиться, не лениться.

*(Дети садятся за парты.)*

### **Наши алые цветки**

Наши алые цветки

Распускают лепестки.

*(Раскрываются пальчики, и кисти рук поворачиваются влево-вправо.)*

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колышет.

*(Потихоньку пошевелить пальчиками.)*

Наши алые цветки.

Закрывают лепестки,

*(Сомкнуть пальцы вместе (в «бутон»)).*

Тихо засыпают,

*(Кисти рук опустить вниз.)*

Головой качают.

*(Круговые движения кистями рук.)*

**Отдых наш – физкультминутка**

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места!

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два.

*(Ходьба на месте.)*

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

*(Поднять руки вверх и покачать вправо-влево, опустить вниз.)*

Руками взмахнули,  
Кисти встряхнули,  
Ветер сбивает росу.

*(Круг руками, встряхивания кистями.)*

Плавно руками, дети, помашем,  
Это к нам птицы летят,

*(Руки плавно в стороны, руки плавно опустить вниз.)*

Как они сядут, мы тоже покажем,

*(Сесть за парту.)*

Крылышки сложим назад.

*(Руки за спину, свести лопатки.)*

### От зеленого причала

От зеленого причала  
Оттолкнулся теплоход.

*(Встать из-за парты.)*

Раз, два,

Он назад шагнул сначала,

*(Шаг назад.)*

Раз, два.

А потом шагнул вперед,

*(Шаг вперед.)*

Раз, два,

И поплыл, поплыл по речке,

*(Волнообразные движения руками.)*

Набирая полный ход.

*(Ходьба на месте.)*

### Отправляемся в дорогу

Мы трудились очень много,  
Отправляемся в дорогу.

*(Ходьба на месте.)*

Побываем тут и там,

Поглядим по сторонам.

*(Повороты корпусом.)*

Нам навстречу скачет зайка,

*(Прыжки.)*

В небе кружат птицы.

*(Дети машут руками.)*

Но пора вернуться в школу,

Нам надо учиться.

*(Дети садятся за парты.)*

### Паучок

Паучок на лавку упал,

*(Упор присев.)*

Нечаянно лапку сломал,

*(Прыжки на правой, затем на левой ноге.)*

В городскую лавку сходил

*(Стойка, руки за голову.)*

И другую лапку купил.

*(Левую ногу вперед на пятку, затем назад на носок и два притопа «ковырялочка».)*

Ты смотри, паучок, не зевай,

Больше лапок себе не ломай.

*(Повторить с другой ноги.)*

### По дорожке

По дорожке шли, шли

*(Дети шагают на месте.)*

Много камешков нашли.

Присели *(Садятся.)*, собрали *(Встают.)*

Дальше пошли.

*(Дети шагают на месте.)*

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 солнышку, по солнышку

По солнышку, по солнышку

*(Ходьба на месте.)*

Дорожкой луговой

*(Ходьба в полуприседе, руки на пояс.)*

Идем по мягкой травушке

*(Ходьба с высоким подниманием бедра.)*

Мы летнею порой.

*(Ходьба, руки вверх.)*

Щебечут птички звонкие,

*(Ходьба со взмахами рук в стороны и встряхивающими движениями кистей рук.)*

Порхают мотыльки,

*(Ходьба с поворотом туловища направо, правая рука в сторону, левая рука за спину и повторить наоборот.)*

Желтеют одуванчики,

Синеют васильки.

(Н. Найденова)

**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!».)*

**Появились комары**

Только в лес мы все зашли,

*(Ходьба на месте.)*

Появились комары.

Руки вверх — хлопок над головой,

*(Руки вверх — хлопок.)*

Руки вниз — хлопок другой.

*(Руки вниз — хлопок.)*

Дальше по лесу шагаем

*(Ходьба на месте.)*

И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем

*(Руки за голову.)*

И вразвалочку идем.

*(Ходьба по -медвежьи.)*

Снова дальше мы идем,

Перед нами водоем.

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее:

Раз-два, раз-два,

*(Прыжки.)*

Позади уже вода.



Мы шагаем, мы шагаем,  
(Ходьба.)

Руки выше поднимаем,  
Голову не опускаем,  
Дышим ровно, глубоко.

(Дыхательные упражнения.)

### 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 неугомонный

(Шагаем на месте.)

Льет, льет, льет.

(Прыжки на месте.)

(2 вариант — дети стоят, вытянув руки вперед, ладонями вниз. После первой строки начинают свободно встряхивать кистями рук. Затем, продолжая встряхивания, поворачивают ладони вверх, потом снова поворачивают руки ладонями вниз.)

### Пришла весна!

Весна, весна! Пришла весна!  
(Хлопки в ладоши.)

Тепло на крыльях принесла.

(Прыжки на месте.)

И вот на самом солнцепеке

(Ходьба.)

С поднятой гордо головой  
Расцвел подснежник голубой.

(Руки в стороны.)

Он весь пушистый, серебристый

(Приседания.)

На солнце маленький стоит.

(Прыжки.)

Посланец он весны надежный,  
Он не боится холодов.

(Наклоны туловища.)

За ним придут цветы другие,  
Он первенец среди цветов.

*(Повороты влево-вправо.)*

**Прыг да прыг, скок да скок!**

Ловко прыгают зайчата:  
Прыг да прыг, скок да скок!  
Быстро бегать зайцам надо,  
Чтоб не скушал серый волк!

*(Прыжки на месте.)*

Медвежонок не боится  
Волка, кабана, лисицы.  
Мишка по лесу идёт:  
«Где здесь пчёлы, где здесь мёд?»

*(Ходьба на месте.)*

А по небу ходят тучи,  
Вот пробился солнца лучик.

*(Потягивания — руки вверх.)*

И вокруг запели птицы!

*(Потягивания — руки в стороны.)*

Ну, а нам пора учиться.

*(Дети садятся за парты.)*

### Птички

Птички начали спускаться,  
На поляне все садятся.  
Предстоит им долгий путь,  
Надо птичкам отдохнуть.

*(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)*

И опять пора в дорогу,  
Пролететь нам надо много.

*(Дети встают и машут «крыльями».)*

Вот и юг. Ура! Ура!  
Приземляться нам пора.

*(Дети садятся за парты.)*

### Пчелы

Пчелы в ульях сидят  
*(«Начертить» в воздухе руками окошко.)*

И в окошечки глядят,

*(Повороты головы.)*

Порезвиться захотели —

*(Подпрыгивание сидя.)*

Друг за другом полетели.

*(Махи кистями рук.)*

**Раз грибок, два грибок**

По тропинке леший шёл,  
На поляне гриб нашёл.

*(Ходьба на месте.)*

Раз грибок, два грибок,  
Вот и полный кузовок.

*(Приседания.)*

Леший охает: устал  
От того, что приседал.  
Леший сладко потянулся,

*(Потягивания — руки вверх.)*

А потом назад прогнулся,  
А потом вперёд прогнулся  
И до пола дотянулся.

*(Наклоны вперёд и назад.)*

И налево, и направо  
Повернулся. Вот и славно.

*(Повороты туловища вправо и влево.)*

Леший выполнил разминку  
И уселся на тропинку.

*(Дети садятся за парты.)*

**Раз-два-три — на месте шаг**

Раз-два-три — на месте шаг,  
Палки лыжные в руках.

*(Ходьба на месте, махи руками, имитирующие движения лыжными палками.)*

Мы вперёд руками вертим.  
Пусть по классу дует ветер!  
А теперь назад покрутим,  
Снова ветер делать будем.

*(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Возле парты мы идём  
И в ладоши звонко бьём.  
Раз — хлопок, и два — хлопок,

*(Ходьба на месте, одновременно хлопки в ладоши над головой.)*

И за парту сядь, дружок.

*(Дети садятся за парты.)*

**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.)*

### Речка

К речке быстрой мы спустились,  
(Ходьба на месте.)

Наклонились и умылись.  
(Наклоны вперед.)

Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно освежились.  
(Хлопки в ладоши.)

А теперь поплыли дружно,  
Делать так руками нужно:  
(Круговые движения руками.)

Вместе — раз, это — брасс.  
Одной, другой — это кроль.  
Все как один —  
Плывем, как дельфин.  
Вышли на берег крутой  
(Прыжки на месте.)

И отправились домой.  
(Ходьба на месте.)

### 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.)

### Ручейки

А теперь мы ручейки,  
Побежим вперегонки.  
(Бег на месте.)

Прямо к озеру спешим,  
(Ходьба на месте.)

Станет озеро большим.

*(Руки в стороны.)*

С рыбками поплаваем,

*(Круговые движения руками.)*

С бобрами поиграем,

Вернемся к маме с папой мы,

*(Прыжки на месте.)*

Вновь став учениками.

*(Ходьба на месте.)*

### Рыжий кот

Лежебока рыжий кот

*(Встать за партой.)*

Отлежал себе живот,

*(Потянуться.)*

Встал и выгнул спину в мост,

*(Согнуться.)*

Распушил красивый хвост,

*(Прогнуться.)*

Мягко лапками пошел,

*(Изобразить кота.)*

Тихо песенку завел.

*(Сесть за парту.)*

### Рябинка

На холме стоит рябинка,

Держит прямо, ровно спинку.

*(Потягивания — руки вверх.)*

Ей не просто жить на свете —

Ветер крутит, вертит ветер.

*(Вращение туловищем вправо и влево.)*

Но рябинка только гнётся,

Не печалится — смеётся.

*(Наклоны в стороны.)*

Вольный ветер грозно дует

На рябинку молодую.

*(Дети машут руками, изображая ветер.)*

**Сели — встали, сели — встали**

Сели — встали, сели — встали.

Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали.

*(Ученики выполняют движения в соответствии с текстом.)*

**Сидит белка**

Сидит белка на тележке,

*(Круговые движения кистями вправо.)*

Продает она орешки:

*(Круговые движения кистями влево.)*

Лисичке-сестричке,

*(Разогнуть большой палец.)*

Воробью,

*(Разогнуть указательный палец.)*

Синичке,

*(Разогнуть средний палец.)*

Мишке толстопятому,

*(Разогнуть безымянный палец.)*

Заиньке усатому.

*(Разогнуть мизинец.)*

Вот как!

*(Сомкнуть пальцы в «замок».)*

**Сильный ветер сосны крутит**

Сильный ветер сосны крутит,

Словно самый тонкий прутик.

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

И учиться, не лениться.

*(Дети садятся за парты.)*

**Скачет лягушонок**

Скачет лягушонок,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Ква-ква-ква!

*(Прыжки на месте.)*

Плავает 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.)*

### Скачет шустрая синица

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.)*

(А. Барто)

## Скок-поскок

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.)*

## Смотри скорей, который час

Смотри скорей, который час,  
 Тик-так, тик-так, тик-так.  
*(Смотрим на часы на руке.)*  
 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.)*  
 Идет 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 за парты.)*

### 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.  
 Я мороза не боюсь,

*(Шагаем на месте.)*

С ним я крепко подружусь.

*(Хлопаем в ладоши.)*

Подойдет ко мне мороз,

*(Присели.)*

Тронет руку, тронет нос

*(Показали руку, нос.)*

Значит, надо не зевать,  
(Хлопаем в ладоши.)  
Прыгать, бегать и играть.  
(Прыжки на месте.)

### Совушка-сова

Совушка-сова,  
Большая голова,  
(Повороты головы влево-вправо.)  
На суку сидит,  
Головой вертит,  
(Повороты туловища влево-вправо.)  
Во все стороны глядит,  
Да вдруг — как полетит!  
(Махи руками-«крыльями».)

### 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. Учитель направляет зеркальце пониже, дети стараются поймать зайчика.)

### Солнце

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки.  
(Потягивания — руки вверх.)  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём.  
(Потягивания — руки в стороны.)  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.  
(Дети садятся за парты.)

### Солнце землю греет слабо

Солнце землю греет слабо,  
(Руки вверх и вниз.)  
По ночам трещит мороз,  
(Руки на пояс, наклоны в стороны.)  
Во дворе у снежной Бабы  
(Руки на пояс, поворот вокруг себя.)

Побелел морковный нос.

*(Дети показывают нос.)*

В речке стала вдруг вода

Неподвижна и тверда,

*(Прыжки на месте.)*

Вьюга злится,

Снег кружится,

*(Дети кружатся.)*

Заметает все кругом

Белоснежным серебром,

*(Имитируют движения руками.)*

### Солнце спит

Солнце спит и небо спит,

*(Сложенные ладони к левой щеке, к правой щеке.)*

Даже ветер не шумит.

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Рано утром солнце встало,

*(Подняли руки вверх, потянулись.)*

Все лучи свои послало.

*(Качаем поднятыми вверх руками.)*

Вдруг повеял ветерок,

*(Качаем раскрытыми в стороны руками.)*

Небо тучей заволок,

*(Закрыли лицо руками.)*

И деревья раскачал.

*(Качание туловища влево-вправо.)*

Дождь по крышам застучал,

*(Прыжки на месте.)*

Барабанит дождь по крышам

*(Хлопаем в ладоши.)*

Солнце клонится все ниже.

*(Наклоны вперед.)*

Вот и спряталось за тучи,

*(Приседаем.)*

Ни один не виден лучик.

*(Встали, спрятали руки за спину.)*

### Сороки-белобоки

Две сороки-белобоки

Дружно делали уроки.

*(Два хлопка перед собой, два хлопка о колени. Повторить 2 раза.)*

И писали и считали,

*(Сжимание и разжимание пальцев в кулак. Повторить 2 раза.)*

И от этого устали

*(Потряхивание кистями рук.)*

Встали по порядку,

*(Встать из-за парт в проход.)*

Сделали зарядку.

*(Руки вверх – потянуться, руки вниз.)*

Крылья расправляли,

По комнате летали.

*(Повороты направо-налево, руки в стороны.)*

Приседали столько раз,

*(Приседания – 5 раз.)*

Сколько пальчиков у нас.

Головою повертели,

*(Повороты головы направо-налево.)*

Снова за уроки сели.

*(Сесть за парту.)*

### Стая птиц

Стая птиц летит на юг,

Небо синее вокруг.

*(Дети машут руками, словно крыльями.)*

Чтоб скорее прилетать,

Надо крыльями махать.

*(Дети машут руками интенсивнее.)*

### Стрекоза

Вот такая стрекоза,

*(Встать на носки, руки вверх через стороны.)*

Как горошины, глаза.

*(Соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, представить к глазам («очки».)*

А сама, как вертолет,

*(Повороты в стороны.)*

Влево, вправо, назад, вперед.

*(Вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом налево-направо; наклоны в стороны.)*

И на травушке – роса,

*(Присед.)*

И на кустиках роса.

*(Наклон вперед, прогнувшись.)*

Мы ладошки отряхнули,

*(Хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз.)*

Улетела стрекоза.

*(Мелкие частые движения кистями, руки в стороны.)*

Попрыгунья испугалась,  
Только песенка осталась.

(Руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони сложить рупором и петь: «Д-з-з-з, д-з-з-з, д-з-з-з, з-з».)

### Тук-тук

Тук-тук, тук-тук, тук-тук.

(Наклоны головы вперед, в И. п. («дятел стучит».)

Мы в лесу слышали стук.

(Медленные наклоны головы вправо-влево.)

Тук-тук, тук-тук, тук-тук.

(Наклоны головы вперед, в И. п. («дятел».)

Это дятел сел на сук.

(Медленный наклон головы назад.)

Тук-тук, тук,

(Поворот головы направо с тремя наклонами вперед.)

Тук-тук-тук.

(То же повторить с поворотом головы налево.)

(А. Баткин)

### Туча

Туча, туча,  
Что не льешь?

(Раскачиваясь, переступать с ноги на ногу.)

Подари нам, туча, дождь!

(Присесть-встать.)

Будем мы с тобой водиться.

Не жалея для нас водицы!

(Руки вверх-вниз.)

Туча-кошка, хвост трубой,

(Изображают кошку.)

Туча с длинной бородой,

(Показывают длинную бороду.)

Туча — лошадь, туча — жук...

(Кивают головой.)

А всего их двести штук.

(Показывают на пальцах жука (все пальцы в кулак, указательный и мизинец вперед).)

Бедным тучам очень тесно,

(Круговое движение руками.)

Нету тучам в небе места.

(Энергичные шаги.)

Перессорятся все двести,

(Ходьба на месте с работой согнутых рук.)

А потом заплачут вместе.

*(Потереть глаза.)*

И кричит внизу народ:  
«Разбегайся, дождь идет!»

*(Махи руками перед собой.)*

**Ты скачи, скачи, лошадка**

Ты скачи, скачи, лошадка,  
*(«Ходьба» сидя, высоко поднимая колени с рывковыми движениями руками назад («вожжи».)*

Скок, скок, скок, скок.

*(Четыре раза поднять и опустить согнутые ноги вперед, руки согнуты вперед.)*

По дорожке ровной, гладкой,

*(Повторить ходьбу.)*

Скок, скок, скок, скок.

*(Повторить поднимание ног.)*

Ты скачи все прямо, прямо,

*(Повторить ходьбу.)*

Скок, скок, скок, скок.

*(Повторить поднимание ног.)*

Мимо дома, стой — тут яма,

*(Повторить ходьбу, на слове «стой» — прогнуться и соединить лопатки, руки согнуты в стороны.)*

Цок, цок, цок, тпру.

*(Откинуться назад на парту, руки в стороны, расслабиться.)*

**У дороги яблоня**

У дороги яблоня стоит,

*(Подняли руки вверх, потянулись.)*

А на ветке яблочко висит.

*(Покачаливерху руками.)*

Сильно ветку я потряс —

*(Руки через стороны вниз, стряхивая кистями рук.)*

Вот уж яблочко у нас.

*(Прыжок вверх. Хлопок в ладоши над головой.)*

В сладко яблочко вопьюсь,

*(Вернулись в исходное положение.)*

Ах, какой приятный вкус!

**У реки росла рябина**

У реки росла рябина,

*(Из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх.)*

А река текла, рябила.

*(Повороты вправо, влево с плавными движениями рук.)*

Посредине глубина,

*(Наклоны вперед, руки прямые.)*

Там гуляла ры-би-на.

*(Приседы.)*

Эта рыба – рыбий царь,

*(Прыжки.)*

Называется – пескарь.

*(Ходьба на месте.)*

**У оленя дом большой**

У оленя дом большой,

*(Руки через стороны вверх.)*

Смотрит он в своё окошко,

*(Руки на пояс.)*

Зайка по лесу бежит,

*(Прыжки на месте.)*

Лапой в дверь стучит:

«Стук, стук,

*(Хлопки в ладоши.)*

Дверь открой!

Там в лесу охотник злой».

*(Топаем ногами.)*

«Зайка, зайка, забегай,

Лапу мне давай».

*(Хлопки в ладоши.)*

**Утром встал гусак на лапки**

Утром встал гусак на лапки,

*(Потянулись, руки вверх – вдох-выдох.)*

Приготовился к зарядке.

*(Рывки рук перед грудью.)*

Повернулся влево, вправо,

*(Повороты влево-вправо.)*

Приседанье сделал справно,

*(Приседания.)*

Клювиком почистил пух,

*(Наклоны головы влево-вправо.)*

Поскорей за парту – плюх!

*(Присели.)*

**Утром стрекоза проснулась**

Утром стрекоза проснулась,

*(«Протираем глазки».)*

Потянулась, улынулась.

*(Из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх.)*

Раз – росой она умылась,  
*(«Умываемся».)*

Два – изящно покружилась,  
*(Кружимся на месте.)*

Три – нагнулась и присела,  
*(Наклонились и присели.)*

На четыре – полетела.  
*(«Полетели» – машем руками, как крыльями.)*

У реки остановилась,  
*(Присели.)*

Над водою закружилась.  
*(Побежали по классу.)*

### Хомка

Хомка, хомка, хомячок,  
*(Хлопки в ладоши.)*

Полосатенький бочок.  
*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Хомка раненько встает,  
*(Руки вверх – потянулись.)*

Щечки моет, шейку трет.  
*(Массаж лица.)*

Подметает хомка хатку  
*(Наклоны вперед.)*

И выходит на зарядку.  
*(Ходьба на месте.)*

Раз, два, три, четыре, пять.  
*(Прыжки.)*

Хомка хочет сильным стать.  
*(Хлопки в ладоши.)*

### Хорошо гулять по лесу!

Хорошо гулять по лесу!

Вот высокая сосна,

К солнцу тянется она.

*(Потягивания – руки вверх.)*

Над поляной дуб старинный

Ветви в стороны раскинул.

*(Потягивания – руки в стороны.)*

Хорошо гулять по лесу!



Но учиться интересней!

*(Дети садятся за парты.)*

Приседаем, приседаем.  
Ножки полностью сгибаем,  
Чтобы мышцы упражнять.  
Раз-два-три-четыре-пять.

*(Приседания.)*

### Чудо-ветер

Нет, не ветер, чудо-ветер

*(Круговое движение руками вправо.)*

И не лес шумит вокруг,

*(Круговое движение руками влево.)*

Это просто переменка

*(Руки вверх, махи вправо-влево.)*

Для усталых наших рук.

*(Руки согнуть расслабленно в стороны, локти вниз, потряхивая кистями.)*

Каждый пальчик поплясал

*(Перебрать поочередно пальчиками.)*

И с себя усталость снял.

*(Руки расслабленно опустить вниз, встряхнуть кистями рук.)*

### 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.)*

### Шуршат на дереве листья

Шуршат на дереве листья,

*(Руки вверх, потянулись.)*

Шуршат осенние кусты,

*(Руки опустили. Присели.)*

Шуршит камыш,

*(Встали, наклоны туловища влево-вправо.)*

И дождь шуршит  
*(Шаги на месте.)*  
 А ты садись и не шурши,  
*(Сели на места.)*  
 И все красиво напиши.



## УРОКИ МУЗЫКИ

### Все умеют танцевать

Все умеют танцевать,  
 Прыгать, бегать, рисовать,  
*(Нога на пятку, руки на пояс, повторить с другой ноги.)*  
 Но не все пока умеют  
*(Четыре прыжка на двух ногах.)*  
 Расслабляться, отдыхать.  
*(Восемь шагов на месте.)*  
 Есть у нас игра такая,  
 Очень легкая, простая:  
*(Руки вверх — вдох.)*  
 Замедляется движенье,  
*(Руки расслабленно вниз — выдох.)*  
 Исчезает напряженье,  
*(Четыре шага на месте.)*  
 И становится понятно —  
 Расслабление приятно.  
*(Повороты, туловища, направо-налево, руки расслабленно вниз, затем потрясти кистями.)*  
 Мы готовимся к рекорду,  
 Будем заниматься спортом.  
*(Руки в стороны — вдох, руки вниз — выдох.)*  
 Штангу с пола поднимаем,  
*(Присед.)*  
 Держим, держим... и  
 Бросаем.  
*(Встать, руки вверх, руки вниз.)*  
 Наши мышцы не устали

И еще послушной стали.

*(Расслабить руки, потрясти кистями, пальцы расслаблены.)*

Нам становится понятно —

Расслабление приятно.

*(Сесть за парту.)*

### Встали пчёлки в хоровод

Встали пчёлки в хоровод,

*(Повороты на месте.)*

В барабан ударил кот.

*(Хлопки.)*

Стали мыши танцевать,

*(Пританцовывают.)*

Тра-ля-ля,

Тра-ля-ля,

Так, что начала дрожать

Вся земля, вся земля.

*(Лёгкие прыжки на месте.)*

### Дружные матрешки

Хлопают в ладошки

Дружные матрешки.

*(Хлопок в ладоши перед собой, хлопок по парте, повторить хлопки еще раз.)*

На ногах сапожки,

Топают матрешки.

*(Правую ногу вперед на пятку, левую ногу вперед на пятку, руки на пояс, затем в И. п.)*

Влево, вправо наклонись,

*(Наклоны влево-вправо.)*

Всем знакомым поклонись.

*(Наклон головы вперед с поворотами туловища вправо-влево.)*

Девчонки озорные,

*(Наклоны головы влево, вправо.)*

Матрешки расписные.

*(Наклон назад, руки в стороны, откинуться на спинку стула.)*

В сарафанах ваших пестрых

Вы похожи, словно сестры.

*(Повороты туловища направо-налево, руки к плечам, повторить повороты туловища еще раз.)*

Ладушки, ладушки,

*(Хлопок в ладоши перед собой, хлопок по парте, повторить еще раз.)*

Веселые матрешки.

**Если весело живется**

Если весело живется,  
Хлопай так.

*(Два хлопка в ладоши.)*

Если весело живется,  
Хлопай так.

*(Два хлопка в ладоши.)*

Если весело живется,  
Мы друг другу улыбнемся.  
Если весело живется,  
Хлопай так.

*(Два хлопка в ладоши.)*

Если весело живется,  
Щелкай так.

*(Два щелчка пальцами.)*

Если весело живется,  
Щелкай так.

*(Два щелчка пальцами.)*

Если весело живется,  
Мы друг другу улыбнемся.  
Если весело живется,  
Щелкай так.

*(Два щелчка пальцами.)*

Если весело живется,  
Топай так.

*(Два притопа.)*

Если весело живется,  
Топай так.

*(Два притопа.)*

Если весело живется,  
Мы друг другу улыбнемся.  
Если весело живется,  
Топай так.

*(Два притопа.)*

Если весело живется,  
Хорошо! Хорошо!  
Если весело живется,  
Хорошо! Хорошо!  
Если весело живется,  
Мы друг другу улыбнемся.  
Если весело живется,  
Делай все!!!

*(Два хлопка, два щелчка, два притопа.)*

Если весело живется,

Мы друг другу улыбнемся.  
Если весело живется,  
Делай все!

*(Два хлопка, два щелчка, два притопа.)*

### Жили у бабуси...

Жили у бабуси  
Два веселых гуся:

*(Ходьба под музыку.)*

Один серый, другой белый,  
*(Хлопки в ладоши.)*

Два веселых гуся:  
— Ой, — кричит бабуся, —  
Ой, пропали гуся —

*(Приседания.)*

Один серый, другой белый,  
Гуся мои, гуся!

*(Хлопки в ладоши.)*

Выходили гуся,

*(Прыжки на месте.)*

Кланялись бабуся,  
Один серый, другой белый,  
Петя и Маруся.

*(Хлопки в ладоши.)*

### Каравай

Каравай, каравай:  
Кого любишь, выбирай.

*(Дети кружатся в парах.)*

Каравай был невысок,  
Третий шел ему годок.

*(Присели, хлопают в ладоши.)*

Он играть не умел,  
На пол сел и заревел.

### Милашки

Эх раз, еще раз,  
Наклонимся мы сейчас.

*(Наклоны вправо-влево, руки на пояс.)*

Начинаем перепляс,  
Постараемся для вас.

*(Тройной притоп — повторить 2 раза.)*

Мы — милашки,  
Куклы-неваляшки.

*(Наклоны вперед, руки в стороны.)*

- Взгляд туда и взгляд сюда,  
 Делай раз и делай два.  
*(Повороты головы направо-налево.)*  
 Ой беда, беда, беда,  
 Закружилась голова.  
*(Круговые движения головой 4 раза направо-налево.)*  
 Мы — милашки,  
 Куклы-неваляшки.  
*(Два наклона вперед прогнувшись.)*  
 Глазками похлопали,  
*(Поморгать глазами, руки вниз.)*  
 Ножками потопали.  
*(Ходьба с притопами на месте.)*  
 Влево-вправо наклонились,  
*(Наклоны влево-вправо, руки на пояс.)*  
 Всем знакомым поклонились.  
*(Наклон вперед.)*  
 Мы — милашки,  
 Мы — очаровашки.  
*(Наклоны вправо-влево.)*

### Музыкальный алфавит

*(Упражнение выполняется несколько раз: 1 — дыхание переводим после каждой строчки; 2 — дыхание переводим через строчку.*

*Постепенно произносить алфавит на одном дыхании, желательно под музыку.)*

А, б, в, г, д, е, ё;  
 Ж, з, и, й, к;  
 Л, м, н, о, п, р, с;  
 Т, у, ф, х, ц, ч, ш, щ;  
 Мягкий знак и твердый знак, э, ю, я!  
 Наизусть весь алфавит знаю я!

### Мы отлично потрудились

- Мы отлично потрудились  
 И немного утомились  
 Приготовьтесь, все ребятки!  
*(Хлопки в ладоши.)*  
 Танцевальная зарядка!  
*(Прыжки на месте.)*  
 Мы похлопаем в ладоши  
*(Хлопки в ладоши.)*  
 Дружно, веселее.  
 Наши ножки постучали  
*(Топаем ногами.)*

Дружно, веселее.  
 По коленочкам ударим  
 Тише, тише, тише  
 Наши ручки поднимайтесь  
 Выше, выше, выше.  
 Наши ручки закружились,  
 Ниже опустились,  
 Завертелись, завертелись  
 И остановились.

### Мы пойдём

Мы пойдём сначала вправо —  
 Раз, два, три.

*(Ходьба на месте с поворотом направо.)*

А теперь пойдём налево —  
 Раз, два, три.

*(Ходьба на месте с поворотом налево.)*

А теперь мы все присядем —  
 Раз, два, три.

*(Упор присев.)*

Дружно и тихонько встанем —  
 Раз, два, три.

*(Встать, руки вверх.)*

А теперь мы все станцуем —  
 Раз, два, три.

*(Пружинистые полуприседания с поворотами туловища направо-налево и скрестными движениями рук впереди.)*

Посмотри.

*(Хлопки слева, хлопки справа.)*

А теперь еще станцуем —  
 Раз, два, три,  
 Раз, два, три.

*(Шаг вправо, «кик» левой, руки на пояс, то же в другую сторону, «твист» — приседая и вставая, колени вправо-влево.)*

### Мы похлопаем в ладоши

Мы похлопаем в ладоши  
 Дружно, веселее.  
 Наши ножки постучали  
 Дружно и сильнее.  
 По коленочкам ударили  
 Тише, тише, тише.  
 Наши ручки, поднимайтесь  
 Выше, выше, выше.

Наши ручки закружились,  
 Ниже опустились,  
 Завертелись, завертелись и остановились.  
*(Ученики выполняют движения под музыку по тексту.)*

### Мы танцуем «Хлопай-топай»

Мы танцуем «Хлопай-топай»  
*(Шагаем на месте.)*  
 Утром, днем и вечером!  
 Лучший танец  
*(Хлопаем в ладоши.)*  
 «Хлопай-топай»,  
*(Топаем ногами.)*  
 Когда делать нечего...  
*(Шагаем на месте.)*  
 Кем бы ни был ты — отличник,  
*(Приседаем.)*  
 Иль совсем наоборот,  
*(Повороты влево-вправо.)*  
 Разучите танец этот  
*(Хлопаем в ладоши.)*  
 И танцуйте целый год!  
*(Топаем ногами.)*

### Не надо вертеться

Не надо вертеться,  
 Садитесь-ка прямо.  
 Сегодня мы будем разучивать гаммы.  
 Итак, запасайтесь терпением:  
 Без нот вам не справиться с пением!

### Пляски

Вот какой веселый пляс  
*(Поочередно ноги поставить на пятку, вперед, руки на пояс.)*  
 Начинается у нас!  
*(Полуприсед с поворотами туловища направо-налево.)*  
 Не стоит никто на месте,  
*(Нога на пятку в сторону, руки согнуты в стороны, то же с другой ногой.)*  
 Все танцуют с нами вместе,  
*(Приседая и вставая, колени вправо-влево («твист»)).*  
 Все ногами топают,  
*(Притопы ногами, руки на пояс.)*  
 Все в ладоши хлопают!  
*(Два хлопка перед собой. Два хлопка о колени.)*



Вот веселые дела —

*(Руки вытянуть в стороны, прогнуться.)*

Школа наша в пляс пошла!

*(Притоп правой, левой ногой, руки на пояс.)*

### Под веселые напевы

Под веселые напевы

Повернемся вправо, влево.

Руки вверх! Руки вниз!

Вверх! И снова наклонись!

Вправо, влево головою!

Руки вверх! Перед собою!

Топни правую ногой!

Вправо шаг. На месте стой!

Топни левой ногой!

Влево шаг! И снова стой.

Повернись направо к другу.

Правую дай руку другу.

### По коленочкам ударим

По коленочкам ударим

*(Присели, хлопаем по коленям.)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем

*(Руки подняли вверх.)*

Выше, выше, выше.

Завертелись наши ручки,

*(Круги руками над головой.)*

Снова опустились.

Мы на месте покружились

*(Кружимся.)*

И остановились.

**Раз, два, три — прыжки на месте**

Раз, два, три — прыжки на месте

Ноги врозь и ноги вместе!

*(Прыжки ноги врозь-вместе.)*

Прыг да скок, прыг да скок!

Через голову прыжок.

*(Прыжки на двух ногах.)*

Раз, два, три — прыжки на месте —

Проживем мы так лет двести!

*(Прыжки на левой ноге.)*

Если прыг, да если скок —

Под березку, под дубок!

*(Прыжки на правой ноге.)*

Раз, два, три — прыжки на месте,  
Мы встаем, ложимся с песней!

*(Прыжки со сменой ног.)*

### Стирка

Мы стирали, мы стирали,  
Полоскали, полоскали,  
Выжимали, выжимали,  
Встряхивали, встряхивали,  
Вывешивали, вывешивали.  
Ох, устали, ох, устали.  
Сели — отдохнули.

*(Ученики выполняют движения под быструю музыку в соответствии с текстом.)*

### Сяду — встану

Сяду — встану,

*(Приседания.)*

Сяду — встану

*(Прыжки на месте на обеих ногах.)*

И как мячик подскочу,

*(Приседания.)*

Приседать я не устану,

*(Полуприседы с поворотами туловища, руки на пояс.)*

Я танцором стать хочу.

### Шире круг

Шире круг, шире круг,  
Музыка зовет

*(Хлопки перед собой, руки вверх — потянуться.)*

Всех друзей, всех подруг

В дружный хоровод.

*(Поворот направо, правую руку в сторону. Повторить движение в другую сторону.)*

Руки на пояс

Поставим вначале,

*(Руки на пояс.)*

Влево и вправо

Качнем мы плечами.

*(Наклоны влево-вправо.)*

Ногу на пятку

Поставим вперед,

*(По очереди правую, левую ноги на пятку вперед.)*

Сделаем дружно  
Мы поворот.

*(Поворот на 360° переступанием на носках.)*

Ну а теперь глубоко  
Все вздохнем,

*(Глубокий вдох.)*

Дружно присядем  
И песню споем.

*(Выдох — полуприсед.)*

Шире круг, шире круг,  
Музыка зовет

*(Хлопки перед собой, руки вверх — потянуться.)*

Всех друзей, всех подруг  
В дружный хоровод.

*(Поворот направо, правую руку в сторону. Повторить в другую сторону.)*

### Эй, ребята

Эй, ребята, выходите,  
Пляску русскую начните!

*(Поочередно ставим ногу на пятку вперед, руки на пояс.)*

В этой пляске удалой  
Пусть кружится шар земной.

*(Поворот, переступая налево, на 360°.)*

Эх, раз, еще раз,

*(Наклоны вправо-влево.)*

Поклонимся мы сейчас.

*(Наклон вперед.)*

Начинаем перепляс,

*(Притопы ногами в полуприседе (или «ковырялочка»))*

Постараемся для вас!

### Я на скрипочке играю

Я на скрипочке играю  
Тили-тили-тили,

*(Ученики имитируют игру на скрипочке.)*

Скачут зайки на лужайке,  
Тили-тили-тили.

*(Прыжки на месте.)*

А теперь на барабане:  
Бум-бум-бум,  
Трам-трам-трам!

*(Приседания.)*

В страхе зайки разбежались  
По кустам.

*(Бег на месте.)*

## Раздел 2

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ПЕРЕМЕНАХ

---



### МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ИГРА «СОСЧИТАЙ-КА»

*Дети показывают ответы в движении (наклоны, повороты, прыжки, хлопки).*

- 0 – спрятали руки за спину;
  - 1 – 1 хлопок в ладоши
  - 2 – 2 наклона влево – вправо
  - 3 – 3 наклона вперед
  - 4 – 4 приседания
  - 5 – 5 поворотов туловища влево
  - 6 – 6 поворотов туловища вправо
  - 7 – 7 приседаний
  - 8 – 8 прыжков на левой ноге
  - 9 – 9 прыжков на правой ноге
  - 10 – 10 прыжков на месте, руки на поясе
- (Подводится итог по устному счету.)*

Было в коробке 4 пера,  
2 подарил я соседу вчера,  
3 в магазине сегодня купил,  
Я их в коробку свою положил.  
Пятеро входят знакомых ребят,  
«Дайте нам перья», – они говорят.  
Тут же я выполнил просьбу друзей.  
Сколько осталось в коробке  
моей? (0)

Алеша на руку надел рукавицы,  
И пальцы – умельцы попали в  
темницу.  
Спокойно сидели б они взаперти,  
Да брата большого не могут найти.  
Живет он отдельно в своем тереме,  
И братья не знают дороги к нему.  
Сколько братьев у большого  
пальца? (4)

На грядке сидело 6 воробьев,  
К ним прилетело еще 5 воробьев.  
Прыгнул кот и схватил одного,  
Сколько воробьев  
Осталось на грядке? *(Ни одного)*

Там, за поляной, возле старых осин  
Живет жучиха — мама  
И ее сынок — один.  
— Жужжи, — сказала мама  
— Жужжу, — сказал сын.  
И так они жужжали возле осин.  
Сколько жуков? *(2)*

— Сколько бубликов в мешке  
Положил ты, петушок?  
— Два, но дедушке дадим,  
И останется ... *(1)*

Повезло опять Егорке,  
У реки сидел не зря.  
И карасик есть в ведерке,  
И 4 окунька.  
Посчитай-ка, улов,  
У кого ответ готов? *(5)*

Сели однажды на изгородь в ряд  
Десять веселых ребят.  
Десять ребят на заборе считались.  
Крайний упал.  
Значит сколько осталось? *(9)*

Гуляет в джунглях старый слон,  
И одинок, и грустен он.  
Но подошел к нему сынок,  
И больше слон не одинок. *(2)*

Возле грядки две лопатки,  
Возле грядки три лопатки.  
Все лопатки сосчитать  
Будет ... *(5)*

Две розы Маша сорвала,  
В подарок маме принесла.  
— Сорви еще и подари  
Ты мамочке не две, а ... *(3)*

Ранним утром солнце всходит,  
Сколько солнц над полем бродит? *(1)*  
Вечером встает луна,  
Сколько в небе лун? *(1)*

Два — похожа на гусенка  
С длинным клювом,  
Шеей тонкой.  
Почему расстроен Тимка?  
Где ботинок? Нет ботинка!  
Тимка сосчитал сперва,  
Что ботинок было два... *(2)*

По тропинке шли.  
Белый гриб нашли.  
Вот еще грибок положи в кузовок. *(2)*

Сколько маленьких утят  
Плывать и нырять хотят?  
Три утенка далеко,  
Два нырнули глубоко.  
Сколько их всего в пруду?  
Сосчитать я не могу. *(5)*

Начинается считалка:  
На дубу — скворец и галка.  
Улетел домой скворец,  
И считалочке конец.  
Сколько на дубу осталось птиц? *(1)*

Четыре зайца шли из школы,  
И вдруг на них напали пчелы  
Два зайчика спаслись едва,  
А сколько не успело? *(2)*

Как-то четверо ребят  
С горки покатились.  
Двое в саночках сидят,  
Сколько в снег свалились? *(2)*

На пасеке три медвежонка  
Играли в прятки у бочонка,  
Один в бочонок еле влез,  
А сколько убежало в лес? *(2)*

Разбежались кто-куда  
Семеро козлят.  
Один — в лесок, другой — на стог.  
А три козленка  
Спрятались в бочонке.  
Сколько козлят в избушке сидят?  
(2)

Там, за поляной, от зари до зари  
Свищет мама — зяблик  
И ее сыночков три  
— Фью, — фью — сказала мама.  
— Фью, — фью — ответили три.  
И так все дружно пели  
От зари до зари. ( $3 + 1 = 4$ )

На лесной опушке сидят  
Три зайчихи-старушки  
Да тут же возле них  
Пляшут трое молодых.  
Сосчитайте поскорей  
Сколько было всех зверей? (6)

Сосчитайте сами,  
Да без лишних слов,  
Красный шар у Сани,  
Синий — у Маши,  
Желтый — у Тани.  
Сколько всего шаров? (3)

Вот один самолет  
Поднялся уж в полет,  
А рядышком два догоняют облака.  
Посчитайте, друзья,  
Сколько самолетов у меня? (3)

Стоит горка крутая,  
На ней тыква большая,  
А пониже тоже  
3 тыквы помоложе.  
Сколько тыкв всего у нас? (4)

За тремя идут четыре,  
Острый локоть оттопыря. (4)

Два цыпленка стоят,  
Шесть яиц под крылом  
У наседки лежат.  
Посчитай поверней,  
Отвечай поскорей,  
Сколько будет цыплят  
У наседки моей? (8)

Как у нашей бабушки  
Была внучка Ладушка.  
Аленка с маленькой Матренкой,  
Да внук Андрей  
Вытянул из-за дверей.  
Посчитаем скорей, сколько внучат  
У бабушки моей? (4)

3 бельчонка маму белку  
Ждали около дупла.  
Им на завтрак мама белка  
9 шишек принесла.  
Разделила на троих.  
Сколько каждому из них? (3)

Потеряла крольчиха крольчат  
А крольчата лежат и молчат.  
За кадушкой 1, за кормушкой 1.  
Под мосточком 1, под кусточком 1.  
Как детей поскорее найти?  
Их должно быть не больше 5. (4)

Божья коровка на листе сидит,  
Спиною на солнце весело блестит.  
На спине 7 крапинок.  
Только 4 пониже,  
А повыше сколько? (3)

5 ворон на крышу сели,  
Две еще к ним прилетели  
Отвечайте быстро, смело.  
Сколько всех их прилетело?  
( $5 + 2 = 7$ )

На что похожа цифра «пять»?  
На серп, конечно, как не знать? (5)

Курочка рябая ведет гулять ребят.  
 7 маленьких обжорок,  
 7 желтеньких цыплят.  
 Но вот по овражку  
 Вся стайка разбежалась.  
 И курочка в тревоге  
 На холмике осталась.  
 Где же вы, мои детки?  
 Четверо бегут. А где остальные?  
 Не видать их тут.  
 Ну-ка, кто сосчитает:  
 Сколько не хватает? (3)

Груша с яблоком,  
 Один золотистый мандарин,  
 Плитка шоколада, —  
 — Вот была я рада!  
 Все лежит в одном пакете  
 Сосчитай предметы эти. (4)

Ну-ка, сколько здесь ребят  
 На горе катаются:  
 Трое в саночках сидят,  
 Один дожидается? (4)

В садике гулял павлин,  
 Подошел еще один, —  
 Два павлина — за кустами,  
 Сколько их? Сосчитайте сами. (4)

Там, за поляной,  
 В уютной квартире  
 Живет лисица-мама  
 И сыночек четыре.  
 — Спать; — сказала мама.  
 — Мы спим, — говорят 4.  
 И спали все спокойно  
 В уютной квартире. ( $4 + 1 = 5$ )

Три гуся летят над нами,  
 Три других — под облаками,  
 Два спустились за ручей.  
 Сколько было всех гусей? (8)

Стоит коза, голосит коза:  
 Ой беда, беда, беда!  
 Разбежались, кто куда  
 Все мои козлятки,  
 Все мои ребятки,  
 Один — за стог, другой в лесок,  
 А третий на лесенке  
 Распеваёт песенки.  
 Только самый маленький  
 Спит в постельке, в спальенке.  
 Сосчитай и укажи  
 Сколько деток у козы? (4)

Раз к зайчонку на обед  
 Прискакал дружок сосед:  
 На пенек зайчата сели  
 И по 5 морковок съели.  
 Кто считать, ребята, ловок,  
 Сколько съедено морковок? (10)

Две подружки, две сестрички  
 Заплели по две косички.  
 Задаю я вам вопрос:  
 Сколько кос? (4)

Известно, сапожек не носит кошка,  
 Но мама кошке купила сапожки,  
 Сколько сапожек мама купила,  
 Чтоб кошка ножек не замочила?  
 (4)

Там, за полянкой,  
 Где с земли не достать,  
 Живет в гнезде ворона  
 И вороняток пять  
 — Карр, — сказала мама.  
 — Карр, — сказали пять.  
 И были все рады,  
 Что с земли их не достать. (5)

У стола четыре ножки,  
 У козла четыре ножки.  
 А еще четыре ножки  
 У Володи и Сережки. (4)

На-ка яблоко, Ваню.  
 Сколько яблок тут?  
 — Одно.  
 — Дам еще одно. Тогда  
 Сколько будет вместе?  
 — Два!  
 — Если два добавит дед?  
 Отвечай внимательно.  
 — Это будет... (4) — был ответ, —  
 Просто замечательно.

3 котенка на диване,  
 2 котеночка у Вани.  
 Теперь спросим у ребят:  
 Сколько будет всех котят? (5)

У мамы моей 5 сыновей  
 Начну я считать — и вовсе не 5.  
 Смотрите — Володя  
 — Вот один мой брат.  
 Вот Костя — второй,  
 Вот третий — Игнат,  
 Четвертый — Гришутка,  
 А пятого нет.  
 Считай сначала, все тот же ответ.  
 Четыре, четыре выходит на счет.  
 Кто пятого сына, ребята, найдет?  
 (5)

Три цыпленка стоят,  
 На скорлупки глядят.  
 Два яичка в гнезде  
 У наседки лежат  
 Сосчитай поскорей:  
 Сколько будет цыплят  
 У наседки моей? (5)

Два больших, три маленьких,  
 Маленьких удаленьких —  
 Целая семья опят,  
 Сколько их под кочкой?... (5)

Пятеро гусят на берегу стоят,  
 Три из них серых. Сколько бе-  
 лых? (2)

Шесть бабочек пестрых  
 на солнце порхают  
 Нацелилась кошка  
 Вот-вот их поймает,  
 Но Шарик на кошку  
 Неистово лает.  
 2 бабочки скрылось  
 В высоком бурьяне.  
 А сколько взлетело?  
 Скажи это мне? ( $6 - 2 = 4$ )

А потом пошла плясать  
 По бумаге цифра пять.  
 Руку вправо потянула,  
 Ножку круто изогнула. (5)

Играли ребята в прятки.  
 Прятались все:  
 Коля — в овес, Оля — за Колей,  
 Егорка — за горкой,  
 Андрейка — за лейкой,  
 Тимошка — за кошкой,  
 Лена — за сено,  
 Светка — за веткой,  
 Филипп — за гриб.  
 А Барбос пришел — сразу всех  
 нашел,  
 Сколько ребят играли в прятки? (8)

Сколько я знаю дождей,  
 Сосчитайте поскорей.  
 Дождик с ветром —  
 Дождь грибной,  
 Дождик с солнцем —  
 Дождик с градом,  
 Дождик с рыжим листопадом. (5)

Пять щенят в футбол играли,  
 Одного домой позвали —  
 Он в окно глядит, считает,  
 Сколько их теперь играет? (4)

Пять щенят  
 Плюс мама-лайка  
 Сколько будет, сосчитай-ка! (6)



Под кусточками грибочки  
Ночью выросли опять:  
2 грибочка, 3 грибочка  
Сколько вместе будет?... (5)

Два Андрюши, один Коля  
Разговаривали в школе,  
Да еще двое ребят.  
Посчитай-ка скорей,  
Сколько будет детей? (5)

В снег упал Сережа,  
А за ним — Алеша,  
А за ним — Ирина,  
А за ней — Марина,  
А потом упал Игнат.  
Сколько на снегу ребят? (5)

В сумке ручка и резинка,  
И красивая картинка,  
В сумке книга и тетрадь —  
Раз, два, три, четыре, пять. (5)

День рождения у Оксаны.  
Я принес ей три тюльпана,  
А Сережа алых роз  
Ровно пять штук принес.  
Вот беда, она не может  
Сосчитать свои цветы.  
Кто, ребята, ей поможет?  
Помоги, Тамара, ты. (7)

— Что хромаешь ты, жучок?  
— Ранил ножку о сучок.  
Прежде на своих шести  
Очень быстро мог ползти,  
На скольких ногах ползти тебе,  
Теперь жучок? ( $6 - 1 = 5$ )

Дарит бабушка — лисица  
Трем внучатам рукавицы,  
Это вам на зиму, внучки,  
Рукавичек по две штулки,  
Берегите, не теряйте,  
Сколько всех — пересчитайте. (6)

Все мы здесь цыплята детки  
Надо сосчитать наседке.  
Три на грядке, два во ржи,  
Сколько их всего, скажи? (5)

Восемь оленей ели грибочки,  
Двое их деток дремали на кочке.  
Скорее прошу я ребят посчитать,  
Сколько оленей вышло гулять?  
( $8 + 2 = 10$ )

Лебеди у нас в пруду.  
Я поближе подойду:  
Трое черных, белых — пять.  
Кто успел их сосчитать?  
Говорите поскорей,  
Сколько было лебедей? ( $3 + 5 = 8$ )

3 котенка — на диване.  
3 котенка — у Вани.  
Теперь спросим у ребят:  
Сколько будет всех котят? (6)

Там, за поляной,  
Где кувшинок не счесть,  
Живет лягушка-мама  
И лягушатов — шесть.  
— Ква-ква, — сказала мама.  
— Ква-ква, — сказали шесть.  
И прыгали у речки,  
Где кувшинок не счесть. ( $6 + 1 = 7$ )

Я, Сережа, Коля, Ванда —  
Волейбольная команда.  
Женя с Игорем пока —  
Запасных 2 игрока.  
А когда подучатся,  
Сколько нас получится? (6)

На лесной опушке сидят  
3 зайчихи-старушки,  
Да тут возле них  
Пляшут трое молодых.  
Сосчитайте поскорей,  
Сколько было всех зверей? (6)

На что похожа цифра «шесть»?  
На трубку деда, так и есть! (6)

В жаркий день иду на пруд,  
Малыши за мной бегут.  
Окружила ребятня:  
«Ой, меня, возьми, меня.»  
Два Сережи, две Наташи,  
Один Леня, один Саша  
Мчатся весело к пруду,  
Раздеваясь на ходу,  
Сколько всех? ( $6 + 1 = 7$ )

Шесть ежат в лесу гуляли,  
Землянику собирали,  
А один улегся спать,  
Сколько их гуляет?... ( $6 - 1 = 5$ )

Три ягненка дружно жили  
Да козлят еще четыре,  
Посчитай-ка, сколько всех? (7)

Завтракаем на привале —  
Нам с собой яиц дали:  
Всмятку два и пять крутых,  
Сосчитайка, сколько их? (7)

Раз, два, три, четыре  
Стало тесно нам в квартире.  
Там живут: канарейка, 2 ежа,  
Сорока, 3 чижа.  
Торопись ты к нам придти  
Будем вместе счет вести. (7)

Как-то вечером к медведю  
На пирог пришли соседи:  
Еж, барсук, енот, косой,  
Волк с плутовкою лисой.  
А медведь никак не мог  
Разделить на всех пирог.  
От труда медведь вспотел.  
Он считать ведь не умел!  
Помоги ему скорей,  
Посчитай-ка всех зверей!  
( $7 + 1 = 8$ )

Семь — точно острая коса.  
Коси, коси, пока роса! (7)

У Аленки  
Два цыпленка в гостях.  
Петушок в сапожках,  
Курочка в сережках.  
А корова в юбке,  
В теплом полушубке.  
Селезень в кафтане,  
Утка в сарафане.  
Сколько гостей у Аленки моей? (7)

У куклы пять нарядных платьев.  
Какое нынче надевать ей?  
Есть у меня для куклы шерсть.  
Свяжу, и платьев будет ... (6)

Подарил нам сосновый бор  
9 маслят и один мухомор.  
( $9 + 1 = 10$ )

3 тетради дали Наде,  
а 4 дали Ире.  
Сколько же тетрадей дали  
Ирочке и Наде? (7)

К серой цапле на урок  
Прилетело семь сорок,  
А из них лишь три сороки  
Приготовили уроки  
Сколько лодырей — сорок  
Прилетело на урок? ( $7 - 3 = 4$ )

Я сегодня рано встала,  
Кукол всех своих считала:  
Три матрешки — на окошке,  
Две Маринки — на перинке,  
Пупсик с Катей, Буратино  
И Петрушка в колпачке  
На зеленом сундуке.  
Я считала, не трудилась,  
Но потом со счету сбилась,  
Помогите мне опять  
Кукол всех пересчитать. (9)

Яблоки в саду поспели,  
Мы отведать не успели,  
Пять румяных, налитых,  
Три с кислинкой. Сколько их? (8)

Есть игрушки у меня:  
Паровоз и два коня,  
Серебристый самолет,  
Три ракеты, вездеход.  
Сколько вместе, как узнать? (8)

Подарил утятам ежик  
8 кожаных сапожек,  
Кто ответит из ребят,  
Сколько будет всех утят? (4)

Мы — большущая семья,  
Самый младший — это я!  
Сразу нас не перечесть:  
Маня есть, и Ваня есть,  
Юра, Шура, Клаша, Даша,  
И Наташа тоже есть.  
Мы по улице идем —  
Говорят, что детский дом.  
Посчитайте поскорей,  
Сколько нас в семье детей? (8)

Дима шел, шел, шел  
Восемь ягод нашел.  
Ах, какие сладкие,  
Ах, какие вкусные...  
Дима присел  
И 3 ягодки съел.  
Сколько осталось? ( $8 - 3 = 5$ )

Восемь храбрых малышей  
Переходят в брод ручей.  
Один отстал: «И я хочу!»  
Сколько их пришло к ручью? (9)

Сели однажды на изгородь в ряд  
10 веселых ребят.  
10 ребят на заборе считались,  
Крайний упал,  
Значит, сколько осталось? (9)

На опушке у пенечка  
Выросли грибочки:  
5 — больших и 3 — маленьких  
Сколько их? (8)

Смотрите, смотрите  
Бегут вдоль равнин  
6 зайцев впереди, а рядом 1.  
К ним одного еще попросим,  
Тогда зайцев будет...? (8)

Все ли здесь цыплята-детки,  
Надо сосчитать наседке:  
Шесть на грядках, три во ржи  
Сколько их всего, скажи? (9)

Посадила мама в печь  
Пироги с капустой печь.  
Для Наташи, Коли, Вовы,  
Пироги уже готовы,  
Да еще один пирог  
Кот под лавку уволок.  
Да еще из печки 5  
Маме нужно вынимать.  
Если можешь, помоги, —  
Сосчитай-ка пироги! (9)

9 воробышек на ветке рядом  
Весело чирикают  
каждый о своем,  
Трактор проезжал —  
Разлетелись все:  
6 — летят к деревне,  
А сколько на траве? (3)

Пять пальцев ловко рвут траву.  
Другой рукою тоже рву.  
Я травкой угощу коня.  
Ну, сколько пальцев у меня? (10)

8 воробышек зерна клюют,  
2 осторожно на ветке снуют.  
Вдруг кошка придет  
И начнет куролесить  
Сколько воробышек было? (10)

Еж спросил ежа-соседа  
 – Ты откуда?  
 – Запасаюсь я к зиме, –  
 Видишь, яблоки на мне?  
 Собираю их в лесу:  
 6 – принес, а 3 несу.  
 Призадумался сосед:  
 Это много или нет? (9)

3 бельчонка маму белку  
 Ждали около дупла.  
 Им на завтрак мама белка  
 9 шишек принесла.  
 Разделила на троих  
 Сколько каждому их них? (3)

У Ивана и Романа  
 В брюках есть по 2 кармана.  
 А в карманах, говорят,  
 По 2 яблока лежат.  
 Коль все яблоки собрать,  
 Сколько можно сосчитать? (8)

Там, за полянкой,  
 Где можно куролесить,  
 Живет сорока-мама  
 И сорочаток – 10.  
 – Летим! – сказала мама.  
 – Ура! – сказали 10.  
 И стали над поляной  
 Летать и куралесить. ( $10 + 1 = 11$ )

2 цыпленка стоят,  
 2 в скорлупке сидят,  
 6 яиц под крылом  
 У наседки лежат.  
 Посчитай поверней  
 Сколько будет цыплят  
 У наседки моей? (10)

Раз к зайчонку на обед  
 Прискакал дружок-сосед:  
 На пенек зайчата сели  
 И по 5 морковок съели.  
 Кто считать, ребята, ловок,  
 Сколько съедено морковок. (10)

Кошка вышила ковер,  
 Посмотри, какой узор:  
 3 большие клеточки,  
 В каждой – по 3 веточки.  
 Села кошка на кровать.  
 Стала веточки считать,  
 Но никак не сможет,  
 Кто же ей поможет? (9)

Сидят рыбаки, стерегут поплавки  
 Рыбак Корней поймал трех окуней.  
 Рыбак Евсей – четырех карасей.  
 Рыбак Михаил двух сомов изловил.  
 Сколько рыб рыбаки  
 Натаскали из реки? (9)

В зоопарке я бывал,  
 Обезьянок я видал:  
 2 играли на песке,  
 3 уселись на доске,  
 А 4 спинки грели.  
 Сколько всех? (9)

У меня в одной коробке 3 жука.  
 А в другой я имею 3 паука.  
 В уголке шуршат бумагой 2 ежа,  
 А в других – распевают 2 чижа.  
 Кто б, ребята, сосчитать  
 Скорей сумел,  
 Сколько всех животных я имел?  
 (10)

Вышла курочка гулять.  
 Забрала своих цыплят.  
 7 бежали впереди  
 3 осталось позади  
 Беспокоится их мать  
 И не может сосчитать,  
 Сколько было всех цыплят? (10)

У 5 больших ежей  
 Было по 5 сыновей  
 И у каждого как раз  
 По 2 уха, пара глаз.  
 Сосчитаем малышей,  
 Сколько глаз, потом ушей?

Пять ворон на крышу сели,  
 Две еще к ним прилетели.  
 Отвечайте быстро, смело  
 Сколько всех их прилетело? (7)

Мы на елке веселились,  
 Мы плясали и резвились,  
 После добрый Дед Мороз  
 Нам подарки принес.  
 Дал большущие пакеты,  
 В них же вкусные предметы,  
 Стала я пакет вскрывать,  
 Содержимое считать:  
 5 конфет в бумажках синих,  
 5 орехов рядом с ними. (10)

Тучки хмурились, сердились,  
 Тучки дождиком пролились.  
 Улыбнулось солнце рыжее —  
 Показалось восемь рыжиков,  
 Рядом с ними две волнушки —  
 Неразлучные подружки.  
 У того ответ готов?  
 Сколько выросло грибов? (10)

Мышки в норке не шумели:  
 В лапки к кошке не хотели.  
 Три тихонько грызли корку,  
 Шесть затеяли уборку.  
 Сколько мышек? Сосчитай!  
 И ответ скорее дай! (9)

Семь малюсеньких котят,  
 Что дают им — все едят,  
 А один сметаны просит,  
 Сколько же котятков?... ( $7 + 1 = 8$ )

10 деревьев было в саду.  
 Восемь срубили в прошлом году,  
 Ответ я, ребята, никак не найду.  
 Сколько ж деревьев осталось  
 в саду? ( $10 - 8 = 2$ )

Стала курица считать  
 Маленьких цыпляток  
 Желтых 5, и белых 5,  
 А всего... (10)

Тишка-кот такой плутишка,  
 Очень рыбу любит Тишка.  
 На рыбалке побывал —  
 Шесть пескариков поймал,  
 Шуки две и два ерша.  
 Жизнь у Тишки хороша.  
 Кто быстрее сосчитал,  
 Сколько рыбок кот поймал? (10)

Сколько дней в неделе? ... (7)

Сколько ребят за столом  
 Сидят и в 20 глаз на нас  
 Глядят? (10)



## МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

Музыкальные игры имеют определенный сюжет, правила и обучающие задачи — закрепление умений восприятия музыки, развитие двигательных способностей, воображения и творчества. Тематика игр обычно

связана с народными или сказочными персонажами, а также с подвижными играми, используемыми на уроках физического воспитания.

В начальных классах ученики выполняют несложные гимнастические и танцевальные движения под музыкальное сопровождение учителя (например, легкий бег, спортивную ходьбу, поскоки, прямой и боковой шаг, шаг с притопом на месте) разучивают пляски и хороводы. Особое значение придается выразительности и эмоциональности исполнения. Дети овладевают также простейшими построениями (например, в колонну, шеренгу, круг, свободное размещение в классе). На уроках используются игры под музыку (например, «Не опоздай», «Кот и мыши»). Школьники учатся передавать выразительными движениями под музыку повадки животных, их характер. Начиная с первого класса и на протяжении всего обучения учащиеся побуждаются к импровизации движений под музыку.

### Замри

Дети танцуют под веселую плясовую музыку, выбирая движения произвольно или по заданию учителя. С прекращением музыки они замирают в разных позах, а водящий пытается их рассмешить. Тот, кто пошевелится, уходит с водящим. Игра продолжается до тех пор, пока останется один ученик, который и становится водящим.

### Колобок

Водящий — Колобок, остальные дети — герои сказки. Водящий сидит на корточках в центре, остальные исполняют под музыку соответствующие движения. С окончанием музыки один из учеников обращается к Колобку, передавая интонации своего персонажа: «Колобок, Колобок, я тебя съем!», и пытается догнать его (бегают по внешнему кругу). Если он не догнал Колобка, говорит грустно: «Не догнал!» или радостно: «Ой, поймал!» Пойманный Колобок становится в круг и исполняет роль того, который его догнал. Звучит другая музыкальная пьеса, и игра продолжается.

### Найди предмет

Учащиеся свободно располагаются в помещении. Один из них прячет игрушку или другой предмет (в руках за спиной). Водящий, ориентируясь на смену динамики звучания музыки, пытается найти игрушку: тихая музыка — водящий идет не в том направлении, громкая — идет к игрушке правильно, музыки нет — игрушка спрятана у данного ученика.

### Один лишний

Учащиеся становятся парами в круг (их должно быть нечетное число), один ученик — в центре его. Под медленную музыку русского лирического танца они движутся парами, исполняя переменный шаг.

С изменением музыкального сопровождения (на быструю музыку) дети, стоящие ближе к центру, образуют круг и, взявшись за руки, двигаются вправо по кругу мелкими, быстрыми шагами, задевая пятками пол; остальные тем же ходом двигаются в противоположном направлении, поставив руки на пояс. Один лишний танцует в центре, произвольно подбирая движения. С прекращением музыки внутренний круг разрывается, все дети, в том числе и лишний, быстро выбирают себе новую пару. Один играющий становится лишним. Игра повторяется.

### Пляска

Дети пляшут под музыку, используя знакомые плясовые движения. С окончанием музыки они бегут на свои места и строятся в две колонны. Выигрывает колонна, которая построилась быстрее. Кроме того, следует учитывать правильность, выразительность, вариативность и ритмичность исполняемых движений. При повторении игры продолжительность музыкального фрагмента обязательно меняется.

### Слушай звуки

Ведущий договаривается с детьми о том, что когда он нажмет определенную клавишу (произнесет определенное слово высоким или низким тоном), они примут соответствующую позу. Когда ведущий будет исполнять музыку (хлопнет в ладоши), дети свободно двигаются в пространстве комнаты (можно предложить им ходить по кругу).

1) Звук – клавиша нижнего регистра или произнести низким тоном слово «до». Поза – «плакучей вы» (ноги на ширине плеч, руки слегка разведены в локтях и висят, голова наклонена к левому плечу).

2) Звук – клавиша верхнего регистра или произнести высоким тоном слово «си». Поза – «тополя» (пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокинута назад, смотреть на кончики пальцев рук).



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ МУЗЫКИ

Во многих странах мира широкое признание получила система воспитания Ж. Далькроза, которая направлена на развитие музыкальных способностей детей посредством движений. Связь музыки и движений выражается как в согласованности их характера, так и в возмож-

ности моделирования движениями различных средств музыкальной выразительности (темпа, ритма, метрической пульсации, акцентов, динамики звучания и др.). Движения помогают полнее воспринимать музыкальное произведение, а музыка придает движениям особую выразительность. Учитывая особенности ведущего вида деятельности шести (семи) летних школьников, вчерашних дошкольников, на уроках музыки эффективно использование музыкальных игр, подвижных игр с дидактической направленностью, что создает условия для оптимизации процесса обучения учащихся первого класса.

### Где звучит?

Все ученики становятся в круг. Ведущий выбирает одного игрока, выводит его в центр круга, завязывает глаза, всем, стоящим в кругу, раздаёт звучащие предметы (погремушка, бубен, дудочка, резиновая игрушка — пищалка, свисток, барабан и др.), и затем указывает по очереди каждого с целью воспроизведения звука одним из предметов, а стоящий в центре, называет инструмент, определяя сторону или направление звучания. Например: «Справа звучит дудка. Слева — гармошка. Спереди — барабан» и т. д.

Усложнение: Выбирается один звучащий предмет, который прозвучав, меняет место нахождения, а игрок с завязанными глазами должен найти его наощупь.

### Дождик, лей веселей!

Играющие свободно размещаются на площадке. У каждого на руке ленточка одного из четырех цветов. На строки 1—6 все играющие встряхивают кистями рук в соответствии с размером стихотворения. На строки 7—11 двигаются поскачком враспынную, продолжая встряхивать кистями рук. В это время ведущий раскладывает в разных местах площадки четыре обруча разного цвета. По сигналу ведущего играющие собираются у обруча своего цвета.

Дождик, лей веселей!  
Теплых капель не желей!  
Для лесов, для полей,  
И для маленьких детей,  
И для мам, и для пап  
Кап-кап! Кап-кап!  
Будет, будет лето  
В радуго одето.  
Жаркое солнце яркого цвета,  
Яркого, красивого,  
Желтого и синего,  
Зеленого, красного  
И любого, разного

(П. Синявский)



### Если нравится тебе

Учащиеся свободно располагаются на площадке. Учитель становится так, чтобы все его хорошо видели, запекает песнь и показывает движения. Ученики подхватывают песню (мелодия проста и запоминается сразу) и вслед за учителем проделывают все движения.

Если нравится тебе, то делай так...

*(Два щелчка пальцами над головой.)*

Если нравится тебе, то делай так...

*(Два щелчка пальцами над головой.)*

Если нравится тебе,  
То и другим ты покажи.

Если нравится тебе,  
То делай так...

*(Два щелчка пальцами над головой.)*

Дальше все строки куплетов повторяются еще три раза, но движения заменяются другими: сначала — два хлопка в ладоши, потом — два хлопка по коленям, потом — два притопа ногами.

Затем ученики поют:

Если нравится тебе, то ты скажи:

«Хорошо!»

Если нравится тебе, то ты скажи:

«Хорошо!»

Если нравится тебе, то и другим ты покажи.

Если нравится тебе,

Хорошо, хорошо!

В заключение игры поют:

Если нравится тебе,

То делай все...

*(Повторяются подряд одно за другим все движения: два щелчка, два хлопка в ладоши, два хлопка по коленям, два притопа ногами.)*

Хорошо!

Если нравится тебе,

То делай всё!

*(Все движения повторяются снова.)*

Хорошо!

Если нравится тебе,

То и другим ты покажи.

Если нравится тебе,

Хорошо!

### Музыкальные змейки

Играющие делятся на три команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждая колонна (змейка) имеет свою мелодию (марш, вальс, полька). Мелодия перед игрой повторяется один—два раза. Затем по сигналу учителя исполняется одна из мелодий. Змейка, к которой от-

носится эта мелодия, идет под музыку в разных направлениях, делая различные движения. После прекращения музыки останавливается в том положении, в котором ее застала последняя музыкальная фраза.

То же происходит и с другой, и с третьей змейками. Игра может повторяться. По сигналу учителя змейки быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда, построившаяся первой.

Варианты: змейка движется заданным способом; змейка по второму сигналу выстраивается в колонну по росту; змейка выстраивается в шеренгу по росту.

### Музыкальное объятие

Дети двигаются, прыгают по комнате под веселую музыку. Когда музыка замолкает, каждый ребенок должен крепко обнять кого-либо. Затем музыка продолжается, дети прыгают по комнате парами. В следующий раз, когда музыка прекращается, дети обнимаются парами. По мере продолжения игры создаются все большие и большие круги, пока все дети не объединятся в одном музыкальном объятии.

### Узнай по голосу

Дети становятся в круг, в середину которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за учителем, повторяя его движения (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и поют:

Мы немножко поиграли,  
А теперь в кружок мы встали.  
Ты загадку отгадай,  
Кто позвал тебя — узнай!

Учитель молча указывает на одного из играющих, который восклицает: «Узнай, кто я!» Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, указанный становится водящим, если ошибся, игра повторяется. Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.



## ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ДИНАМИЧЕСКИХ ПЕРЕМЕНАХ

Организуются учителями начальных классов с помощью учителя физической культуры. Проводятся на открытом воздухе после второго или третьего урока. Во время занятий физическими упражнениями

и подвижными играми на переменах учителями начальных классов решаются следующие задачи:

- создать условия для активной двигательной деятельности и развлечения учащихся;
- включить учащихся в активную деятельность, организовать их двигательную активность в соответствии с принципами и правилами физического воспитания;
- добиться оздоровительного и рекреативного эффекта;
- развить интерес у учащихся к самостоятельным физкультурным занятиям;
- обучить учащихся необходимым для таких занятий знаниям, умениям и навыкам.

Динамическая перемена проводится в свободной непринужденной игровой форме с учетом пола и интересов детей.

В содержание динамической перемены входят общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр (бадминтона, тенниса, баскетбола, волейбола, футбола, хоккея), езда на велосипедах, ходьба на лыжах, катание на коньках, самостоятельные игры детей.

### **Быстро по местами!**

Играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки, касаясь плеч впереди стоящего. По команде учителя «На прогулку!» ученики расходятся в разные стороны, по команде «Быстро по местам!» – строятся в исходное положение, стараясь быстрее занять свое место.

### **Внимание!**

На слово «Внимание!» учитель показывает любые упражнения, дети должны быстро их повторить. В конце подвести итоги игры.

Например:

**Внимание!**

*(Руки вверх.)*

**Внимание!**

*(Руки к плечам.)*

**И вот опять**

*(Хлопок перед собой.)*

**Задание.**

*(Руки на парту.)*

**Внимание!**

*(Встать.)*

**Внимание!**

*(Сесть.)*

**Учебное задание.**

*(Руки перед собой на парту.)*

### Все ли на месте

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

### Вызов номеров

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

### Замри!

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

### Запомни свое место

Учитель строит играющих в определенном порядке.

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

### Запрещенное движение

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

### Исправить осанку!

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

(2 вариант — передача мяча между ног с наклоном туловища вперед.)

### Лес, болото, море

Учитель называет обитателей лесов, болот, морей и рек.

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

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

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

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

### Летает – не летает

Учитель произносит названия предметов, животных и т. д.

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

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

Качели, машина... – ходьба на месте.

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

Улитка, червяк... – присед.

### Как говорят части тела?

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

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

### Класс – смирно!

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

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

Колонна, сделавшая меньше ошибок, выигрывает.

### Отгадай движение

Играющие делятся на две команды.

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

### Послушайте стихотворения и придумайте движения для физкультминутки

#### *Искалочка*

Если где-то нет кого-то,  
Значит, кто-то где-то есть  
Только где он этот кто-то?  
Ну, куда он мог залезть?  
(В. Берестов)

#### *Паучок на базаре*

Паучок приехал на базар,  
Мухам паучок привез товар.  
Он его развесил на осинке,  
— Кто из вас желает паутинки?  
(В. Орлов)

#### *Охотник*

Надев сапоги  
На обе ноги  
И взяв рыболовный сачок,  
Идет по болоту  
Журавль на охоту.  
Лягушки в траву забрались —  
И молчок!  
(Г. Ладонщиков)

#### *Сова и синица*

Ночь вошла в свои права  
В путь пускается сова.  
Все глаза огромные  
Видят ночью темною.  
А синица не боится,  
Потому что спит синица.  
(В. Берестов)

#### *Чьи там крики?*

Чьи там крики у пруда?  
— Квасу, квасу нам сюда!  
Ква-а-су, ква-а-су!  
Простоква-а-ши!  
Надоела нам вода-а-а!  
(И. Токмакова)

#### *Полька*

— Мяу, мышка!  
Спляшем польку,  
Покажи гостям пример!  
— Я сплясала бы, да только  
Мышке кот — не кавалер!  
(В. Берестов)

#### *Еж*

— Очень, ёж,  
Ты хорош!  
Жаль, что в руки  
Не возьмёшь...  
— Не возьмёшь,  
Ну и что ж!  
Без иголок  
Я не ёж!

(Л. Корчагина)

#### *Цапли*

Идет, идет охота,  
Заквакало болото,  
Лягушки удирают  
Со всех зеленых лап!  
Им вовсе неохота,  
Им страшно неохота,  
Чтоб цапли их зацапали  
Цап, цап, цап!

(В. Орлов)

**Кошка**

— Что ты, кошка, сторожишь?  
 — Сторожу у норки мышь!  
 Выйдет мышка невзначай —  
 Приглашу ее на чай.

(В. Лунин)

**Воробей**

Воробей, что ты ждешь,  
 Крошек хлебных не клюешь?  
 — Я давно заметил крошки,  
 Да боюсь сердитой кошки.

(А. Тараскин)

**В тихой речке**

В тихой речке у причала  
 Рыбка рыбку повстречала  
 — Здравствуйте!  
 — Здравствуй!  
 — Как дела?  
 — На рыбалке я была.  
 Я удила рыбака,  
 Дядю Петю чудака.  
 — Где же твой рыбак?  
 Попался?  
 — Нет, ушел, хитрец: сорвался.

(Е. Чеповецкий)

**Песочком и пешочком**

Я иду песочком!  
 А я иду пешочком!  
 Я иду с миской!  
 А я иду с Мишкой!  
 Я — за малиной!  
 А я — за Мариной!  
 Я иду песочком  
 С миской за малиной!  
 А я иду пешочком  
 С Мишкой за Мариной!

(М. Яснов)

**Лягушки**

На старой кадлушке  
 Сидели лягушки —  
 Зеленые ушки,  
 Тупые макушки.  
 Я к ним подошел,  
 Они в воду — бултых!  
 И нечего больше  
 Сказать мне про них!

(В. Степанов)

**Слушай сигнал**

Дети свободно ходят и бегают. По звуковому сигналу (свисток, хлопок и т. д.) или зрительному (флажок, поднятие руки, бросок мяча учителем) они останавливаются.

**Сосед слева**

Играющие образуют круг. Водящий подходит к одному из них и делает несколько простых движений (хлопает в ладоши, поднимает одну руку или обе руки вверх и т. п.). Вслед за ним эти движения повторяет ученик, стоящий слева от того, перед которым водящий остановился.

### **Съедобное — несъедобное**

Учитель называет слова; если предмет съедобный, ученики выполняют движение правой рукой, имитируя еду (поднося воображаемую ложку ко рту), и поглаживают себя левой рукой по животу, а если предмет несъедобный, то откидываются назад спиной к стулу, руки согнуты к плечам, ладонями вперед, лопатки свести.

### **Что изменилось в костюме?**

Один из учащихся, стоя перед строем, медленно поворачивается, затем отходит в сторону, изменяет что-либо в костюме и возвращается. Ученики должны запомнить все детали его костюма и заметить, что изменилось.

Тот, кто первым заметил изменение, сам становится перед строем.

### **Чья команда быстрее построится?**

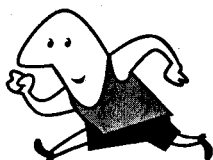
Играющие делятся на две-три команды по 5—6 человек. Каждая команда имеет свой ориентир (флажок определенного цвета), прикрепленный в разных концах зала. Дети произвольно передвигаются, а по сигналу бегут к своему ориентиру. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее построятся около своего ориентира.



## Раздел 3

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ

---



## ГИМНАСТИКА ДО УРОКОВ

### **Задачи:**

- ускорить вхождение организма в активную учебную работу;
- достичь оздоровительного и закаливающего эффекта;
- воспитать правильную осанку, координацию движений, чувство ритма, способность эстетического восприятия движений;

**Условия проведения:** Комплекс упражнений гимнастики до учебных занятий проводят под музыку в течение 6–8 минут. Он включает в себя 6–8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: для осанки, мышц плечевого пояса и рук, мышц туловища, нижних конечностей, на внимание. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

### **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.)*

Мы присядем десять раз.  
Мышцы не болят у нас.

*(Приседания.)*

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 за парты вновь вернулись.

*(Дети садятся за парты.)*

### Вот мы руки развели

Вот мы руки развели,

*(Руки в стороны.)*

Словно удивились.  
И друг другу до земли  
В пояс поклонились!

*(Наклоны вперед.)*

Наклонились, выпрямились,  
Наклонились, выпрямились.  
Ниже, дети, не ленитесь,  
Поклонитесь, улыбнитесь.

### Всем друзьям — физкультпривет!

Всем друзьям  
Физкультпривет,

*(Прогнуться назад, потянуться.)*

Сделал паузу  
Иль нет?

*(Поморгать глазами, несильно потереть глаза.)*

Быстроногому гонцу

*(Бег на носках, сидя.)*

И отважному борцу,

*(Наклоны вправо-влево, руки согнуты — в стороны.)*

И гимнасту,

*(Руки вниз, спину выпрямить, подбородок поднять.)*

И пловцу —

*(Движения руками «басс».)*

Всем друзьям

Физкультпривет!

*(Встать, руки вверх.)*

Ты готов к работе? Нет?

*(Сесть, руки на парту, головой кивнуть или покачать и еще раз повторить.)*

**Дети вышли по порядку**

Дети вышли по порядку

На активную зарядку.

На носочки поднимайтесь,

*(Подняться на носки, руки вверх.)*

Между парт не потеряйтесь.

*(Опуститься на всю стопу, руки вниз.)*

Потянулись, наклонились

*(Наклон назад, руки в стороны.)*

И обратно возвратились,

*(Выпрямиться, руки вниз.)*

Повернулись вправо дружно,

Влево тоже всем нам нужно.

*(Повороты направо-налево, руки на пояс.)*

Повороты продолжай

И ладошки раскрывай.

*(Повороты направо-налево, руки в стороны, ладони кверху.)*

Поднимай колено выше —

На прогулку цапля вышла.

*(Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.)*

А теперь прыжки вприсядку,

Словно заяц через грядку.

*(Приседание с выпрыгиванием вверх.)*

Закружилась голова?

Отдохнуть и сесть пора.

*(Сесть за парту.)*

**Дети, стройтесь**

Дети, стройтесь по порядку

На активную зарядку,

*(Ходьба на месте.)*

Левая, правая,

Бегая, плавая,

*(Бег, имитация движения руками «басс».)*

Мы растем смелыми,

На солнце загорелыми.

*(Руки за голову, прогнуться.)*

На носочки поднимайтесь,

*(Подняться на носки.)*

Руки к солнцу. Улыбайтесь!

*(Руки поднять в стороны, вверх.)*

Потянулись, наклонились

*(Руки на пояс, наклон вперед.)*

И обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно,  
(*Повороты туловища направо.*)

Влево то же делать нужно,  
(*Повороты туловища налево.*)

Делай раз и делай два.  
Не кружись ты, голова!  
Повороты продолжай  
И ладошки раскрывай.

(*Повороты туловища, руки в стороны.*)

А теперь наклон вперед  
Выполняет весь народ.

(*Наклон вперед, выпрямиться.*)

Поднимай колено выше —  
На прогулку цапля вышла.

(*Поднимание согнутых ног.*)

А теперь еще задание —  
Начинаем приседания.

(*Приседания.*)

Приседать мы не устанем,  
Сядем-встанем,  
Сядем-встанем.  
Проведем еще игру:

Все присядем — скажем: «У!»

(*«У» с приседом.*)

Быстро встанем —  
Скажем: «А!»

(*«А» со вставанием.*)

Вот и кончилась игра!

### Зарядка

Одолела вас дремота,  
Шевельнуться неохота?  
Ну-ка делайте со мною  
Упражнение такое:  
Вверх, вниз потянись,  
Окончательно проснись.

(*Встали, руки через стороны вверх — потянулись.*)

Руки вытянуть пошире.

(*Руки в стороны.*)

Раз, два, три, четыре.

Наклониться — три, четыре —

(*Наклоны.*)

И на месте поскакать.

(*Прыжки на месте.*)

На носок, потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку.

*(Ходьба на месте.)*

### **Каждый день по утрам**

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку

*(Ходьба на месте.)*

Очень нравится нам делать по порядку:  
Весело шагать,

*(Ходьба.)*

Руки поднимать,

*(Руки вверх.)*

Присесть и встать,

*(Приседание 4-6 раз.)*

Прыгать и скакать

*(10 прыжков.)*

### **Кто хочет здесь помолодеть?**

Кто хочет здесь помолодеть,

*(Рывковые движения руками в стороны.)*

Возможно, даже похудеть,

*(Рывковые движения руками вверх.)*

Здоровья чуточку набраться,

*(Полуприседания, руки в стороны, предплечья вверх.)*

Своей фигурой заняться?

*(Наклоны в стороны, руки на пояс.)*

Гимнастика и ритм —

*(Наклоны вперед прогнувшись.)*

Вот — наш гимн!

*(Руки вверх.)*

### **Мы зарядку делать будем**

Мы зарядку делать будем.

Мы руками быстро крутим —

То назад, а то вперед,

А потом наоборот.

*(Вращение прямых рук назад и вперед.)*

Наклоняемся пониже.

Ну-ка, руки к полу ближе!

Выпрямились, ноги шире.

Тянем спинку, три-четыре.

*(Наклоны вперед.)*

На площадке красный мячик

Выше всех сегодня скачет.  
Вместе с мячиком скачу,  
До небес достать хочу.

*(Прыжки на месте.)*

Стоп! Закончилась зарядка.  
Вдох и выдох для порядка.

*(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)*

**Мы ладонь к глазам приставим**

Мы ладонь к глазам приставим,

*(Ноги на ширине плеч.)*

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И — направо!

И еще

Через левое плечо

Хватит.

Выдохнуть, вздохнуть.

**Мы поставили пластинку**

Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку,

На зарядку становись!

*(Ходьба на месте, плавно переходящая в бег.)*

Начинаем бег на месте,

Финиш — метров через двести!

Раз — два, раз — два,

Раз — два, раз — два,

Раз — два, раз — два!

Хватит, хватит, прибежали,

Потянулись, подышали!

**Мы устали, засиделись**

Мы устали, засиделись,

Нам размяться захотелось.

Отложили мы тетрадки,

Приступили мы к зарядке.

*(Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)*

То на стену посмотрели,

То в окошко поглядели.

Вправо, влево поворот,  
А потом наоборот.

*(Повороты корпусом.)*

Приседанья начинаем,  
Ноги до конца сгибаем.  
Вверх и вниз, вверх и вниз,  
Приседать не торопись!

*(Приседания.)*

И в последний раз присели,  
А теперь за парты сели.

*(Дети садятся за парты.)*

### **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.)*

*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

И за парты вновь вернулись.

*(Дети садятся за парты.)*

### **Плечи разверните**

Не сутультесь, грудь вперед,  
Плечи разверните.

*(Рывки руками перед грудью.)*

А теперь рывки руками  
Снова повторите.  
Достаём рукой носочек —  
Правой — левый, левой — правый.  
Вертолёт летит, стрекочет,  
Винт работает исправно.

*(Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни, потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)*

А теперь, как будто мячик,  
 Все на месте мы поскачем.  
 Отдохнули, посвежели  
 И за парты снова сели.

*(Дети садятся за парты.)*

### **Раз, два — стоит ракета**

Раз, два — стоит ракета,

*(Проверить осанку.)*

Три, четыре — самолет.

*(Руки в стороны.)*

Раз, два — хлопок в ладоши,

*(Хлопнуть в ладоши над головой.)*

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре —

*(Четыре хлопка перед собой.)*

Руки выше,

*(Руки вверх, потянуться.)*

Плечи шире.

*(Руки в стороны, предплечья вверх.)*

Раз, два, три, четыре —

*(Ходьба на месте.)*

И на месте походили.

*(Следить за осанкой.)*

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

*(Руки вверх, ладони соединить — «купол ракеты».)*

На носочки поднялись

Быстро, быстро руки вниз.

*(Правую руку вниз, левую руку вниз.)*

Раз, два, три, четыре —

Вот летит

Ракета ввысь!

*(Потянуть голову кверху, плечи вниз.)*

Руки в стороны —

*(Руки в стороны.)*

Отправляем самолет.

*(Поворот туловища налево.)*

Правое крыло вперед,

*(Поворот туловища прямо и направо.)*

Левое крыло вперед.

*(Поворот туловища прямо, потянуть голову кверху, плечи вниз, руки в стороны книзу.)*

Раз, два, три, четыре —

Полетел наш самолет.



### Разминаться нужно

Руки в стороны и вверх.

Повторяем дружно.

Засиделся ученик —

Разминаться нужно.

*(Руки к плечам, потом вверх, потом снова к плечам, потом в стороны и т. д.)*

Мы сначала всем в ответ

Головой покрутим: НЕТ!

*(Вращение головой в стороны.)*

Энергично, как всегда,

Головой покажем: ДА!

*(Подбородок прижать груди, затем запрокинуть голову назад.)*

Чтоб коленки не скрипели,

Чтобы ножки не болели,

Приседаем глубоко,

Поднимаемся легко.

*(Приседания.)*

Раз, два, три, чеканим шаг.

*(Ходьба на месте.)*

Подаёт учитель знак.

Это значит, что пора

Нам за парты сесть. Ура!

*(Дети садятся за парты.)*

### Руки кверху поднимаем

Руки кверху поднимаем,

*(Руки поднять вверх.)*

А потом их опускаем,

*(Руки расслабленно опустить вниз.)*

А потом их разведем

*(Наклон назад, откинуться, руки развести в стороны.)*

И скорей к себе прижмем.

*(Руки поставить перед грудью, ладонями к себе.)*

А потом быстрей, быстрей

*(Движения рук, как при беге в быстром темпе.)*

Хлопай, хлопай веселей!

*(Хлопки в ладоши.)*

### Руки у груди поставим

Руки у груди поставим.

Три рывка назад локтями.

Руки в замочек за спинкой сожми,

Вверх поднимай, сильно спинку прогни.

И голову теперь покрути.

**Словно вышли на парад**

Мы на месте ходим в ногу,  
Словно вышли на парад.

*(Ходьба на месте.)*

Отдохнули мы немного,  
Снова парты ждут ребят.

*(Дети садятся за парты.)*

**Солнце глянуло в тетрадку**

Солнце глянуло в тетрадку,  
Раз, два, три, четыре, пять.

*(Ходьба на месте.)*

Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать,

*(Приседания.)*

Руки вытянуть пошире,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Наклониться — три, четыре.

*(Наклоны.)*

И на месте поскакать.

*(Прыжки.)*

На носок, потом на пятку.

*(Ходьба на месте.)*

Все мы делаем зарядку.

**Стали дети наклоняться**

Стали дети наклоняться,  
Стали дети выпрямляться,

*(Наклоны туловища вперед.)*

Наклоняться, выпрямляться,  
Наклоняться, выпрямляться.  
Стали дети приседать,

*(Приседания.)*

Потом вместе всем вставать,  
Приседать, потом вставать,  
Приседать, потом вставать.

*(Ходьба на месте.)*

**Стали мы учениками**

Стали мы учениками,

*(Шагаем на месте.)*

Соблюдаем режим сами:

*(Хлопки в ладоши.)*

Утром мы, когда проснулись,

*(Прыжки на месте.)*

Улыбнулись, потянулись.

*(Потягивание.)*

Для здоровья, настроенья

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Делаем мы упражненья:

*(Рывки руками перед грудью.)*

Руки вверх и руки вниз,

*(Рывки руками поочередно вверх-вниз.)*

На носочки поднялись.

*(Поднялись на носочки.)*

То присели, то нагнулись

*(Присели, нагнулись.)*

И опять же улыбнулись.

*(Хлопки в ладоши.)*

А потом мы умывались,

*(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)*

Аккуратно одевались.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Завтракали не торопясь,

*(Приседания.)*

В школу, к знаниям, стремясь.

*(Шагаем на месте.)*

### Становитесь в круг опять

Становитесь в круг опять,

Будем в солнышко играть.

*(Дети становятся в круг, взявшись за руки.)*

Мы — веселые лучи,

Мы — резвы и горячи.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два — вперед нагнуться!

*(Наклоны вперед.)*

Три, четыре — быстрее чуть-чуть!

Приподняться, подтянуться,

*(Руки вверх, вдох — прогнуться.)*

Глубоко потом вздохнуть.

### Учитель спросит

Учитель спросит — надо встать.

*(Встали.)*

Когда он сесть позволить — сядь.

*(Сели.)*

Ответить хочешь — не шуми,

*(Руки на парте.)*

А лучше руку подними.

*(Поставили на локоть правую руку.)*

### Хватит спать!

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 вперёд-назад прогнулись.

*(Наклоны влево-вправо, вперёд-назад.)*

По команде приседаем —

Упражненье выполняем.

*(Приседания.)*

А теперь на месте ходим

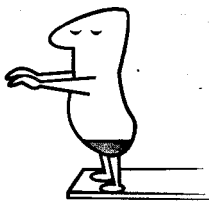
Но от парты не отходим.

*(Ходьба на месте.)*

Снова сесть за парты рады,

Приступать к учёбе надо.

*(Дети садятся за парты.)*



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ РУК

Практически доказано, что на основе двигательного анализатора формируется речедвигательный анализатор. Даже несущественная дисфункция двигательной сферы в коре головного мозга, особенно в области мелкой, тонкой моторики, приводит к вторичному недоразвитию действий, необходимых для рисования, письма, конструирования, что ведет к нарушениям речевой сферы коры головного мозга.

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом», — это высказывание Иммануила Канта прозвучало еще задолго до того, как была доказана физиологическая значимость развития тонкой моторики. Человек — универсальное «мыслящее тело», классический пример этой универсальности — движущая рука человека (Э.В. Ильенков). Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет особое значение.

#### **Задачи:**

- стимуляция развития речи у детей раннего возраста;
- подготовка руки к письму у старших дошкольников и младших школьников;
- тренировка внимания;
- координация движений;
- адаптация маленьких левшей в мире праворуких.

**Условия проведения.** Комплекс упражнений гимнастики для пальчиков рук проводят в течение 6—8 минут. Он включает в себя 6—8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

### **Апельсин**

Мы делили апельсин.

*(Дети показывают апельсин — пальцы полусогнуты, словно в руках мяч.)*

Много нас, а он один.

*(Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки.)*

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для стрижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра.

*(Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу.)*

А для волка... кожа.

Он сердит на нас — беда!

Разбегайтесь кто куда.

*(Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.)*

### Бинокли

Составление из пальцев овалов.

*(Учитель говорит детям, что бинокли бывают разные. Поочередно каждый палец на руке соприкасается подушечкой с большим пальцем — получается овал. Дети смотрят в образовавшиеся бинокли.)*

### Волны

Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывая и закрывая ладонь, дети имитируют движение волны.

### Волшебные пальчики

Вот помощники мои,  
Их как хочешь поверни.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Не сидится им опять.  
Постучали, повертели  
И работать расхотели.

*(Дети отдельно массируют каждый пальчик той руки, которой пишут, приговаривая при этом слова.)*

Этот пальчик хочет спать.  
Этот пальчик прыг в кровать.  
Этот рядом прикорнул.  
Этот пальчик уж уснул.  
А другой давненько спит.  
Кто у нас еще шумит?

*(Далее каждой строчке соответствует движение, о котором в ней говорится.)*

Тише, тише, не шумите.  
Пальчики не разбудите.  
Утро ясное придет,  
Солнце красное взойдет.  
Станут птички распевать,  
Станут пальчики вставать.  
Просыпайся детвора!  
В школу пальчикам пора!

### Вот все пальчики мои

Вот все пальчики мои,

*(Повороты кистей рук.)*

Их, как хочешь, поверни —

*(Хлопок перед собой, легкий хлопок по столу, повторить повороты кистей рук.)*

И вот этак, и вот так,

*(Руки перед грудью, пальцы в «замок».)*

Не обидятся никак.

*(Руки вперед, ладони вперед.)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Круговые движения кистями, пальцы в «замок» («моторчик»)).*

Не сидится им опять.

*(Встряхивающее движение кистями рук.)*

Постучали,

*(Постучать пальцами друг о друга.)*

Повертели

*(Повороты кистей рук.)*

И работать захотели.

*(Встряхивающее движение кистями рук.)*

Дали ручкам отдохнуть,

*(Встряхивающие движения согнутыми руками.)*

А теперь обратно в путь.

*(Положить руки на стол.)*

### **Вот помощники мои**

Вот помощники мои.

*(Показать пальцы.)*

Их, как хочешь, поверни.

*(Повернуть кисти ладонями кверху и книзу.)*

По дорожке белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки.

*(Пальцами провести по другой руке.)*

Чок, чок, чок,

Чок, чок, чок —

*(Два пальца одной руки «скачут» по другой руке.)*

Скачет резвый табунок.

*(Повторить с другой руки.)*

### **В прятки мы играть хотим**

Десять, девять,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Восемь, семь,

*(Шлепаем о колени.)*

Шесть, пять,

*(Хлопаем в ладоши.)*

Четыре, три,

*(Шлепаем о колени.)*

Два, один.

*(Хлопаем в ладоши.)*

В прятки мы играть хотим.

*(Закрываем глаза то внутренней, то тыльной стороной ладоней.)*

Только надо нам узнать:

*(Хлопаем на каждое слово.)*

Кто из нас пойдет искать.

*(Топаем на каждое слово. Приседаем.)*

**Вышел дождик погулять**

Раз, два, три, четыре, пять!

*(Хлопки на счет.)*

Вышел дождик погулять.

*(Руки вверх-вниз.)*

Шел неслышно, по привычке,

*(Движемся по кругу туда-обратно.)*

А зачем ему спешить?

*(Кисти рук вверх.)*

Вдруг читает на табличке:

*(Кисти скрещиваем — «ножницы».)*

«По газонам не ходить!»

*(Руки плавно вытянуть вверх.)*

Дождь вздохнул тихонько: «Ох!»

*(Плавно опустить.)*

И ушел. Газон засох.

*(Присесть. Закрывать голову ладошками.)*

**Вышел пальчик погулять**

Раз, два, три, четыре, пять,

*(Хлопки на счет.)*

Вышел пальчик погулять.

*(Указательный палец правой руки движется по кругу, по центру левой ладошки.)*

Только вышел из ворот —

Глядь, другой к нему идет.

*(К указательному присоединяется средний.)*

Вместе весело идти,

Ну-ка, третий, выходи.

*(Затем присоединяется безымянный.)*

Вместе станем в хоровод —

*(Хлопок.)*

Вот.

*(Затем руки меняются местами.)*

**Вышли мышки как-то раз**

Вышли мышки как-то раз

Поглядеть который час.

*(Дети при помощи пальцев изображают, как выходят мыши.)*



Раз, два, три, четыре.

Мыши дернули за гири.

*(Пальцы сжаты в кулак. Большой палец всегда прижат к ладони... Остальные пальцы поочередно разгибаются на каждое слово. Затем снова возвращаются в исходное положение. Имитируется движение «дернули».)*

Тут раздался страшный звон.

*(Дети касаются руками головы, слегка покачивая ею.)*

Разбегайтесь, мышки, вон.

*(Перемещая пальчики по парте, дети изображают бег мышшей.)*

### Где же, где же наши руки

Где же, где же наши руки,

Где же наши руки?

*(Спрятали руки за спину.)*

Где же, где же наши руки?

Нету наших рук.

*(Повороты туловища влево-вправо.)*

Вот, вот наши руки,

*(Показываем руки.)*

Вот наши руки.

Пляшут, пляшут наши руки,

Пляшут наши руки.

*(Дети протягивают руки, показывая их, выполняют различные движения руками.)*

### Груздь

Груздь на солнце греет бок.

В кузовок иди, грибок!

*(Указательный палец правой руки — «ножка»; пальцы левой руки, сомкнутые вместе «шляпка». С одновременным произнесением скороговорки — менять «шляпку» и «ножку». Кузовок — переплетенные пальцы обеих рук плотно смыкаются, «забирая к себе грибок».)*

### Долго, долго мы лепили

Долго, долго мы лепили,

*(Руки сцеплены в замок; круговые вращения руками.)*

Наши пальцы утомили.

*(Встряхивание кистями рук.)*

Пусть немножко отдохнут

*(Поглаживание каждого пальчика по очереди.)*

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем

*(Развели руки в стороны.)*

И опять лепить начнем

*(Хлопаем в ладоши.)*

**Домик**

Раз, два, три, четыре, пять.

*(Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца.)*

Вышли пальчики гулять.

*(Ритмично разжимаем все пальцы вместе.)*

Раз, два, три, четыре, пять.

*(Поочередно сжимаем широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца.)*

В домик спрятались опять.

*(Возвращаемся в исходное положение.)*

**Замок**

На двери висит замок.

Кто его открыть бы смогу?

*(Быстрое соединение пальцев в замок.)*

Потянули...

*(Пальцы сцеплены в замок, дети тянут руки в разные стороны.)*

Покрутили...

*(Выполняются волнообразные движения кистями рук.)*

Постучали...

*(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладошками друг об дружку.)*

И открыли!

*(Пальцы расцепились.)*

**Здравствуй, пальчик**

*(Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которой пишут, загибая его в кулачок.)*

Пальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

Этот пальчик в лес пошел.

Этот пальчик гриб нашел.

Этот пальчик чистить стал.

Этот пальчик жарил сам.

Этот пальчик сам все съел,

Оттого и потолстел.

**Здравствуйте**

Дети поочередно касаются подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки.

Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются подушечек пальцев другой руки.

### Елка

Елка быстро получается,  
Если пальчики сцепляются.  
Локотки ты подними,  
Пальчики ты разведи.

*(Пальцы сцепляются в замок. Затем пальцы поднимаются вверх и опускаются вниз. Получается елочка.)*

### Какая у кого песенка

У ходиков песня такая:  
— Тик. Тик. Тик.

*(Руки — «стрелки».)*

У птички-синички такая:  
— Пик. Пик. Пик.

*(Ладони — «крылья».)*

У поросенка — такая:  
— Рюх. Рюх. Рюх.

*(Ладони — «пяточки».)*

У ежика песня такая:  
— Плюх. Плюх. Плюх.

*(Пальчики — «колючки».)*

У кисоньки песня такая:  
— Мяу. Мяу.

*(Ладони гладят шерстку.)*

А у рыбешки — какая?  
(Ояр Вацетис)

### Как живешь?

Как живешь?  
Вот так!

*(Показывают большой палец.)*

Как идешь?  
Вот так!

*(Прошагать двумя пальцами по ладони.)*

А бежишь?  
Вот так!

*(Согнуть руки в локтях и сделать движения при беге.)*

Ночью спишь?  
Вот так!

*(Руки под щеку, нагнуть голову.)*

Как берешь?  
Вот так!

*(Ладонь в кулачок.)*

А даешь?

Вот так!

*(Ладонь раскрыть.)*

Как молчишь?

Вот так!

*(Прикрыть рот ладонями.)*

А грозишь?

Вот так!

*(Погрозить соседу пальчиком.)*

### Кто приехал?

Кто приехал?

*(Быстро хлопаем кончиками больших пальцев.)*

Мы, мы, мы!

*(Кончики больших пальцев прижаты друг к другу, а кончики остальных пальцев одновременно быстро хлопают.)*

Мама, мама,

Это ты?

*(Хлопаем кончиками больших пальцев.)*

Да, да, да!

*(Хлопаем кончиками указательных пальцев.)*

Папа, папа,

Это ты?

*(Хлопаем кончиками больших пальцев.)*

Да, да, да!

*(Хлопаем кончиками средних пальцев.)*

Братец, братец,

Это ты?

*(Хлопаем кончиками больших пальцев.)*

Да, да, да!

*(Хлопаем кончиками безымянных пальцев.)*

Ах, сестричка,

Это ты?

*(Хлопаем кончиками больших пальцев.)*

Да, да, да!

*(Хлопаем мизинцами.)*

Все мы вместе,

Да, да, да!

*(Хлопаем всеми пальцами.)*

### Кулачки

*(Дети крепко сжимают пальцы в кулачок. Считают до десяти. Легко приподнимают и роняют расслабленную кисть.)*

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением,  
Пальчики прижаты.  
Кулачки упали.  
Пальчики разжали.

### Лесная история

*(Учитель рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети показывают ее с помощью движений рук.)*

– Выбежали зайки на поляну. Прыг-скок, прыг-скок.

*(Отрывистыми движениями дети барабанят подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков.)*

– Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно.

*(Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты.)*

– Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвостом она заметала следы.

*(Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону.)*

– Зайцы увидели ее и бросились врассыпную.

*(Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.)*

### Маша варежку надела

Маша варежку надела:

– Ой, куда я пальчик дева?

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла,

– Поглядите-ка, нашла!

Ищешь, ищешь – и найдешь.

Здравствуй, пальчик!

Как живешь?

(Н. Саконская)

*(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)*

### Моем ручки

Дети повторяют знакомые движения, совершаемые при мытье рук.

### Моя семья

Раз, два, три, четыре!

Кто живет в моей квартире?

*(Хлопки на счет.)*

Раз, два, три, четыре, пять –

Всех могу пересчитать:

*(Хлопки на счет.)*

Папа, мама, брат, сестренка,  
Кошка Мурка, два котенка,  
Мой щегол, сверчок и я —  
Вот и вся моя семья!

*(Поочередное поглаживание (массаж) всех десяти пальчиков.)*

### **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,  
Закалываем гвоздь.

*(Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)*

### **Мы старались рисовать**

Мы старались рисовать.  
Трудно было не устать.  
Мы немножко отдохнем,  
Рисовать опять начнем.

*(Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)*

### **Мы строгали, мы строгали**

Мы строгали, мы строгали  
Доски гладенькими стали.  
Мы пилили, мы пилили,  
Чтобы ровными все были.  
Мы сложили их рядком,  
Прибивали молотком,  
Получился птичий дом.  
Мы на улицу идем,  
Высоко его прибьем.  
Чтобы птички залетали,  
А котята не достали.

*(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)*

### Мы читали и писали

1. Мы читали и писали и немножечко устали.

*(Шагаем на месте.)*

Физкультминутку проведем и все вместе отдохнем.

Руки в стороны возьмите и на пояс опустите.

*(Руки в стороны.)*

Шаг на месте — раз, два, три!

Плечи шире разверни.

Проведем одну игру:

Все присядем, скажем: «У!».

*(Присели.)*

Быстро встанем, скажем: «А!»

Нам пора уж за дела.

*(Встали.)*

2. Мы писали, мы писали,  
Наши пальчики устали.  
Вы скачите, пальчики,  
Как солнечные зайчики.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Прискакали на лужок.  
Ветер травушку качает,  
Влево-вправо наклоняет.  
Вы не бойтесь ветра, зайки,  
Веселитесь на лужайке.

*(Декламация детьми стихотворения сопровождается движениями пальцев.)*

3. Мы писали, мы писали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали, ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмем;  
Сядем и писать начнем.  
Мы писали, мы писали,  
Наши пальчики устали,  
А теперь мы отдохнем —  
И писать опять начнем.

*(Декламуя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за учеником у доски.)*

### Мы цветы в саду сажаем

Мы цветы в саду сажаем,

Их из лейки поливаем.

Астры, лилии, тюльпаны

Пусть растут для нашей мамы!

*(Декламуя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за учеником у доски.)*

**Мы шьем**

*(Учитель читает стихотворение, а дети показывают, что умеют делать их пальчики.)*

Нитку вдеть — для пальца  
 Непосильный труд,  
 Но зато два пальца  
 Платьице сошьют.  
 Три в тетради нашей  
 Пишут хоть куда.  
 Десять поле пашут,  
 Строят города.  
 Где ладошки — тут? Тут.

*(Дети показывают открытые ладошки.)*

**На ладошках**

На ладошках — пруд?  
 Пруд. Хлопают в ладоши.

*(Потом на каждую строчку стихотворения массируют каждый пальчик.)*

Палец большой — гусь молодой.  
 Указательный палец — поймал.  
 Средний палец — пощипал.  
 Этот пальчик — печь топил.  
 Этот пальчик — суп варил.  
 Полетел гусь прямо в рот. Вот.

**Ну-ка, братцы, за работу**

Ну-ка, братцы, за работу  
 Покажи свою охоту:  
 Большаку дрова рубить,  
 Печи все тебе топить,  
 А тебе воду носить,  
 А тебе обед варить,  
 А малышке песни петь,  
 Песни петь да плясать,  
 Родных братьев забавлять.

*(Движения для пальцев рук по тексту.)*

**От сосулек — звон, звон!**

От сосулек — звон, звон!

*(Хлопки на каждое слово.)*

Просыпайся — клен, клен!

*(Кисти рук опускаются вверх-вниз.)*

Растопился снег, снег.

*(Потираем одну ладошку о другую.)*



Ручейки — в бег, в бег.

*(Волнообразные движения руками.)*

Гром шагает: топ, топ.

*(Топаем ногами.)*

Почки слышно: хлоп, хлоп.

*(Хлопки на каждое слово.)*

### От топота копыт

От топота копыт

Пыль по полю летит.

*(Ладони поочередно ударяют о край стола то внутренней, то тыльной стороной.)*

### Пара барабанов

Пара барабанов,

Пара барабанов,

Пара барабанов

Била бурю.

Пара барабанов,

Пара барабанов,

Пара барабанов

Била бой.

*(Ладони поочередно ударяют о край стола.)*

### Поднял гром тарарам

Поднял гром тарарам.

*(Сидя движения руками, сжатыми в кулак вверх-вниз.)*

Прокатился по полям,

*(Руки опустить до предела вниз.)*

По лесам, по холмам

*(Руки вытянуть вперед на уровне глаз.)*

Да по синим облакам.

*(Руки поднять вверх, потянуться.)*

Теплым дождичком звеня,

Докатился до меня.

*(Постучать ладошками по парте.)*

Дождь, дождь! Надо нам

Разбежаться по домам!

*(Приводим в порядок одежду и вещи на парте.)*

### Птичка

#### Вариант 1

Это упражнение служит для развития мышц кисти. Дети соединяют большой и средний палец, а сверху кладут указательный, словно держат

ручку. Во время выполнения упражнения работает только кисть. Дети движениями кисти вверх-вниз, влево-вправо отвечают на вопросы.

— Птичка хочет есть?

*(Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».)*

— Птичка хочет пить?

*(Движением кисти вверх-вниз дети отвечают: «Да».)*

— Птичка хочет спать?

*(Движением кисти влево-вправо дети отвечают: «Нет».)*

— Птичка хочет играть?

*(Движением кисти влево-вправо дети отвечают: «Нет».)*

### Вариант 2

Учитель предлагает детям показать, как курочка клюет зернышки.

### Вариант 3

Упражнение направлено на развитие свободного движения указательного пальца. Подушечки большого и среднего пальца прижаты друг к другу. Дети несколько раз поднимают средний палец вверх. Безымянный палец и мизинец прижаты к ладони.

Учитель предлагает детям показать, как «у птички открывается клювик».

## Разотру ладошки

Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу,

*(Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и вращательным движением дойти до ногтевой фаланги.)*

Поздороваюсь с ним сильно.

И вытягивать начну.

Руки я затем помою,

*(Потереть ладошкой о ладошку.)*

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

*(Пальцы в «замок».)*

И тепло поберегу.

Выпущу я пальчики,

*(Пальцы расцепить и перебирать ими.)*

Пусть бегут, как зайчики.

## Ребро, ладонь, кулак

*(Дети работают обеими руками одновременно. Поочередно на парту кладутся ребро ладони, открытая ладонь и кулак. Пальцы обеих рук сжаты в кулак. Локти стоят на столе. Начиная с мизинца, дети одновременно раскрывают оба кулачка, поднимая по одному пальчику.)*

Этот пальчик — бабушка.

Этот пальчик — дедушка.

Этот пальчик — папа.

Этот пальчик — мама.

Этот пальчик — я.

Вот и вся моя семья.

### Руки в стороны

Руки в стороны, в кулачок,

*(Руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая.)*

Разождем и на бочок.

*(Руки на пояс.)*

Руки вверх, в кулачок,

*(Руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая.)*

Разождем и на бочок.

*(Руки на пояс.)*

На носочки поднимайся,

*(Встать на носки, спина прямая.)*

Приседай и выпрямляйся.

*(Присесть и встать, спина прямая.)*

Чтобы вырасти быстрее,

*(Руки вверх, потянуться.)*

Потянулись посильней.

*(Руки расслабленно вниз.)*

### Руки в стороны, в кулачок

Руки в стороны, в кулачок,

Разжимай и на бочок.

Правой вверх, в стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук, тук! Тук-тук-тук!

Сделаем большущий круг!

*(Движения для пальцев рук по тексту.)*

### Руки подняли и покачали

Руки подняли и покачали —

Это деревья в лесу.

*(Руки вверх, наклоны вправо-влево.)*

Руки согнули, кистями встряхнули —

Это ветер сбивает росу.

*(Посегментное расслабление рук вниз и поднять вверх.)*

В стороны руки,

Плавнo помашем —

Это к нам птицы летят.

*(Повторить расслабление рук.)*

Как они сядут, мы тоже покажем,

*(Руки в стороны, взмахи, волны с поворотами туловища налево направо.)*

Крылышки сложим назад..

*(Расслабленно руки вниз и назад за спину, кисти в «замок», лопатки соединить, держать 3—4 с, сесть за парту.)*

### Руки требуют заботы

Руки требуют заботы,  
Ведь у них полно работы:  
Трудно целый день писать,  
И лепить, и рисовать.

*(Рывки руками перед грудью.)*

Встанем прямо и сейчас  
Мы присядем восемь раз.  
Пять раз медленно, а три  
Быстро мы присесть должны.

*(Приседания.)*

Потянулись вверх, потом  
Руки шире разведём.

*(Потягивания — руки вверх и в стороны.)*

Вот и всё. Конец зарядке.  
Вновь за партами ребятаки.

*(Дети садятся за парты.)*

### 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.)*

Отдохнули мы чудесно,  
И пора за парты сесть нам.

### Самомассаж пальцев рук

#### 1. *Растереть ладони.*

Круговыми движениями правой руки помассировать тыльную сторону левой руки, положив ее на солнечное сплетение. Скручивающими движениями от основания пальца до ногтевой фаланги помассировать каждый палец на левой руке.

Поглаживая, с усилием помассировать левое предплечье; вверх по тыльной стороне, вниз по ладонной стороне.

Зажав лучезапястный сустав левой руки, правой рукой растереть его (2—3 скручивающих движения — «крапивка»).

Поглаживая, с усилием помассировать левое плечо, так же, как и предплечье (6—8 раз).

Выполнить круговые движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах левой руки.

В стряхивающими движениями расслабить левую руку.

Опустить ее вниз, почувствовать в ней тепло и легкость.

Такой же самомассаж выполнить левой рукой, массируя правую руку.

#### 2. *Промассировать руками шею.*

Ребром ладони правой и левой руки массировать шею движениями навстречу друг другу («пиление» воротниковой зоны).

#### 3. *Промассировать руками плечи.*

Ребром ладони правой руки массировать левое плечо и наоборот («пиление по погону»).

#### 4. *Промассировать руками голову.*

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

#### 5. *Встряхнуть кисти рук.*

### Солнечные зайчики

Мы писали, мы писали,  
 Наши пальчики устали.  
 Вы скачите, пальчики,  
 Как солнечные зайчики.  
 Прыг-скок, прыг-скок.  
 Прискакали на лужок.  
 Ветер травушку качает,  
 Влево, вправо наклоняет.  
 Вы не бойтесь ветра, зайки,  
 Веселитесь на лужайке.

*(Дети придумывают на каждую строчку жесты, изображающие движения зайчиков.)*

**Солнышко**

— Как светит солнышко летом?

*(Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцах ладони.)*

— Как светит солнышко осенью?

*(Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.)*

— Как светит солнышко зимой?

*(Пальцы собираются в щепотку. Каждое упражнение повторяется несколько раз.)*

**Сороконожки**

Слишком много ножек

У сороконожек.

*(Пальчики обеих рук «бегают» по столу, как по клавишам.)*

**Трубачи**

Тридцать три

Трубача

Трубят тревогу.

*(Руки на уровне рта. Все десять пальчиков «бегают» ко рту и от него, имитируя игру на трубе.)*

**Улыбка**

Ваши пальцы все проснутся,

Ваши губы улыбнутся.

Даже ваши пальцы в танце.

И чего же тут скрывать,

Каждым пальцем, каждым пальцем

Можно танец танцевать.

*(Дети показывают движения, соответствующие каждой строчке стихотворения.)*

**Уточка**

Уточка-вертихвостка

Ныряла да выныривала,

Выныривала да ныряла.

*(Предплечье — вертикально. Ладонь — под прямым углом. Все пальцы прижаты друг к другу. Вращение кистей от себя — к себе.)*

**Утром мушки проснулись**

Утром мушки проснулись,

*(Пальчики рук по столу перестукивают, изображая мушек.)*

Улыбнулись, потянулись,

Быстро сделали зарядку:

Лапки вверх, лапки вниз,  
На носочки поднялись,  
Лапки ставят на бочок,  
На носочках скок-скок-скок.  
А затем впрысядку,  
Чтоб окрепли лапки.

### Цепочка

Пальчики перебираем  
И в цепочку собираем.

*(Подушечками пальцев дети поочередно касаются большого пальца. Затем на обеих руках из указательного и большого пальцев составляют колечко и сцепляют колечки так, чтобы получилась цепочка.)*

### Это — правая рука

Это — правая рука,  
Это — левая рука.

*(По тексту показываем правую и левую стороны.)*

Справа — шумная дубрава,  
Слева — быстрая река...  
Обернулись мы, и вот  
Стало все наоборот.  
Слева — шумная дубрава,  
Справа — быстрая река.  
Неужели стала правой  
Моя левая рука?

### Я в ладоши хлопаю

Я в ладоши хлопаю

*(Хлопки в ладоши.)*

И ногами топаю.

*(Потопать ногами.)*

Ручки разотру,  
Тепло сохраню.

*(Потереть ладонь о ладонь.)*

Ладошки, ладошки,  
Утюжки-недотрожки.

*(Ладонью погладить предплечье и плечо противоположной руки.)*

Вы погладьте ручки,  
Чтоб играли лучше,

*(Погладить голень и бедро ладонями обеих рук.)*

Вы погладьте ножки,  
Чтоб бежали по дорожке.

*(Постучать носками ног по полу.)*



## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

### Задачи:

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

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

### Ах, как долго мы писали

Ах, как долго мы писали,  
Глазки у ребят устали.

*(Поморгать глазами.)*

Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево-вправо.)*

Ах, как солнце высоко.

*(Посмотреть вверх.)*

Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрывать глаза ладошками.)*

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем,

*(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)*

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)*

Змурься сильно, но держись.

*(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)*

### Бабочка

Спал цветок

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

И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)*

Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)*



Встрепенулся, потянулся,  
(*Руки согнуты в стороны (выдох).*)  
Взвился вверх и полетел.  
(*Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.*)

### **Волшебный сон**

Реснички опускаются...  
Глазки закрываются...  
Мы спокойно отдыхаем...  
Сном волшебным засыпаем...  
Дышится легко... ровно... глубоко...  
Наши руки отдыхают...  
Отдыхают... Засыпают...  
Шея не напряжена  
И рассла-бле-на...  
Губы чуть приоткрываются...  
Все чудесно расслабляется...  
Дышится легко... ровно... глубоко...

(*Пауза.*)

Мы спокойно отдыхаем...  
Сном волшебным засыпаем...

(*Громче, быстрее, энергичней.*)

Хорошо нам отдыхать!  
Но пора уже вставать!  
Крепче кулачки сжимаем.  
Их повыше поднимаем.  
Потянулись! Улыбнулись!  
Всем открыть глаза и встать!

### **Гимнастика для глаз по методу Г. А. Шичко**

#### **1. Пальминг.**

Центр ладони должен быть над центром глазного яблока.

Основание мизинца (И правой, и левой руки.) – на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы глаза находились в кромешной тьме. Локти поставить на стол, сесть поудобнее. Спина прямая, голову не наклонять. Под ладонками темно. Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнет казаться, что кто-то вас раскачивает, значит, пальминг можно заканчивать.

#### **2. Верх-вниз, влево-вправо.**

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

#### **3. Круг.**

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

#### **4. Квадрат.**

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

#### **5. Покорчим рожки.**

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика — губки вытянуты вперед — влево — вправо — вверх — вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (Затем изобразить кикимору, Бабу-ягу, бульдога, волка, мартышку и т. д.)

#### **6. Рисование носом.**

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву. Затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока.)

#### **7. Раскрашивание.**

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например, сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно обязательно самым любимым цветом.

Раскрашивать необходимо не торопясь, не допуская пробелов.

#### **8. Расширение поля зрения.**

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз: за правым пальцем — правый глаз, за левым — левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним правый глаз) в левую сторону, а левый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону. Вернуться на свои места.

#### **9. Буратино.**

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.

#### **10. Часики.**

Развести пальчики и начать вращать. Левый пальчик — по часовой стрелке, а правый — против часовой стрелки. Следить глазами за своими пальчиками. Потом вращение в обратную сторону.

## Зрительные дифференцированные физкультминутки (Бумажные офтальмотренажеры.)

### 1. Пирамидки



**Задания:** найди глазами две одинаковые пирамидки; сосчитай сколько во всех пирамидках колец красных, черных, зеленых и т. д. сколько у пирамидок колпачков красных, зеленых, желтых и т. д.

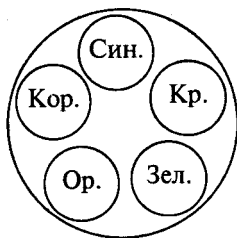
Сколько всего колец у всех пирамидок?

Сколько всего колпачков? Как быстрее сосчитать? Сложи пирамидки друг на друга в две группы. В первой группе пирамидок в 2 раза больше, чем во второй. Сколько пирамидок во второй группе?

Меняя варианты заданий, пирамидки можно использовать довольно часто.

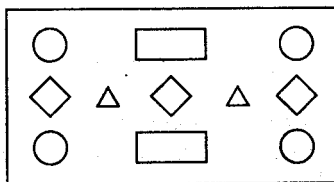
### 2. Тарелки с разноцветными кружками

**Задания:** найди две одинаковые тарелки; найди такую тарелку, где есть цвет, который в других не повторяется.

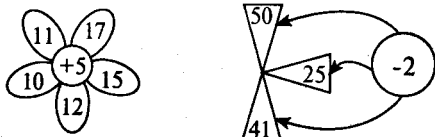


### 3. Коврик

**Задания:** составь узор по своему замыслу (каждый ученик закрепляет только одну деталь на коврике). После составления узора варианты заданий различны: сколько всего фигур на коврике, сколько кружков, сколько четырехугольников, сколько треугольников и т. д.



#### 4. Цветовые карточки, цветное табло на магнитном моделинге



С помощью таких приемов развиваются зрительно-моторная реакция, чувство локализации в пространстве, стереоскопическое зрение, различительно-цветовая функция. Учитывается также материал психологического воздействия цвета на ребенка:

*белый* — ухудшает настроение, вселяет не совсем ответственное отношение ко всему;

*черный* — в небольшой дозе сосредоточивает внимание, в большой — вызывает мрачные мысли;

*коричневый* — в сочетании с яркими цветами создает уют, без сочетания указанных цветов усиливает дискомфорт, сужает кругозор, вызывает печаль, сон, депрессию;

*красный* — возбуждает, раздражает;

*голубой* — ухудшает настроение;

*зеленый* — улучшает настроение, успокаивает;

*желтый* — теплый и веселый, создает хорошее настроение.

#### И глаза вам скажут: «Спасибо!»

Если долго идти или бежать, то наши ноги устанут и заходят отдохнуть.

А как же без отдыха весь день трудятся наши глаза?

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

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

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

#### Игра «Буратино»

Буратино своим длинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

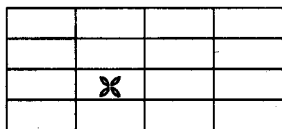
«Солнышко» — мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» — повороты головы вправо-влево, носом «рисуем» морковку.

«Дерево» — наклоны вперед-назад, носом «рисуем» дерево.

#### Игра «Дрессированная муха»

Наша дрессированная муха Зеленуха умеет выполнять команды. Посмотрим?



1. Глазками передвигаем муху из одного домика в другой: вверх, вправо, влево, влево, вниз... Где, в каком домике наша муха?
2. Закрыли глаза и мысленно двигаемся следом за мухой.
3. Управляем мухой молча. (Направление задает учитель движениями рук.)

### Комплекс специальных упражнений для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до пяти. Повторить 4–5 раз.
2. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.
3. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
4. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
5. Не поворачивая головы, посмотреть направо, зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3–4 раза.
6. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо-вверх – налево-вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6. Затем налево-вверх – направо-вниз и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

### Комплекс упражнений «На море»

(Под медленную спокойную музыку.)

#### 1. «Горизонт»

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

5–8 – повторить линию горизонта справа-налево.

#### 2. «Лодочка»

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

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

#### 3. «Радуга»

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

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

**4. «Солнышко»**

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

Затем можно повторить упражнение в другую сторону.

**5. «Пловец плывет к берегу»**

1—4 — правую руку поставить вперед, смотреть на кончик пальца.

5—8 — медленно приблизить кончик пальца правой руки к носу, а левую руку поставить вперед. Повторить упражнение с левой руки.

**6. «Яркое солнышко»**

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

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

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

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

3. И. п. — то же. Одну руку поднимать, другую — опускать, затем наоборот — 20—15 с. Сопровождать движение рук взглядом.

4. И. п. — основная стойка. Поднять руки вверх, затем опустить. Смотреть сначала на левую кисть, затем на правую. Менять направление взгляда после каждого движения. Выполнять движения глазами в одном и другом направлении 10—15 с.

5. И. п. — стоя, руки вперед. Вращать кисти в левую сторону, смотреть на левую кисть 10 с, затем в правую — смотреть на правую кисть 10 с.

6. И. п. — основная стойка. Повернуть голову направо, затем налево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону. Смотреть на какой-либо предмет.

7. И. п. — то же. Поднять голову, затем опустить, не изменяя взгляда. Повторить 6—8 раз. Смотреть на какой-либо предмет.

Приведенные упражнения полезно сочетать с вращательными движениями головы, ее наклонами вперед, назад и в стороны. Эти движения нужно делать в медленном темпе и с большей амплитудой.

**Профилактика зрительного утомления и близорукости  
(Памятка для учащихся начальных классов)**

Долго тянется урок —

Много вы читали.

Не поможет тут звонок,

Раз глаза устали.  
 Глазкам нужно отдыхать,  
 Знай об этом каждый.  
 Упражнений ровно пять,  
 Все запомнить важно.  
 Упражнение один —  
 На край парты книги сдвинь.

*(Сидя, откинься на спинку парты, сделай глубокий вдох, затем наклонись вперед на крышку парты, сделай выдох.)*

Упражнение такое  
 Повтори пять раз за мною.  
 Упражнение два —  
 Тренируй свои глаза.

*(Откинувшись на спинку парты, прикрой веки, крепко зажмурь глаза, открой глаза.)*

Занимаемся все сразу,  
 Повтори четыре раза.  
 Упражнение три.  
 Делай с нами, не спеши.

*(Сидя, положи руки на пояс, поверни голову направо, посмотри на локоть правой руки, поверни голову налево, посмотри на локоть левой руки, вернись в И. п.)*

Повторите пять раз,  
 Расслабляя мышцы глаз.  
 На упражнение четыре  
 Потратить нужно много силы.

*(Сидя, смотри перед собой, посмотри на классную доску 2–3 с. Вытяни палец левой руки по средней линии лица на расстояние 5–20 см от глаз. Переведи взгляд на конец пальца и посмотри на него 3–5 с, после чего руку опусти.)*

Повторите 5–6 раз,  
 Все получится у вас.  
 Упражнение пять  
 Нужно четко выполнять.

*(Сидя, вытяни руки вперед, посмотри на кончики пальцев. Подними руки вверх — вдох, следи глазами за руками, не поднимая головы, руки опусти (выдох).)*

### Профилактические упражнения для глаз

- 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, слева-направо.
- 15 колебательных движений глазами по вертикали: вверх-вниз, вниз-вверх.
- 15 вращательных движений глазами слева-направо.

- 15 вращательных движений глазами справа-налево.
- 15 вращательных движений глазами в правую, затем в левую стороны – «восьмерка».

### Руки за спинку, головки назад

Руки за спинку, головки назад.

*(Закрывать глаза, расслабиться.)*

Глазки пускай в потолок поглядят.

*(Открыть глаза, посмотреть вверх.)*

Головки опустим – на парту гляди.

*(Вниз.)*

И снова наверх – где там муха летит?

*(Вверх.)*

Глазами повертим, поищем ее.

*(По сторонам.)*

И снова читаем. Немного еще.

### Упражнения для глаз (комплекс 1)

И. п. – сидя за партой.

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

2. Движения глазами яблоками.

– глаза вправо-вверх.

– глаза влево-вверх.

– глаза вправо-вниз.

– глаза влево-вниз.

Повторить 3–4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10–15 с.

3. Самомассаж.

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

### Упражнения для глаз (комплекс 2)

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

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

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

### Упражнения для глаз (комплекс 3)

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

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

3. Поморгать глазами. Повторить 5–6 раз.



### Упражнения для глаз (комплекс 4)

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

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

Закрывать глаза, расслабить веки, 10–15 с.

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

### Упражнения для снятия усталости глаз

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

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

### Часовщик

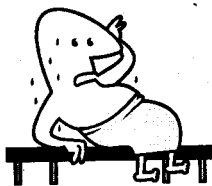
Часовщик прищурил глаз,

*(Закрывает один глаз. Закрывает другой глаз.)*

Чинит часики для нас.

*(Открывает глаза.)*

(С. Маршак)



## УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ

Упражнения на мышечное расслабление необходимо знать и применять на практике с целью уметь управлять процессами возбуждения детей при эмоциональном напряжении, когда у ребенка возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Самостоятельно дети не могут избавиться от этого напряжения, начинают нервничать, что приводит к напряжению новых групп мышц. Для управления этими процессами необходимо научить детей расслаблять мышцы. Детей необходимо учить чувствовать напряжение мышц, снимать его, расслабляя определенные группы мышц. Упражнения на мышечное расслабление способствуют профилактике заболеваний органов кровообращения. Эти упражнения облегчают дыхание, способствуют нормальной жизнедеятельности органов пищеварения. Благодаря торозному действию, упражнения в расслаблении мышц эффективны

при повышенном возбуждении с целью профилактики неврозов и перевозбуждения нервной системы. Упражнения на релаксацию можно проводить на любом уроке в течение 3—5 минут.

## **I. Расслабление мышц плечевого пояса**

### **Роняем руки**

Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед. По предложению ведущего снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз. Повиснув, руки слегка пассивно качаются, пока не остановятся. Упражнение повторяется. Руки не следует раскачивать после их падения. Можно подсказать детям образ: руки — висят, как веревочки.

### **Трясем кистями**

Исходное положение — руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым и непрерывным движением предплечья тряссти кистями, как тряпочками.

### **Стряхиваем воду с пальцев**

Исходное положение — руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз сбрасываем кисти вниз. Перед упражнениями полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

### **Поднимаем и опускаем плечи**

Дети как можно выше поднимают плечи, затем свободно опускают их в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

### **Твердые и мягкие руки**

Руки подняты в стороны. Дети до предела выпрямляют все суставы рук (ослабляют напряжение, давая плечам опуститься) и напрягают все мышцы — от плеча до концов пальцев. Затем, не опуская рук, ослабляют напряжение, давая плечам опуститься, а локти, кисти и пальцы слегка пассивно согнуть. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

### **Мельница**

Дети описывают руками большие круги, делая маховые движения вперед-вверх. После энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движения выполняются несколько раз подряд в довольно быстром темпе. Следите, чтобы у детей в плечах не возникло зажимов, при которых в руках нарушается правильное круговое движение.

## II. Расслабление и напряжение мышц корпуса

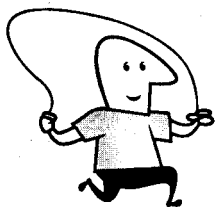
### Роняем руки

Дети поднимают руки в стороны и освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч. Корпус, голова и руки падают вперед, колени слегка подгибаются. Затем дети выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают исходное положение.

### Деревянные и тряпичные куклы

Движения помогают осознавать напряженное и ненапряженное состояние мышц тела. Изображая деревянных кукол, дети напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают резкий поворот всего тела, сохраняя неподвижными шею, руки, плечи. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу.

Подражая тряпичным куклам, они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе, руки висят пассивно. В таком положении дети быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево. При этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Осанка — это превратившаяся в стойкую привычку манера держать свое тело. Правильная осанка придает человеку красивый внешний вид и создает лучшие условия для развития и деятельности всего организма. Формирование правильной осанки — сложный и длительный процесс. Чтобы достичь положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела учащихся с детского возраста, сидя, стоя, при ходьбе, шире использовать физические упражнения, обязательно включать специальные упражнения на осанку в содержание уроков физической культуры, в гимнастику до занятий, физкультминутки, зарядку, давать учащимся соответствующие задания на дом.

### Задачи:

- научить учеников заботиться о правильном положении тела;
- координация движений;
- правильное сочетание движений с дыханием.

**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.)*

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

*(Ходьба на месте высоко поднимая колени.)*

Потянулись, растянулись

Вверх и в стороны, вперёд.

*(Потягивания — руки вверх, в стороны, вперёд.)*

И за парты все вернулись —

Вновь урок у нас идёт.

*(Дети садятся за парты.)*

**Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали

*(Выпрямиться.)*

И на месте зашагали.

*(Ходьба на месте.)*

На носочках потянулись,

*(Руки поднять вверх.)*

А теперь назад прогнулись.

*(Прогнуться назад, руки положить за голову.)*

Как пружинки, мы присели

*(Присесть.)*

И тихонько разом сели.

*(Выпрямиться и сесть.)*

**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 за парты снова сядем.

*(Дети садятся за парты.)*

### 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.)*

Остановимся и снова

Мы к занятиям готовы.

*(Дети садятся за парты.)*

Для начала мы с тобой

Поворачиваем головой.

Оборот и оборот,

А потом наоборот.

*(Вращение головой в стороны.)*

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх.

Ну, дружок, не ленись!

*(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)*

### 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.)*

**Дружно встали**

Дружно встали на разминку  
И назад сгибаем спинку.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Да не упади, смотри.

*(Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)*

Наклоняемся вперёд.  
Кто до пола достаёт?  
Эту сложную работу  
Тоже делаем по счёту.

*(Наклоны вперёд.)*

**Мы зарядку начинаем**

Мы зарядку начинаем,  
Наши руки разминаем,  
Разминаем спину, плечи,  
Чтоб сидеть нам было легче.

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Выполняем отжимания,  
Это трудное задание.  
Тренируем мышцы рук.  
Сколько раз отжался, друг?

*(Отжимания от парты.)*

Дружно прыгаем, прыг-скок!  
Кто достанет потолок?

*(Прыжки на месте.)*

А теперь ходьба на месте,  
Громко топаем все вместе.

*(Ходьба на месте.)*

Мы закончили зарядку,  
Возвращаемся к тетрадкам.

*(Дети садятся за парты.)*

**Мы не будем торопиться**

Разминая поясницу,  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись.

*(Повороты туловища в стороны.)*

Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шейей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова.

*(Вращение головой в стороны.)*

Приседания у нас,  
 Приседает целый класс.  
 Раз-два-три-четыре-пять,  
 Ноги надо нам размять.

*(Приседания.)*

От разминки польза есть?  
 Что ж, пора за парты сесть.

*(Дети садятся за парты.)*

### **Мы проверили осанку**

Мы проверили осанку  
 И свели лопатки.

*(Ходьба на месте.)*

Мы походим на носках,

*(Ходьба на носках.)*

А потом на пятках.

*(Ходьба на пятках.)*

Мы идем, как все ребята,  
 И как мишка косолапый.

*(Ходьба на внешнем своде стопы.)*

Потом быстрее мы пойдем  
 И после к бегу перейдем.

*(Бег на месте.)*

### **Мы старались, мы учились**

Мы старались, мы учились  
 И немного утомились.  
 Сделать мы теперь должны  
 Упражнение для спины.

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

Мы работаем руками,  
 Мы летим под облаками.  
 Руки вниз и руки вверх.  
 Кто летит быстрее всех?

*(Дети имитируют движения крыльев.)*

Чтобы ноги не болели,  
 Раз — присели, два — присели,  
 Три, четыре, пять и шесть,  
 Семь и восемь, девять, десять.

*(Приседания.)*

Рядом с партою идём,  
*(Ходьба на месте.)*

И садимся мы потом.

*(Дети садятся за парты.)*

**Нам за партой не сидится**

Нам за партой не сидится,  
Разминаем поясницу.  
Корпус крутим влево-вправо —  
Так мы отдохнем на славу.

*(Вращение туловищем.)*

Хорошо мы отдохнули  
И к учёбе вновь вернулись.

*(Дети садятся за парты.)*

**Наклоняемся с хлопком**

Наклоняемся с хлопком,  
И с хлопком потом встаём.  
Вниз и вверх, вниз и вверх,  
Ну-ка, хлопни громче всех!

*(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться — 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 вернёмся вновь к уроку.

*(Дети садятся за парты.)*

**На носочки встанем**

На носочки встанем,

*(Встать на носки, руки вверх.)*

Потолок достанем.

*(Потянуться, опуститься на всю стопу, руки вниз, спина прямая, сесть за парту.)*

**На одной ноге стоим**

На одной ноге стоим,  
Удержаться так хотим.  
Ручки кверху поднимаем  
И спокойно опускаем.

*(Дети стоят на одной ноге, поднимают через стороны прямые руки, потом через стороны опускают и повторяют то же на другой ноге.)*



Надоело всем сидеть.  
 Нам охота повертеть  
 Корпусом туда-обратно.  
 И полезно, и приятно!

*(Вращение корпусом вправо и влево.)*

А потом и головой  
 Власть покрутим мы с тобой.

*(Вращение головой.)*

И за парты снова сели,  
 Принимаемся за дело.

*(Дети садятся за парты.)*

### На уроке

Приседаем на уроке.  
 Встанем прямо, руки в боки.  
 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,  
 Ручки тянем в потолок.

*(Потягивания — руки вверх.)*

На зарядке ставим точку,  
 Продолжаем наш урок.

*(Дети садятся за парты.)*

### Начинается разминка

Начинается разминка.  
 Встали, выровняли спинки.  
 Вправо-влево наклонились  
 И ещё раз повторили.

*(Наклоны в стороны.)*

Приседаем мы по счёту,  
 Раз-два-три-четыре-пять.  
 Это нужная работа —  
 Мышцы ног тренировать.

*(Приседания.)*

А теперь рывки руками  
Выполняем вместе с вами.  
Раз — рывок и два рывок.

*(Рывки руками перед грудью.)*

Продолжаем наш урок.

*(Дети садятся за парты.)*

### **Не спешить, не отставать!**

Ноги врозь, на пояс руки.  
Надо спинки нам размять.  
Наклоняться будем, ну-ка,  
Не спешить, не отставать!

*(Наклоны в стороны и вперёд.)*

Крутим мельницу вперёд:  
Раз, два, три, четыре, пять.  
А потом наоборот  
Будем мельницу вращать.

*(Вращение прямыми руками вперёд и назад.)*

Подтянуть к груди колени  
И немного постоять.  
Научитесь непременно  
Равновесие держать.

*(Поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)*

Хорошо мы отдохнули  
И к учёбе вновь вернулись.

*(Дети садятся за парты.)*

### **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 за парты вновь спешим.

*(Дети садятся за парты.)*

### Приступаем

Приступаем. Для начала

Только корпусом вращаем.

Повторяем упражненье,

Все знакомые движенья.

*(Вращение туловищем вправо и влево.)*

Разминаем наши плечи,

Руки двигаем навстречу:

Вверх летит одна рука,

А другая вниз пока.

*(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)*

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай.

*(Повороты туловища в стороны.)*

А теперь прыжки у нас.

Дружно скачет целый класс.

За прыжком — ещё прыжок,

Прыг да скок, прыг да скок.

*(Прыжки.)*

Поработаем руками,

И локтями, и плечами.

*(Руки перед грудью, рывки руками.)*

А теперь пора за парты

И опять учиться надо.

*(Дети садятся за парты.)*

### 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.)*

И за парты нам пора.

*(Дети садятся за парты.)*

**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 за парты снова сели.

*(Дети садятся за парты.)*

**Сильный, смелый наш отряд**

Сильный, смелый наш отряд  
 Дружно вышел на парад.

*(Ходьба на месте.)*

Выше ногу, тверже шаг,  
 Как в строю идет солдат.

*(Ходьба на месте.)*

За осанкой проследи  
 И солдат не подведи.

*(Четыре шага — вдох, четыре шага — выдох.)*

Мимо знамени идем,  
 Честь все дружно отдаем.

**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.)*

На одной ноге стою,  
 А другую подогну.  
 И теперь попеременно  
 Буду поднимать колени.

*(По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)*

Корпус вправо, корпус влево —  
 Надо спинку нам размять.  
 Повороты будем делать

И руками помогать.

*(Повороты корпуса в стороны.)*

Отдохнули, посвежели

И за парты снова сели.

*(Дети садятся за парты.)*

### **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.)*

Повернусь туда-сюда!

*(Повороты туловища направо-налево.)*

Ох, прямешенька спина!

*(Наклон вперед и выпрямиться.)*

Раз, два, три, четыре,

*(Повороты туловища.)*

Три, четыре, раз, два!

### **Упражнения**

Крутим мельницу вперёд,

А потом наоборот.

*(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Наклоняться будем все,  
Будто прыгаем в бассейн.

*(Наклоны вперёд.)*

А потом назад прогнёмся,  
Хорошенько разомнёмся.

*(Наклоны назад.)*

Поскакали, потянулись —  
Вот и славно отдохнули.

*(Дети садятся за парты.)*

### Чтобы отдых дать спине

Распрямылись, потянулись,  
А теперь назад прогнулись.

*(Наклоны вперёд и назад.)*

Спину тоже разминаем,  
Взад-вперёд её сгибаем.

*(Наклоны вперёд-назад.)*

Поворот за поворотом,  
То к окну, а то к стене.  
Выполняем упражненье,  
Чтобы отдых дать спине.

*(Повороты корпуса вправо и влево.)*

Отжимаемся от парт.  
Приготовились. На старт!  
Молодцы! А кто у нас  
Смог отжаться десять раз?

*(Отжимания от парт.)*

Отдохнули мы чудесно,  
И пора за парты сесть нам.

*(Дети садятся за парты.)*

### Это лёгкая забава

Повороты влево-вправо,  
Это лёгкая забава.  
Нам известно всем давно —  
Там стена, а там окно.

*(Повороты туловища вправо и влево.)*

Приседаем быстро, ловко.  
Здесь видна уже сноровка.  
Чтобы мышцы развивать,  
Надо много приседать.

*(Приседания.)*

А теперь ходьба на месте,  
Это тоже интересно.

*(Ходьба на месте.)*

Отдых кончен наш, ребята,  
Нам пора опять за парты.

(Дети садятся за парты.)



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ

### Балерина

Сидя на стульчике, опереться пальцами ног в пол. Делать маленькие шажки, как балерина на пуантах. Колени внутрь не поворачивать.

### Веселые ножки

Выполнять сидя. Выставить одну ногу вперед на пятку, на носок, убрать под стул. То же с другой ногой.

### Котенок

- а) Котенок крадется. Ходьба на цыпочках.
- б) Котенок бежит. Бег на носочках.
- в) Котенок прыгает, ловит бабочку. Мягкие подпрыгивания, опуститься нужно на всю ступню.

### Массаж ступни

Сидя на стульчике, вытянуть ноги, поставить ступню правой ноги на верхнюю треть левой голени и начать активно массировать. Поочередно выполнять массаж то одной, то другой ноги.

### Медвежонок

Стоя. Ходьба на внешней стороне стопы, а затем на внутренней. Руки на поясе.

### Мыши

На носочках ходят мыши,  
Так, чтоб кот их не услышал.

### На пляже

Дети изображают, как они захватывают пальцами ног песок на пляже.

### Нарисуй кружок

Ребята выполняют круговые движения в одну и другую стороны большими пальцами ног.

**Очень трудно так стоять**

Очень трудно так стоять,  
 Ножку на пол не спускать  
 И не падать, не качаться,  
 За соседа не держаться.

*(Стихотворение декламируется детьми два раза: первый раз дети стоят на одной ноге, второй раз — на другой.)*

**Поочередное поднятие носков и пяток****Поочередное разведение носков и пяток****Пружинки**

Что за странные пружинки  
 Упираются в ботинки?

*(Дети в этот момент приподнимают носки, пятки прижаты к полу.)*

Ты носочки опускай,  
 На пружинки нажимай,  
 Крепче, крепче нажимай.  
 Нет пружинок — отдыхай!

**Цапля**

Стоя. Ходьба на носках. Спина прямая.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ  
ГИМНАСТИКИ**

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

**Правила дыхания при выполнении упражнений**

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



- Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа — делаем вдох.
- Если при выполнении упражнения сложно определить начало вдоха и выдоха дышим равномерно, не задерживая дыхание.

### Ветер

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

*(Вдох. Выдох. Вдох. Выдох.)*

### Гудок паровоза

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

### Гуляем на полянке

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

### Дыхательная гимнастика

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

### Дыхательная медитация

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

### Дышим глубже

Носом — вдох,  
*(Поднимание рук — на вдохе.)*  
А выдох — ртом,  
*(Свободное опускание рук — на выдохе.)*  
Дышим глубже,

А потом —  
 Марш на месте,  
 Не спеша,  
 Коль погода хороша!

### Завели машину

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

### Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как?»

1. Как пыхтит тесто?  
 «Пых-пых-пых...»
2. Как паровоз выпускает пар?  
 «Из-из-из...»
3. Как шипит гусь?  
 «Ш-ш-ш...»
4. Как мы смеемся?  
 «Ха-ха-ха...»
5. Как воздух выходит из шарика?  
 «С-С-С...»
6. Подули на одуванчик. Дуем на раскрытые ладони.  
 «Ф-ф-ф...»

### Ныряние

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает.

Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

### Охота

Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье и т. д.).

### Паровоз

*Вариант 1.* Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит: «Ду-ду-у-у!  
Я иду, иду, иду!»  
А колеса стучат,  
А колеса говорят:  
«Так-так, так-так.  
Чуф-чуф, чуф-чуф.  
Ш-ш-ш, у-у-у!  
Приехали!»

*Вариант 2.* Ускорять речитатив до максимального темпа, сопровождая его ходьбой на месте, переходящей в бег. Затем перейти на медленный темп, а в конце остановиться со звуком «пых» и расслабить все тело.

Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.  
Я пыхчу, пыхчу под стук колес, чух, чух, чух.  
Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух.  
Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.

### Птичка

Птичка крылышками замахала  
И тихонько пропищала:  
«Пи-пи-пи».

*(Вдох. Выдох.)*

### Руки к солнцу поднимаю

Руки к солнцу поднимаю,  
И вздыхаю, и вздыхаю,  
Опускаю руки вниз,  
Выдох — паровоза свист.  
На четыре — вдох глубокий,  
Раз, два, три, четыре.  
Раз, два, три, четыре.

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

### Скороговорки

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

На пригорке возле горки  
Жили тридцать три Егорки:  
Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

**Сядем смиренно, без движенья**

Сядем смиренно, без движенья,

Начинаем упражненье,

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

Руки поднимем,

*(Руки дугами внутрь вверх — вдох.)*

Потом разведем

*(Руки в стороны — выдох.)*

И очень глубоко

Всей грудью вздохнем.

*(Руки вниз, потом за голову.)*

Дышим раз и дышим два,

*(Руки за голову, прогнуться, ноги разогнуть вперед — вдох, согнуться вперед, расслабиться — выдох.)*

За работу нам пора.

**Филин**

Сидит филин на суку

И кричит: «Бу-бу-бу-бу».

*(Вдох. Выдох со звуком.)***Чайник**

Чайник на плите стоял,

*(Вдох.)*

Через носик пар пускал:

*(Выдох.)*

«Паф-паф-паф-паф».

**Что за праздничный парад**

Что за праздничный парад,

*(Вдох.)*

Здесь кругом шары летят,

*(Выдох.)*

Флаги развеваются,

*(Вдох.)*

Люди улыбаются.

*(Выдох.)*

Воздух мягко набираем,

*(Вдох.)*

Шарик красный надуваем.

*(Выдох.)*

Пусть летит он к облакам,

*(Вдох.)*

Помогу ему я сам!

### Чудо-нос

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

### Шарик

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

### Шарик красный

Воздух мягко набираем,  
Шарик красный надуваем,  
Шарик тужился, пыхтел,  
Лопнул он и засвистел:  
«Т-с-с-с-с!»

*(Вдох. Выдох. Вдох. Выдох со звуком.)*

### Бабочка

И. п. — стоя, руки на поясе.

1 — отвести локти назад, вдох через нос, прогнуться.

2—3 — задержать дыхание.

4 — И. п., выдох через нос.

### Беседа инопланетян

И. п. — сидя.

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

### Ветер

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

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

2 — И. п., вдох.

3 — то же к другой ноге, выдох.

4 — И. п., вдох.

### Ветер качает деревья

И. п. — стоя, руки вверх.

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

### Воздушный шарик

И. п. — упор — присев.

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

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

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

### Грибки

И. п. — стоя на коленях.

1 — руки вверх, прогнуться, глубокий вдох через нос «выросли».

2—4 — сесть на пятки, наклониться вперед, руки отвести назад-вверх, выдох — «спрятались».

### Головой кивает слон, он слонихе шлет поклон

И. п. — стоя на четвереньках.

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

### Дракончик

И. п. — сидя.

1—4 — глубокий вдох через нос.

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

### Ёжики

И. п. — сидя.

1 — глубокий вдох через нос.

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

### Загораем

И. п. — лежа на животе, руки под подбородком.

Свободные махи вверх-вниз; вправо-влево ногами, согнутыми в коленных суставах, дыхание не задерживать.

### Запахи весны

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—2—3 — поворот туловища влево, глубокий вдох через нос.

4 — И. п., выдох через рот.

4—6—7 — то же в другую сторону.

8 — И. п.

### Змея

И. п. — сидя на коленях.

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

### Игра с пушинкой

И. п. — лежа на животе, руки произвольно.

Выполнять резкие выдохи носом, стараясь сдуть пушинку как можно дальше, рот закрыт.

### Каша кипит

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — прогнуться, вдох через нос, задержать дыхание на 5—6 с.

2—3—4 — прерывистый выдох через прикрытые губы, произносить звук «пф-ф-ф».

### Мужжалки-нужжалки

И. п. — о. с.

1 — руки в стороны, глубокий вдох через нос.

2—3 — руки вперед, выдох с произношением носовых звуков «м-м-м» при закрытом рте.

4 — И. п.

5 — руки в стороны, глубокий вдох через нос.

6—7 — руки вверх, вдох с произношением носовых звуков «н-н-н» при закрытом рте.

8 — И. п.

### Мы проснулись утром ранним

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки в замке за головой.

1—2 — руки вверх — в стороны, потянуться, вдох.

3—4—5—6 — руки вниз, выдох.

### Надуваем шар

И. п. — сидя.

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

### Нам холодно

1—4 — вдох через нос.

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

### Нарисуй линию

И. п. — сидя.

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

### Незнайка

И. п. — о. с.

Поднять плечи, вдох через нос.

Опустить плечи, выдох через нос.

### Посмотри на друга

И. п. — стоя, руки на поясе.

1 — повороты головы вправо — вдох через нос.

2—4 — И. п. — выдох через рот.

5 — поворот головы влево — вдох через нос.

6—8 — И. п. — выдох через рот.

### Прищепка

И. п. — о. с., вдох через нос.

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

### Птички летят

И. п. — о. с..

1—2 — через стороны руки вверх, вдох через нос.

3—4 — руки вниз, выдох через нос.

### Слуй лепесток

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

Глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2—3 с.

Прерывистые выдохи через нос, стараясь сдувать по несколько «лепестков».

### Собака берет след

И. п. — стоя на четвереньках.

«Принюхивание» — прерывистые вдохи через нос; выдох произвольный.

### Спящая красавица

И. п. — лежа на спине.

1—2—3—4 — медленный вдох через нос.

5—6—7—8—9—10 — медленный выдох через нос.

### Хохотунчики

И. п. — сидя, упор сзади.

1—4 — вдох через нос, рот закрыт.

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



### Комплекс упражнений для развития дыхательной системы

#### 1. «Тик-так»

И. п. — стойка ноги врозь.

1 — мах руками назад («тик»).

2 — мах руками вперед («так»).

Повторить 8—10 раз.

#### 2. «Насос»

И. п. — стойка ноги врозь — вдох.

1 — выдох с наклоном туловища вправо, руки скользят вдоль туловища со звуком — «вжик».

2 — выпрямиться, вдох.

3—4 — повторить в другую сторону («вжик»).

Повторить все движения по 4—6 раз в каждую сторону.

#### 3. «Ку-ка-ре-ку»

Повторить 5—6 раз.

#### 4. «Паровозик»

Ходьба на месте, согнутые руки выполняют круговые, поочередные движения вдоль туловища, приговаривать на выдохе: «Чух-чух-чух».

Повторять в течение 20—30 с.

#### 5. «Каша кипит»

И. п. — правая рука на животе, левая рука на груди.

1—2 — втянуть живот и сделать вдох грудью.

3—4 — опуская грудь, делать выдох и выпячивать живот, произнося: «ф-ф-ф-ф».

Повторить 3—4 раза.

#### 6. «Семафор»

И. п. — сидя, пятки и носки вместе.

1—2 — руки в стороны, вдох.

3—4 — медленно выдыхая, руки вниз, произнося звук «с-с-с-с-с».

Повторить 3—4 раза.

#### 7. «Рубка дров»

И. п. — стоя в проходе между партами.

Изобразить рубку дров. Поднять руки — вдох. Опустить руки — выдох, произнося: «Ух-хх! Ух-хх!»

Повторить 3—4 раза.

#### 8. «Маятник»

И. п. — стоя в проходе между партами.

Вдох. Наклоны в стороны, произнося: «Т-у-у-х-х-х! Т-у-у-у-х-х-х!» — выдох.

Повторить 3—4 раза.

## Раздел 4

# ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

---

Решающим фактором в общем режиме дня детей имеет правильная организация работы по выполнению домашних заданий.

Домашние задания даются с учетом возможности их выполнения: в 1 классе (со второго полугодия) — за 1 час, во 2 классе — до 1,5 часов, в 3 и 4 классах — до 2 часов.

Недопустимо нагружать дополнительными домашними заданиями и дополнительными занятиями после уроков учащихся, пришедших в школу после болезни.

Первый перерыв в выполнении домашних заданий делают через 20 мин, его длительность 7—8 мин. Последующие физкультпаузы продолжительностью 10 мин проводятся через каждые 15—20 мин.

Физкультпаузу лучше проводить в другой, предварительно хорошо проветренной комнате, с температурой воздуха 17—19 °С. Упражнения должны быть простыми и легко выполнимыми (потягивания, приседания, повороты туловища, движения для мышц ног, рук, прыжки с последующей ходьбой, упражнения на восстановление дыхания). Упражнения выполняются в небольшом объеме, легко и свободно — до первых признаков утомления.

Правильно проведенная физкультпауза активизирует кровообращение, улучшает обмен веществ и увеличивает доступ кислорода ко всем системам организма.

Эффективно проводить упражнения с простейшим инвентарем (скакалка, мяч, эспандер), под музыку и использовать элементы игры.

### Комплекс № 1

1) И. п. — сидя за партой (столом), руки за голову. 1—2 — руки вверх, потянуться; 3—4 — И. п.

2) И. п. — сидя за партой, ноги на ширину плеч, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо; 3—4 — И. п. То же влево.

3) И. п. — сидя за партой. 1—2 — встать, выпрямиться; 3—4 — И. п.

4) И. п. — сидя за партой. 1—2 — встать, руки к плечам; 1—2 — руки вверх; 3—4 — И. п.

### Комплекс № 2

- 1) И. п. – сидя за партой, руки к плечам, ноги расставлены. 1–2 – поворот туловища вправо, руки вверх; 3–4 – И. п.
- 2) И. п. – сидя за партой, руки за голову. 1–2 – поднять руки вверх, туловище держать прямо; 3–4 – И. п.
- 3) И. п. – стоя за партой, руки на парту. 1–2 – сесть за парту; 3–4 – И. п.
- 4) И. п. – стоя за партой, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, потянуться; 3 – руки в стороны; 4 – И. п.

### Комплекс № 3

- 1) И. п. – сидя за партой, руки на парту ладонями вниз. 1–4 – поочередное продвижение вперед то левой, то правой руки с одновременным сгибанием и разгибанием пальцев.
- 2) И. п. – основная стойка у парты, руки к плечам. 1–4 – одновременные круговые движения вперед; 5–8 – назад; пауза. Повторить 3 раза.
- 3) И. п. – сидя за партой, руки за голову, пальцы «в замок». 1–2 – руки вверх ладонями вверх; 3–4 – И. п. Темп средний.
- 4) И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – И. п. То же влево.

### Комплекс № 4

- 1) И. п. – сидя за партой, руки за голову. 1–2 – поворот вправо, руку в сторону, коснуться сзади стоящей парты; 3–4 – И. п. То же влево.
- 2) И. п. – сидя за партой, руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки. 1 – руки вперед, пальцы разжать; 2 – И. п.
- 3) И. п. – стоя у парты, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – И. п.

### Комплекс № 5

- 1) И. п. – сидя за партой, руки вытянуты вперед. поднять руки вверх, прогнуться, посмотреть вверх; вернуться в И. п.
- 2) И. п. – сидя на краю парты руки за голову, локти вперед. Выпрямляя, поднять правую ногу вперед, локти отвести в сторону; вернуться в И. п. То же другой ногой.
- 3) И. п. – сидя за партой, руки к плечам, локти прижаты к туловищу. Вращение рук вперед, вращение рук назад.

### Комплекс № 6

- 1) И. п. – сидя за партой, руки на голову, пальцы сцеплены. Поднять руки вверх ладонями вверх (пальцы сцеплены), прогнуться, посмотреть на руки; вернуться в И. п.

2) И. п. — сидя за партой, руки на коленях, пальцы сжаты в кулак. Встать, руки вперед, пальцы разжать, вернуться в И. п.

3) И. п. — руки на сиденье парты. Прогнуться назад, вернуться в И. п.

### Комплекс № 7

1) И. п. — стойка ноги врозь. Правую руку через сторону вверх, левую за спину; вернуться в И. п. То же начиная с левой руки.

2) И. п. — руки к плечам. Наклониться вправо, руки вверх; вернуться в И. п. То же в другую сторону.

3) И. п. — руки на поясе. Отвести локти назад, прогнуться, вернуться в И. п.

### Комплекс № 8

1) И. п. — основная стойка. Медленно поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы, медленно опустить руки вниз, сжимая и разжимая пальцы.

2) И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. Повороты туловища вправо, руки в стороны; вернуться в И. п. То же в другую сторону.

3) И. п. — стойка, руки за спиной. Присесть, руки вперед; вернуться в И. п.

### Комплекс № 9

1) И. п. — основная стойка, стоя около парты. Руки вперед — вверх, потряхивая кистями, потянуться; руки через стороны вниз, потряхивая кистями; вернуться в И. п.

2) И. п. — ноги врозь, руки за спиной. Наклон вправо, левую руку вверх; вернуться в И. п. То же в другую сторону.

3) И. п. — руки на поясе. Отвести правую ногу назад, руки за голову; вернуться в И. п. То же левой ногой.

### Комплекс № 10

1) И. п. — основная стойка. Ходьба, высоко поднимая бедра и размахивая руками.

2) И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью. Пружинистые рывки согнутыми руками назад, поворот туловища вправо, руки в стороны, ладонями кверху; вернуться в И. п. То же с поворотом влево.

3) И. п. — ноги врозь, руки внизу. Наклон вправо, левая рука скользит по левому боку к плечу, правая — по правому бедру вниз; вернуться в И. п. То же в другую сторону.

4) И. п. — стойка ноги вместе, руки вперед в стороны. Мах левой ногой, коснуться носком ноги пальцев правой руки; вернуться в И. п. То же другой ногой.

5) И. п. – ноги на ширине плеч, руки вперед. Наклоны вперед, стараясь коснуться пальцами пола.

6) И. п. – основная стойка. Руки вверх, потряхивая кистями, прогнуться; вернуться в И. п.

### **Комплекс № 11**

1) И. п. – основная стойка. Руки через стороны вверх, подняться на носки, подтянуться; вернуться в И. п.

2) И. п. – стойка, руки к плечам, локти прижаты к туловищу. Вращение рук вперед, вращение рук назад.

3) И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вперед, руки в стороны; вернуться в И. п.

4) И. п. – присед на носках, руки на коленях. 3 прыжка на месте в приседе, выпрямиться.

5) И. п. – основная стойка. Выпад правой ногой вперед, руки вверх, в стороны; вернуться в И. п. То же левой ногой.

6) И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, расслабить мышцы, уронить руки вниз и потрясти ими; вернуться в И. п.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Алямовская В.Г.* Как воспитать здорового ребенка. — М., 1993.
2. *Антропова М.В.* Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. — М., 1968.
3. *Афонин И., Травинка В.* Как прекрасен этот мир, посмотри!
4. *Баранчукова Г.А.* Об организации физкультурно-оздоровительной работы в школе и группах продленного дня. Методические рекомендации. — Л., 1985.
5. *Баршай В.М.* Физкультура в школе и дома.- Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2001.
6. *Борисова Р.И.* Физическое воспитание детей в семье. — М., 1985.
7. *Волина В.* Праздник числа. Учимся играя. — М.: Новая школа, 1994.
8. *Гужаловский А.А.* Физическая культура в режиме дня учащихся. — Мн., 1976.
9. *Журавлев Е.П.* Секреты здоровья. — М.: ФиС, 1977.
10. *Исаева С.А.* Физкультурные минутки в начальной школе: Практическое пособие. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2004.
11. *Качашкин В.М.* Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. — М., 1983.
12. *Кузнецова З.И.* Физическое воспитание учащихся подготовительной медицинской группы. — М., 1970.
13. *Курамшин Ю.В., Попов В.И.* Теория и методика физической культуры. — СПб., 1999.
14. *Лебедева Н.Т.* Школа и здоровье учащихся. — М., 1985.
15. *Логвина Т.Ю.* Средства физической культуры в оздоровлении детей дошкольного возраста: Методическое пособие. — Жлобин, 1997.
16. *Маршак С.Я.* Любимые детские стихи. — СПб., 1994.
17. *Матвеев Л.П., Новиков А.А.* Теория и методика физического воспитания. Т. 1–2. — М., 1976.

18. *Михайлова М.А.* Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. — Ярославль, 1998.
19. *Нестерюк Т.Е.* Гимнастика маленьких волшебников. — «ДТД», 1993.
20. *Нестерюк Т.Е.* О направлении «Методических рекомендаций по проведению гимнастики до учебных занятий и физкультурных минут на уроках». Сборник приказов и инструкций министерства просвещения РСФСР. № 32. 1983.
21. Позывные лета: Калейдоскоп летнего отдыха детей / Под ред. И.В. Макаренко. — М., 2000.
22. *Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е.* Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 2004.
23. *Фирилева Ж.Е.* Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. — Л., 1987.
24. *Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.* «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб., 2000.
25. *Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Казакевич Н.В.* Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. — СПб., 2001.
26. *Хрущев С.В.* Физическая культура в режиме продленного дня школы. — М., 1986.
27. *Цвынтарный В.В.* Играем, слушаем, подражаем — звуки получаем. — СПб., 1997.
29. *Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.* Физкультурные праздники в детском саду. Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Книга для воспитателей детского сада. — М., 2000.

## СОДЕРЖАНИЕ

К педагогу.....	3
<b>Раздел 1. ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ НА УРОКАХ</b> .....	<b>8</b>
Письмо и чтение .....	9
Математика.....	30
Окружающий мир .....	45
Уроки музыки.....	105
<b>Раздел 2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ И ДИНАМИЧЕСКИХ     ПЕРЕМЕНАХ</b> .....	<b>115</b>
Математическая игра «Сосчитай-ка» .....	115
Музыкально-двигательные игры .....	124
Подвижные игры на уроках музыки .....	126
Физические упражнения и подвижные игры на динамических переменнах .....	129
<b>Раздел 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ     И ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ</b> .....	<b>136</b>
Гимнастика до уроков.....	136
Гимнастика для пальчиков рук.....	147
Гимнастика для глаз .....	167
Упражнения на релаксацию .....	176
Упражнения для формирования правильной осанки .....	178
Упражнения для профилактики плоскостопия .....	190
Упражнения дыхательной гимнастики.....	191
<b>Раздел 4. ФИЗКУЛЬТПАУЗЫ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ     ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ</b> .....	<b>201</b>
Литература .....	205



*Учебно-методическое издание*

**МАСТЕРСКАЯ УЧИТЕЛЯ**

**КОВАЛЬКО Валентина Ивановна**

**ШКОЛА ФИЗКУЛЬТМИНУТОК**

**1–4 классы**

*Практические разработки физкультминуток,  
гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников*

Дизайн обложки *Екатерины Бедриной*

Налоговая льгота – ОКП 005-93-953 (Литература учебная).

Издательство «ВАКО»

Изд. лицензия: ИД № 03063 от 18.10.2000.

Подписано к печати с диапозитивов 28.03.2007.

Формат 84х108/32. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.

Усл. печ. листов 10,92. Тираж 15 000 экз. Заказ № 5002.

Отпечатано в ОАО «ЧПК»

Сайт: [www.chpk.ru](http://www.chpk.ru) E-mail: [marketing@chpk.ru](mailto:marketing@chpk.ru)

факс 8(49672)6-25-36, факс 8(499) 270-73-00

отдел продаж услуг многоканальный 8(499) 270-73-59