**Подготовила**

**Магомедова Айшат Магомедовна**

**МКОУ «Тидибская СОШ,им.Алиева И.М.»**

**Учитель начальных классов**

**Физкультминутки 1 класс**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

***1 урок***

Если весело живется.

Если весело живется,

Хлопай так: хлоп, хлоп.

*Хлопки.*

Если весело живется,

Щелкай так: щелк, щелк.

*Щелчки пальцами.*

Если весело живется,

Делай так:

*Хлопки ладонями по коленям.*

Если весело живется,

Топай так: топ, топ.

Если весело живется,

Делай все: хлоп — хлоп,

Щелк — щелк, топ — топ.

Хорошо!

Если весело живется,

Мы друг другу улыбнемся.

Если весело живется,

Хорошо! Хорошо!

***2 урок***

ТОЧИЛО

Точим, точим, точим нож.

*Им. — основная стойка.*

Будет очень он хорош,

*/ — левую руку поднять на уровне груди ладонью вверх. Будет резать он припасы:*

*2 — правую руку поднять на уровне груди и уложить на левую руку ладонью вверх.*

Масло, сало, хлеб, колбасы,

*3 — имитируют заточку ножа.*

Помидоры, огурцы —

Угощайтесь, молодцы.

***3 урок***

ФИЗКУЛЬТПРИВЕТ

На болоте две подружки,

*И.п. — основная стойка.*

Две зеленые лягушки,

Утром рано умывались,

*Имитируют процесс умывания.*

Полотенцем растирались.

*Имитируют процесс растирания — правую и левую руки согнуть в локтях и отвести слегка назад (за спину).*

Ножками топали,

Ходьба на месте.

Ручками хлопали.

Дети хлопают в ладоши.

Вправо, влево наклонялись.

*Наклон вправо, наклон влево.*

И обратно возвращались.

Возвращение в исходное положение.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

***4 урок***

БАРАБАНЩИК

Левой — правой,

Левой — правой.

*Шагают на месте, имитируя движения барабанщика.*

На парад идет отряд.

Барабанщик очень рад.

Барабанит, барабанит

Полтора часа подряд!

Левой — правой,

Левой — правой.

Разводят руками.

Барабан уже дырявый.

ВТОРНИК

***1 урок***

БАБОЧКА

Спал цветок и вдруг проснулся,

*И.п. — основная стойка. Больше спать не захотел.*

1 *— плавное движение руки вверх, смотреть на пальцы. Шевельнулся, потянулся,*

*2 — руки вниз.*

Взвился вверх и полетел.

*3 — приседание.*

Солнце утром лишь проснется,

*4 — и.п.*

*5 — маховые движения руками, кружение.*

Бабочка кружит и вьется.

***2 урок***

СЧИТАЛОЧКА

Раз, два, три, четыре, пять —

Все умеем мы считать.

Отдыхать умеем тоже,

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим.

*Им. — сидя за партой, опустить голову вниз, руки на коленях, спину расслабить. 1 —руки через стороны вверх — вдох; 2 — и.п. — выдох; 3-4 —повторить 1 и 2.*

***3 урок***

В ЛЕСУ

Руки подняли и покачали —

Это деревья в лесу.

Руки нагнули, кисти встряхнули —

Ветер сбивает росу.

В стороны руки!

Плавно помашем —

Это к нам птицы летят.

Как они сядут,

Тоже помашем —

Крылья сложили назад.

Исполняются движения согласно текста.

***4 урок***

МУЗЫКАЛЬНАЯ («Гуси». Музыка А. Филиппенко, слова П. Волгиной)

Гуси прилетели,

Возле моря сели,

Окунуться в синем море

Гуси захотели.

*Руки в стороны, плавные взмахи. Наклоны головы вперед, назад.*

Крылья полоскали,

Лапки обмывали.

Но студеную водицу

Гуси пить не стали.

*Руками показать, как льют, плескают на себя воду. Повороты головы влево, вправо.*

Долетим до дома,

*Руки в стороны, плавные взмахи.*

Берега родного,

Там напьемся из криницы

Ключевой водицы.

*Подносят сложенные вместе ладони ко рту.*

**СРЕДА**

***1 урок***

ПРОГУЛКА

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх — хлопок,

Руки вниз — хлопок.

*Ходьба с подниманием рук вверх, хлопок, опускание.*

Снова дальше мы идем.

Перед нами — водоем.

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее.

Раз — два, раз — два,

Позади уже вода.

*Прыжки с ноги на ногу, по «камешкам».*

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем.

*Ходьба на месте с подниманием рук.*

Вдруг мы видим:

У куста выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад его кладем.

*Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки.*

***2 урок***

ХЛОПАЙ-ТОПАЙ

Мы танцуем «Хлопай-топай»

Утром, днем и вечером.

Лучший танец — «Хлопай-топай»,

Когда делать нечего.

Кем бы ни был ты — отличник

Иль совсем наоборот,

Разучите танец этот

И танцуйте целый год!

*И п.*— *основная стойка. Приподнять правую ногу над полом; руки развести в стороны; хлопнуть в ладони под ногой. Далее то же самое с левой ногой*

***3 урок***

ЗАЙЧИК

Зайчик быстро скачет в поле —

Очень весело на воле!

*Прыжки на двух ногах в направлении к углам.*

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы-ребятишки.

На поляну мы заходим,

Много ягод там находим.

Земляника так душиста,

Что не лень нам наклониться!

*Имитация сбора ягод. Наклоны вперед в координации с руками, в положении сидя на корточках.*

***4 урок***

МЫ РИСУЕМ

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немного отдохнут,

Снова рисовать начнут.

Дружно локти отведем,

Снова рисовать начнем.

**ЧЕТВЕРГ**

**1 *урок***

ГУСИ СЕРЫЕ

Гуси серые летели,

На лужайку тихо сели.

Походили, поклевали,

Потом быстро побежали.

***2 урок***

У РЕКИ РОСЛА РЯБИНА

У реки росла рябина,

*Из положения упор, присев, постепенно выпрямлять туловище, руки вперед и вверх.*

А река текла, рябила.

*Повороты вправо и влево с плавным движением рук.*

Посредине глубина,

*Наклоны вперед, руки прямые.*

Там гуляла ры-би-на.

*Приседания.*

Эта рыба — рыбий царь.

*Прыжки.*

Называется — пескарь.

*Ходьба на месте.*

***3 урок***

КОСАРИ

Тишина стоит вокруг, Вышли косари на луг. Взмах косой туда-сюда, Делай раз и делай два.

*И. п.*— *ноги на ширине плеч.*

*Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотами туловища.*

***4 урок***

ВАНЬКА-ВСТАНЬКА

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

Раз сюда, два туда,

Повернись вокруг себя.

Раз — присели, два — привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели — встали, сели — встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

*Дети выполняют движения по тексту.*

**ПЯТНИЦА**

**1 *урок***

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Отдых наш — физкультминутка,

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два!

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите,

Раз и два, раз и два!

*Ходьба на месте.*

***2 урок***

ЛЕБЕДИ

Лебеди летят.

Крыльями машут,

Прогнулись над водой,

Качают головой,

Прямо и гордо умеют держаться,

Очень бесшумно на воду садятся.

*Дети выполняют движения по тексту.*

***3 урок***

СЧИТАЛОЧКА

Мы считали и устали.

Дружно все мы тихо встали.

Ручками похлопали,

Ножками потопали.

Встали—сели, встали—сели

И друг друга не задели.

Мы немножко отдохнем

И опять считать начнем.

*Дети выполняют движения по тексту.*

***4урок***

ЗАЙЦЫ

Зайцы скачут:

Скок-скок-скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают:

Не идет ли волк.

Раз — согнуться, разогнуться,

Два — нагнуться, потянуться,

Три — в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

*Дети выполняют движения по тексту.*

**Физкультминутки 2 класс**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**1 *урок***

ХОМЯЧОК

Хомка, хомка — хомячок.

*Дети встают, потягиваются, руки за головой.*

Полосатенький бочок.

*Руки — на талию и слегка покачаться вправо-влево.*

Хомка рано встает,

Ушки моет, щечки трет,

*Трут уши, щеки, растирают пальцы рук друг о друга.*

Подметает свою хатку

*Дети имитируют движение руки*с *метлой.*

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять,

Хомка хочет сильным стать.

*Поднимают руки вверх на уровень груди*— *рывки руками.*

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

5 сек. или по три раза 5 сек.

***2 урок***

МУЗЫКАЛЬНАЯ

Поработали мы дружно,

Отдохнуть теперь нам нужно.

Тихо встаньте, улыбнитесь,

Все в танцоров превратитесь.

Веселее в пляс пускайтесь

И танцуйте, не стесняйтесь.

ЧЕМУ УЧАТ В ШКОЛЕ (Музыка В. Шаинского, слова М. Плятс-

ковского)

*Дети выполняют танцевальные упражнения: 1*— *2 — носок—пятка правой ногой, 3-4 — притоп двумя ногами, 1,2,3,4*— *повторить левой ногой.*

*1-2-3 — шаги вперед, 4 — ногу приставить, хлопок в ладоши, 1-2-3 — вернуться в и.п., 4*— *ногу приставить, хлопок в ладоши, 1-2-3-4 — поворот через правое плечо, руки разведены в стороны на уровне талии. '*

*Все движения повторить 2 раза.*

***3 урок***

БУРАТИНО

Буратино подтянулся.

*Руки поднять вверх, встать на носки.*

Раз нагнулся, два нагнулся,

*Наклониться вперед, руками достать пол.*

Руки в стороны развел,

*Выпрямиться, руки развести, ладони вверх.*

Ключик вовсе не нашел.

*Поворот головой влево, вправо*— *2 раза.*

Чтобы ключик тот достать, Надо на носочки встать.

*Стать на носки, руки поднять вверх.*

***4 урок***

ЗАЙЧИШКИ

Мы сейчас все дружно встанем,

Отдохнем мы на привале.

Вправо, влево повернись,

Наклонись и поднимись.

Лапки вверх и лапки вбок —

И на месте прыг да скок!

А теперь бежим вприпрыжку

*Бег между рядами.*

Молодцы, мои зайчишки!

Замедляем, зайки, шаг.

И на месте стой! Вот так.

А теперь мы сядем дружно.

Нам еще работать нужно.

*Дети выполняют движения по тексту.*

**ВТОРНИК**

**1 урок**

МЫШКИ

Вышли мышки как-то раз

Посмотреть, который час.

*Встать между рядами друг за другом, повороты головой вправо, влево.*

Раз, два, три, четыре.

*Хлопки в ладоши.*

Мышки дернули за гири.

*Пальцы в кулак, резкое движение сверху вниз.*

Вдруг раздался сильный звон,

*Прыжок.*

Побежали мышки вон.

*Бег на носках друг за другом вокруг своего ряда. Во время бега следить за дыханием, не задерживая его.*

***2 урок***

АНТОШКА (Музыка В.Шаинского, слова Ю. Энтина)

Все умеем мы трудиться

И, конечно, веселиться.

Детвора, быстрей вставай,

Пляску дружно начинай.

Мы к Антошке побежим

И картошкой угостим.

Если он трудиться будет,

То про лень свою забудет.

*Дети исполняют танцевальный элемент «шаг с подскоком» на месте и в повороте, руки на талии.*

***3 урок***

МИШКА

Топай, Мишка,

*Ходьба, высоко подняв руки.*

Хлопай, Мишка,

*Хлопки над головой.*

Приседай со мной, братишка.

*Приседания, руки на поясе.*

Руки вверх, вперед **и**вниз,

*Стоя, следите за осанкой.*

Улыбнись и повернись. Еще раз!

Топай, Мишка, Хлопай, Мишка,

Приседай со мной, братишка,

Руки вверх, вперед и вниз,

*Руки вверх, вперед и вниз.*

И тихонечко садись.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

Закрывай покрепче кран,

Не то выльешь океан.

Воду попусту не лей,

Дорожить водой умей.

*Руки на локтях на столе, повороты кистями внутрь, наружу.*

***4 урок***

САМОЛЕТ

Руки в стороны —

В полет

Отправляем самолет,

Правое крыло вперед,

Левое крыло вперед.

Раз, два, три, четыре — вот

Полетел наш самолет.

*И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо,*

***СРЕДА***

***1 урок***

ФИЗИЧЕСКАЯ

Раз — подняться, подтянуться,

*Встать, подняться на носки, руки вверх.*

Два — согнуться, разогнуться,

*Наклоны вперед, руками достать пол.*

Три— в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

*Наклон — кивок головой.*

На четыре — руки шире,

*Руки развести в стороны, ладони вверх.*

Пять — руками помахать.

А на шесть — тихонько сесть.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

*1. Упражнение выполняется сидя.*

*Крепко закрыть глаза (3—5 сек.), открыть, посмотреть вперед. Повторить 6—8раз.*

*2. Моргать быстро 1 мин.*

***2 урок***

МЕДВЕЖАТА

Медвежата в чаще жили,

Головой своей кружили.

*Круговые движения головой поочередно в разные стороны.*

Вот так, вот так — Головой своей кружили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

*Поднять голову вверх, обнять себя руками на уровне плеч и, переступая с ноги на ногу (по-медвежьи), пройти полный круг, исполняя наклоны в стороны.*

Воттак, вот так — Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили.

А потом они плясали,

Выше лапы поднимали.

*Прыжки с высоким подниманием ног поочередно.*

Вот так, вот так — Выше лапы поднимали.

***3 урок***

ПТИЧКИ

Летели две птички,

Собой невелички.

Как они летели,

Все люди глядели.

Как они садились,

Все люди дивились.

*Учитель предлагает детям изобразить этих птичек.*

***4 урок***

КУЗНЕЧИКИ

Поднимайте плечики,

*Дети поднимают плечи вверх, вниз.*

Прыгайте, кузнечики.

*Руки на поясе, прыжки на двух ногах.*

Прыг-скок, прыг-скок!

Сели на травушку, покушали,

Тишину послушали.

*Присесть, руки опустить на пол.*

Выше, выше, высоко!

Прыгай на ногах легко!

*Прыжки на двух ногах.*

**ЧЕТВЕРГ**

***1 урок***

ЗАРЯДКА

Солнце глянуло в кроватку...

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться — три, четыре —

И на месте поскакать.

*Дети выполняют движения по тексту.*

**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ**

*1. Закрыть веки и очень нежно их массировать по часовой и против часовой стрелки в течение 0,5—1 мин.*

*2. Открыть глаза, посмотреть в правую часть фитобара, закрыть глаза, затем открыть и посмотреть в левую часть фитобара.*

***2 урок***

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

Кую, кую ножку,

Поеду по дорожке.

Дорожка кривая,

Кобылка слепая.

Еду — еду — еду,

Никак не доеду.

Припряги сороку,

Поеду далеко.

*Удары по столу в такт слога мизинцами, безымянными, средними, указа­тельными, большими поочередно, затем всеми пальцами одновременно — 8раз.*

По дороге белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки,

*На каждом слове перебирать поочередно всеми пальцами одновременно обеих рук.*

Чок — чок — чок — чок,

Скачет резвый табунок.

***3 урок***

ВЕТЕРОК

Ветер веет нам в лицо,

*Взмахи руками перед лицом.*

Закачалось деревцо.

*Наклоны туловища слева направо, руки медленно опустить вниз.*

. Ветерок все тише, тише,

А деревья выше, выше.

*Руки поднять вверх, подняться на носках.*

***4 урок***

ЧЕЛОВЕЧЕК

Точка, точка —

Вот глаза,

Рот, и нос, и голова.

*Показать то одной, то другой рукой глаза, нос, голову, обрисовывая после­днюю круговыми движениями.*

Уши, шея, две руки,

Туловище, две ноги —

*Показать уши, шею, затем руки вытянуть, скользить руками вдоль тулови­ща до ног.*

Человечек зашагал

К лесу по дороге.

А вот и лес!

*Ходьба на месте, высоко поднимая ноги.*

**ПЯТНИЦА**

***1 урок***

В ДОРОГУ

Конь меня в дорогу ждет,

Бьет копытом у ворот.

*Руки за спину, топают ногой.*

Весело качает гривой,

Пышной, сказочной, красивой.

*Качают головой.*

Быстро на коня вскочу,

Не поеду — полечу.

*Прыжок и поворот, руки вперед перед грудью.*

Цок — цок, цок — цок,

*Поскакали вокруг своего ряда.*

Там за дальнею рекой

Помашу ему рукой.

*Помахать рукой и вернуться к своим местам.*

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

*Нарисовать обеими руками одновременно квадраты. Закрасить левый квад­рат точками, а правый заштриховать.*

Левая рука Правая рука

***2 урок***

ЗАЙКА

Скок — поскок, скок — поскок,

Зайка прыгнул на пенек,

*Прыжки на двух ногах, затем высокий прыжок и присесть.*

Зайке холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть.

*Потереть руки в положении сидя.*

Лапки вверх, лапки вниз —

На носочках повернись.

*Встать, руки вверх, вниз, поворот.*

Лапки ставим на бочок —

На носочках скок — поскок.

*Руки на поясе, прыжки на носках.*

А потом вприпрыжку

Скачем с кочерыжкой.

*Прыжки вокруг своего ряда, руки вместе перед грудью.*

***3 урок***

ДИКТАНТ

*Повторить за учителем определенный набор движений:*

— *3 шага (руки вперед), опустить руки, 2 прыжка, всмотреться вдаль (рука­ми поочереди*— *ладонь «козырьком»), опустить руки, уйти.*

— *4 шага, почесать рукой в затылке, 2 прыжка, погрозить другой рукой, уйти.*

— *8 шагов, закрыть глаза двумя руками, повернуться на 180° градусов, от­крыть глаза, позвать кого-то рукой, уйти.*

***4 урок***

МАЛЫШИ

Малыши, малыши,

Дружные ребятки.

Вышли на зарядку.

Вот так, вот так,

Вышли на зарядку.

*Ходьба на месте.*

Раз — два — три,

Раз — два — три!

Ноги поднимайте.

Раз—два — три,

Раз — два — три!

Веселей шагайте.

Вот так, вот так,

Веселей шагайте!

Раз — два — три,

Раз — два — три!

Потянитесь дружно.

Раз — два — три,

Раз — два — три!

Потянитесь дружно.

Вот так, вот так,

Потянитесь дружно.

*Подняться на носках, руки поднять вверх.*

Повернулись, наклонились.

Раз — два — три,

Раз — два — три!

Вот так, вот так,

Повернулись, наклонились.

Сели и привстали,

Сели и привстали.

Раз — два — три,

Раз — два — три!

Крепче ноги стали.

Вот так, вот так,

Крепче ноги стали.

Раз — два — три,

Раз — два — три!

Сделали зарядку.

**Физкультминутки 3 класс**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

***1* *урок***

ПАУЧОК

Паучок под лавку упал.

*Произвольно прыгают на двух ногах.*

Ненароком лапку сломал.

*Прыжки на одной ноге.*

В городскую лавку сходил

*Исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.*

И другую лапку купил.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

*И.п. — стоя. Смотреть прямо перед собой 2—3 сек. Перевести взгляд на палец выдвинутой вперед правой кисти, расположенной по средней линии лица в 25 — 30 см от глаз. Смотреть на палец 3 — 5 сек., после чего опустить руку. Повторить 10 — 12 раз.*

***2 урок***

ОТДОХНЕМ

Мы считали, мы устали.

Дружно все и тихо встали.

Ручками похлопали,

Раз — два — три,

Ножками потопали,

Раз — два — три.

И еще потопали,

И дружней похлопали.

Мы немножко отдохнем

И опять считать начнем.

/. *И.п. — стоя, руки на пояс. 1—4 — одновременные круговые движения пле­чами назад (2раза). Темп медленный.*

*2. И.п. — основная стойка. 1—3 — руки через стороны вверх, потянуться, 2 хлопка над головой; 4—7 — три притопа (2раза); 8 — И.п.- Темп средний-*

*3. И.п. — стоя, руки на пояс. 1—2*— *подняться на носки; 3—4 — опустить­ся с перекатом на пятки (4—6 раз). Темп средний.*

***3 урок***

ЛАДОШКИ

Где ладошки? Тут?

*Массаж ладони и пальцев.*

— Тут!

На ладошке пруд?

— Пруд!

Палец большой — это гусь молодой.

Указательный — поймал.

Средний — гуся ощипал.

Этот палец — печь топил.

Этот палец — суп варил.

Полетел гусь в рот,

А потом 1 живот. Вот.

*Поглаживание живота (2раза).*

***4 урок***

НЕПОСЕДЫ

Мы, ребята-непоседы,

Любим прыгать и скакать,

Хлопать, топать и плясать,

Но учитель даст звонок,

И мы сядем на урок.

ЗАМОК

*И.п. — руки соединены в «замок» ладонями внутрь и приподняты на уровне плеч.*

*1 — руки вперед, не разъединяя, ладонями от себя, потянуться за ними.*

*2 - И.п. (Повторить 8—Проз)*

*Вариант: руки вверх, поднимаясь на носки.*

**ВТОРНИК**

**1 *урок***

СЧИТАЛОЧКА

Раз, два — выше голова,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть.

Посидим и отдохнем,

А потом читать начнем.

*Дети выполняют движения по тексту.*

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

*И.п.*— *сидя. Крепко зажмуриться на 3—5 сек. и затем открыть глаза на 3— 5 сек. Повторить 6—8раз,*

*И.п. — сидя. Быстро моргать в течение 1—2 мин,*

***2 урок***

СЧИТАЛОЧКА

Раз, два, три, четыре, пять.

*Считают хором.*

Все умеем мы считать.

*Выходят из-за столов.*

Отдыхать умеем тоже.

*Поднимаются на носки, подтягиваются, поднимая руки вверх.*

Руки за спину положим.

Голову поднимем выше

И легко-легко подышим.

***3 урок***

ЛИСТОЧКИ

Мы листочки осенние,

*Дети выходят из-за парт.*

На веточках мы сидим.

*Приседают на корточки.*

Дунул ветер — полетели,

*Встают на носки, резко подняв руки вверх.*

Мы летели, мы летели

*Плавные махи руками с продвижением вперед, присесть, опустить руки на землю*

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

*Встают, взмахнув руками, кружатся на месте.*

И за парту тихо сели.

КРУЖОЧКИ НА ПАМЯТЬ

*Нажимать большими пальцами на все пальцы рук.*

***4 урок***

АНТОШКА (Музыка В. Шаинского, слова Ю. Энтина)

Все умеем мы трудиться

И, конечно, веселиться.

Детвора, быстрей вставай,

Пляску дружно начинай.

Мы к Антошке побежим

И картошкой угостим.

Если он трудиться будет,

То про лень свою забудет.

*Дети подпрыгивают и танцуют.*

**СРЕДА**

**1 *урок***

ПТИЦЫ ЛЕТЯТ

Руки подняли и покачали ~

Это деревья в лесу.

Руки нагнули,

Кисти встряхнули,

Ветер сбивает росу.

В стороны руки!

Плавно помашем —

Это к нам птицы летят.

Как они сядут,

Тоже помашем —

Крылья сложили назад.

*Дети выполняют движения по тексту.*

НОЖНИЦЫ

*И.п.*— *стоя, руки вытянуты вперед. Движения руками, имитируя работу ножниц. Повторить 12-^16раз. И.п.*—*стоя, руки за голову.*

*1*— *правую ногу назад на носок, руки вверх — в стороны;*

*2 - И.п.*

*3 -~то же другой ногой;*

*4*- *И.п.*

**2 *урок***

ТУЧКИ ЛЕТЯТ

Прилетели тучки дождевые

*Дети стоят, вытянув руки вперед.*

— Лей, дождь, лей!

*Встряхивают кистями (ладонями вниз).*

Дождинки пляшут, как живые.

*Встряхивают кистями (ладонями вверх).*

— Пей, рожь,пей!

И рожь, склоняясь к земле зеленой,

*Дети стоят, вытянув руки вперед.*

Пьет, пьет, пьет.

*Встряхивают кистями (ладонями вверх).*

А теплый дождь неугомонный

*Встряхивают кистями (ладонями вниз).*

Льет, льет, льет.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

*Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться так, чтобы голова оказалась ниже сердца, оставаться в таком положении 5 сек.*

***3 урок***

МЫ ТОПАЕМ И ХЛОПАЕМ

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы кружимся потом.

Мы топаем ногами —

Топ-топ-топ.

Мы руки опускаем —

Хлоп-хлоп-хлоп.

Мы руки разведем

И побежим потом.

*Дети выполняют движения по тексту.*

***4 урок***

ЧАСЫ

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.

*Наклоняют голову то к одному, то к другому плечу.*

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так.

*Раскачиваются в такт маятника.*

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так. Руки вместе, руки на поясе. Тик-так, тик-так.

ЦВЕТОК

*Руки за головой, пальцы соединить в «замок», опустить голову на грудь, локти рук приблизить друг к другу, затем медленно раскрываться навстречу сол­нышку, слегка прогнуться назад и вновь закрыться.*

**ЧЕТВЕРГ**

**1 *урок***

НЕЗАБУДКИ

Я иду, иду лугами.

*Ходьба на месте.*

Незабудки под ногами.

*Развести руки в стороны.*

Посмотрите, сколько их,

*Повороты головой влево и вправо.*

Бирюзово-голубых! *Развести руки в стороны.*

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

*И.п. — стоя. Вытянуть руку вперед, смотреть на конец ее пальца, располо­женного по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него глаз, пока он не начнет двоиться. Повторить 6—8раз.*

***2 урок***

НОЖКИ

Хлопаем в ладошки.

Пусть попляшут ножки,

Пусть попляшут ножки

По ровненькой дорожке.

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом, Где мы живем.

Ножки накрест — опускайся

И команды дожидайся.

А когда скажу: «Вставай!» —

Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь,

Ножки прямо, ножки вкось.

Ножки здесь — и ножки там,

Что за шум и что за гам?

***3 урок***

МЫ ТОЖЕ МОЖЕМ ТАК

Смотри скорей, который час,

*Повороты головы влево-вправо.*

Тик-так, тик-так, тик-так.

Налево раз, направо раз!

Мы тоже можем так.

Чтоб стать похожим на орла

И запугать собак,

Петух расправил два крыла...

*Дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их.*

Мы тоже можем так.

Пастух в лесу трубит в рожок —

Пугается русак.

*Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указа­тельные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.*

Сейчас он сделает прыжок...

Мы тоже можем так.

Конь через мост идет шажком.

*Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцой, потом шагом.*

Мы тоже можем так.

Теперь пора и отдохнуть,

*Все приседают и движениями рук показывают, как наливают чай, размеши­вают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого снова начинают работать.*

Устали как-никак.

Поесть, попить — и снова в путь...

Мы тоже можем так.

***4урок***

Мы сегодня рисовали,

Наши пальчики устали.

Пусть немного отдохнут —

Снова рисовать начнут.

В прятки пальчики играли

И головки убирали.

Вот так, вот так,

Так головки убирали.

Дружно локти отведем —

Снова рисовать начнем.

**ПЯТНИЦА**

***1 урок***

ВАРЕЖКА

Маша варежку надела.

*Поглаживание кистей с тыльной стороны и ладоней.*

- Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

*Сильно сжать пальцы в кулаки.*

В свой домишко не попал!

Маша варежку сняла,

*Разжать кулаки.*

— Поглядите-ка, нашла!

*Вращение кистями влево, вправо.*

Ищешь, ищешь — и найдешь.

Здравствуй, пальник! Как живешь?

*Поглаживание кистей.*

***2 урок***

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Отдых наш,

физкультминутка.

Занимай свои места!

Шаг на месте левой, правой!

Раз-два, раз-два!

Прямо спину все держите

И под ноги не смотрите —

Раз-два, раз-два!

Руки дружно разведите —

Раз-два, раз-два!

Друг на друга посмотрите —

Раз-два, раз-два!

Опустите руки вниз —

И за парту все садись!

*Дети выполняют движения по тексту.*

***3 урок***

МЫ ЧИТАЛИ И ПИСАЛИ

Мы читали и писали

И немножечко устали.

Физкультминутку проведем

И все вместе отдохнем.

Руки дружно разведите

И на пояс опустите.

Шаг на месте — раз, два, три!

Плечи шире разверни.

Проведем одну игру.

Все присядем, скажем: «У!»

Быстро встанем, скажем: «А!»

Нам пора уж за дела.

*Дети выполняют движения по тексту.*

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

*Плавно переводить взгляд от одного кружка к другому. (Кружки наклеены на доске). Посмотреть на маленький кружок, который наклеен на стекле, 3—5 сек., затем посмотреть через стекло вдаль. Повторить 6—8раз.*

***4 урок***

ФИЗИЧЕСКАЯ («СОЛДАТИК»)

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу правую — к груди.

Да смотри не упади.

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

А теперь бегом, бегом,

*Бег на месте.*

Все бегом, еще бегом.

А теперь потише, тише —

За работу, все ли слышат? Раз — два, раз — два,

*Шагать на месте.*

Вот и кончилась игра.

21