



Министерство образования и науки, молодежи и спорта Украины
Сумской государственной педагогический университет им. А. С. Макаренко

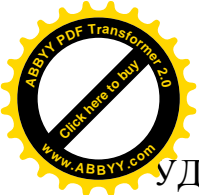
ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Методические рекомендации

Сумы

Издательство СумГПУ им. А. С. Макаренко

2011



УДК 796.011.3:373.5–057.874(075.8)

ББК 75я721

Ф 48

Рекомендовано к печати решением редакционно-издательского совета
Сумского государственного педагогического университета им. А. С. Макаренко

Составители:

Шматкова А. И. – старший преподаватель кафедры ТМС ИФК;

Прийменко Л. А. – преподаватель кафедры ТМС ИФК;

Гончаренко О. Н. – преподаватель кафедры ТМС ИФК

Рецензенты:

Кудренко А. И. – кандидат педагогических наук, профессор СумГПУ
им. А. С. Макаренко;

Мищенко А. В. – кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент ИФК СумГПУ им. А. С. Макаренко

Ф 48 Физкультурные минутки в общеобразовательных учебных заведениях : метод. реком. : в 2 ч. / [сост. : А. И. Шматкова, Л. А. Прийменко, О. Н. Гончаренко]. – Сумы : Изд-во СумГПУ им. А. С. Макаренко, 2011. – Ч. 2. – 100 с.

Физкультурные минутки решают задачу повышения и удержания умственной работоспособности детей, обеспечивают кратковременный активный отдых, снимают напряжение с органов зрения, слуха и мышц туловища. Цель работы – научить будущих специалистов-педагогов использовать физкультурные минутки в практической деятельности.

Методические рекомендации предназначены для студентов педагогических учебных заведений, учителей начальной школы, воспитателей детских садов.

УДК 796.011.3:373.5–057.874(075.8)

ББК 75я721



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. Теоретико-методические основы проведения физкультурных минуток в общеобразовательных учебных заведениях.....	7
1.1. Роль движений в интеллектуальном, психическом и физическом развитии детей дошкольного и младшего школьного возраста	7
1.2. Особенности проведения физкультминуток.....	15
1.3. Функциональный характер физкультминуток.....	15
ГЛАВА 2. Методика организации и проведения физкультурных минуток.	
Требования к физкультурным минуткам	23
2.1. Физкультминутки для снятия общего и локального утомления.....	24
2.2. Физкультминутки, корригирующие осанку.....	29
2.3. Упражнения для мелкой моторики рук.....	59
2.4. Физкультминутки для расслабления рук и мышц туловища.....	75
2.5. Веселые физкультминутки для детей.....	76
2.6. Физкультминутки «от А до Я»	90
ЛИТЕРАТУРА	99



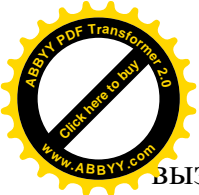
ВСТУПЛЕНИЕ

По данным физиологии, человек устает значительно быстрее во время умственного труда, чем работая физически. Умственная деятельность школьника на уроках в известной степени связана с творческим процессом, который вызывает значительное напряжение центральной нервной системы. Большой вред наносит недооценка, а иногда и нарушение гигиенических основ умственной деятельности ученика. Бессистемный, неблагоустроенный режим учебы и труда в течение учебного дня, недели, года, отсутствие определенного ритма и темпа в деятельности школьника часто приводят не только к переутомлению, но и к сложным расстройствам в его организме.

Основными признаками умственной усталости является снижение внимания, ухудшение усвоения учебного материала, увеличение количества ошибок во время выполнения заданий, случаев нарушения дисциплины (отвлечение от учебной работы, беспокойство, разговоры). Рядом с этим растет и мышечная усталость, которая приводит к нарушениям осанки, – голова наклоняется все ниже, плечи опускаются, спина сутулится, ученик ложится грудью на парту или перекашивает туловище в сторону. Длительное напряжение вызывает усталость организма учеников, особенно в младшем школьном возрасте.

По данным исследований Института гигиены и медицинской экологии им. А. Н. Марзеева АМН Украины, абсолютно здоровых школьников в настоящий момент около 7%. Ученые определили, что за последние 10 лет заболеваемость детей школьного возраста повысилась на 26,8%. Выучив распорядок дня школьников, ученые подчеркивают, что дети очень загружены уроками и выполнением домашних заданий, просиживая за партой, письменным столом или компьютером не менее 10–12 часов. В итоге формируется синдром хронической усталости, который значительно снижает резервные возможности организма и вредит нервной и иммунной системам. Неподвижная поза и слабая мышечная деятельность ученика в течение многих часов пребывания в школе не обеспечивают необходимый уровень обмена веществ и окислительных процессов, что приводит к слабости мышц, иногда даже и к мускульной атрофии.

Статическое положение во время длительного сидения за партой влечет слабую циркуляцию крови, нарушение осанки, застойные явления в органах брюшной полости и таза, который в свою очередь приводит к заболеванию органов пищеварения. Также нарушается вентиляция легких, которая



вызывает ощущение тяжести во всем теле, появляется головная боль. Эти негативные факторы способствуют преждевременному истощению нервной системы детей, снижают сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей школьного возраста необходим особенный двигательный режим, который отличается разнообразием форм физического воспитания. Одной из таких форм являются физкультурные минутки, которые есть формой активного отдыха во время малоподвижных занятий. Недооценка физкультурных минуток является одной из причин той парадоксальной статистики, которая свидетельствует о том, что количество детей с разными заболеваниями из класса в класс не уменьшается, а, наоборот, увеличивается, достигая 4–5 раз сравнительно с началом учебы в школе.

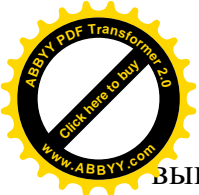
Само название мероприятия – «физкультурная минутка» – говорит о ее кратковременности. Задаaniem физкультурных минуток является:

- вернуть уставшему ребенку умственную работоспособность, внимание;
- обеспечить кратковременный активный отдых для школьников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы кисти работающей руки;
- предупредить нарушение осанки.

У младших школьников усталость наступает через 20–25 минут работы, особенно на третьем – четвертом уроках в середине недели. Учитель в это время должен быть особенно наблюдательным, чтобы вовремя обнаружить эти признаки и провести физкультминутку, переключая тем самым внимание учеников на другую работу и возобновляя работоспособность детей.

В пособии представлены ориентировочные комплексы физкультминуток, в основе которых лежит принцип постепенного роста физической нагрузки и последовательности работы отдельных мышечных групп, а также в зависимости от преобладающей деятельности детей на занятии.

Упражнения для снятия общей или локальной усталости используются после преобладающего вида деятельности, например, как рисования, штриховки. Мышцы ребенка, которые поддерживают позу и принимают участие в письме, рисовании, находятся в состоянии длительного статического напряжения. После длительного сидения за партой целесообразно выполнить движения, которые корректируют осанку: исправляют спину, то есть



выполнить потягивание, с глубоким дыханием через нос, повороты туловищем, а также упражнения для ног.

Упражнения для кистей рук применяются, например, после письменной работы, когда нужно выполнить пальчиковую гимнастику, свободное потряхивание плечами и кистями опущенных рук. Дыхательная гимнастика помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии.

Гимнастика для глаз используется после преобладающего вида деятельности на занятии: рассмотрение картинок, работа с мелкими рисунками. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо зрительно расширять пространственную активность в режиме занятия.

Упражнения для расслабления – обязательная часть физкультурной минутки. Их проводят, чтобы научить учеников расслаблять мышцы, а также используют в качестве средства снижения усталости. Умение произвольно расслаблять свои мышцы дается детям не сразу. Но, применяя правильную методику проведения этих упражнений, можно достичь определенных успехов.

В пособии рассматривается вопрос о правильном составлении комплексов физкультминуток. Сначала предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера – как качаются деревья, как капает дождик, как падают листочки, как кружат снежинки, как едет поезд и так далее. Дети младшего школьного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно совмещать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Стихотворные физкультминутки помогают решить эти проблемы. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, следует предложить им при опускании рук вниз, приседаниях, наклонах произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается шарик, который лопнул и тому подобное. На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предыдущая работа педагога. Музыкальное сопровождение оставит значительный след в памяти детей и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений.

Методические разработки помогут как студентам, так и учителям сделать занятия с учениками более интересными и эмоционально насыщенными, возобновить умственную работоспособность и улучшить их здоровье.



ГЛАВА 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

1.1. Роль движений в интеллектуальном, психическом и физическом развитии детей дошкольного и младшего школьного возраста

Обучение в школе – серьезная нагрузка для ребенка. Дети мало двигаются, подолгу сидят на месте, у них возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат школьника испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у детей отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ.

Вместе с тем в период обучения в школе происходит интенсивный рост и развитие организма ребенка, который чутко реагирует как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоравливающие меры. Так, систематическая мышечная деятельность является естественным стимулятором, активизирующим работу всех физиологических систем организма, в том числе функций головного мозга. И напротив, ограничение двигательной активности сопровождается ослаблением мышечных усилий, необходимых для поддержания вертикальной позы, перемещения в пространстве и выполнения физической нагрузки. Дефицит мышечной деятельности существенно ухудшает функциональное состояние сердца, его работа становится неэкономичной и менее стабильной.

Физические упражнения повышают общий тонус, активизируют защитные силы организма. Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространённых причин снижения адаптационных ресурсов организма школьников. Пребывание на уроках, приготовление домашних заданий, занятия у компьютера, отдых у телевизора, чтение книг, поездки в транспорте – все эти виды деятельности сопровождаются ограничением в движениях.



Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика. От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, стимулируя центральную нервную систему и способствуя ее развитию. Чем более тонкие движения приходится осуществлять ребенку и чем более высокого уровня координации движений он достигает, тем успешнее идет процесс его психического развития. Двигательная активность ребенка не только способствует возрастанию мышечной силы, но и увеличивает энергетические резервы организма.

Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение для развития физиологических систем ребенка. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, то есть создается некоторый её избыток. Именно поэтому прирост мышечной массы – это предпосылка к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. При выполнении физических упражнений в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Мышечная система в раннем возрасте имеет тесную связь с главными регуляторными механизмами. Ограниченное движение негативно сказывается на нервной, эндокринной и моторной системах в целом. Ограничение движений приводит к нарушению осанки, к ослаблению функций дыхания и кровообращения.

Снижение естественной двигательной активности у детей ведет к уменьшению потока раздражений, возникающих во время движения и воспринимаемых нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, в зрительных и слуховых анализаторах, идущих к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого могут развиваться расстройства центральной нервной системы и внутренних органов: понижается эмоциональный тонус, ослабляется организм в целом, что ведет к более частым заболеваниям.

Возраст от 6 до 14 лет – период активного совершенствования мышечной и костной системы. Кости детей при длительных напряжениях и неправильном положении тела легко подвергаются деформации.



Неуравновешенность тормозных процессов центральной нервной системы обуславливает быструю утомляемость, кратковременность активного внимания, что отражается на деятельности анализаторов, в том числе и органов зрения. Глаз, как орган, заканчивает свое структурно-функциональное формирование лишь к 11–12 годам. В возрасте 6–7 лет, то есть к моменту начала школьного обучения, орган зрения находится в стадии интенсивного развития.

С учетом этих особенностей детского организма физиологи и гигиенисты для предупреждения утомления, нарушения осанки, зрения, а также для повышения работоспособности и активизации мыслительной деятельности рекомендуют проводить физкультминутки, гимнастику для глаз и динамические паузы в середине урока (если тот длится не менее 40 минут). Внешними проявлениями утомления являются учащение отвлечений, потеря интереса и внимания, ослабление памяти, нарушение почерка, снижение работоспособности.

Первые признаки утомления служат сигналом к выполнению физкультурных минуток. Эта форма двигательной нагрузки может быть использована всеми учителями, особенно в младших классах.

Физкультминутки положительно влияют на аналитико-синтетическую деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

Физические упражнения являются эффективным средством предупреждения нарушений осанки – сутулости, асимметрии плеч, крыловидных лопаток, сколиозов, вызываемых слабостью мышц и длительностью однообразных статических положений. Занятия физическими упражнениями в сочетании с рациональным режимом дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний, особенно нарушений сердечно-сосудистой системы. Двигательная активность мобилизует жизненно важные качества организма – выносливость, силу, гибкость, быстроту, а также воспитывает волевые качества, необходимые для преодоления физических, эмоциональных и умственных напряжений, с которыми связан творческий, продуктивный учебный труд. Положительное воздействие физических упражнений выражается и в развитии у детей жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности, уверенности в себе.



Физкультминутки на общеобразовательных уроках и во время самоподготовки представляют собой активный отдых, направленный на уменьшение утомления учащихся, снятие отрицательных воздействий от длительных статических нагрузок, активизацию внимания учащихся и повышение их способности к более эффективному восприятию учебного материала. Поэтому каждый педагог должен считать своим долгом в ходе уроков обязательно использовать эту физкультурно-оздоровительную форму, эффективно влияющую на укрепление здоровья учащихся и продуктивность занятий.

Физкультурные минутки необходимо проводить на каждом уроке. Время проведения физкультурных минуток определяет педагог по внешним признакам утомления учеников. Как правило, это происходит примерно на 20–30-й минутах урока. Физкультурные минутки не проводятся во время контрольных, самостоятельных работ и диктантов.

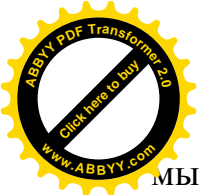
В комплексы физкультурных минуток, как правило, включаются 4–5 упражнений с общей продолжительностью их выполнения 1,5–2 минуты. Первое упражнение – потягивания, второе–третье – для мышц шеи и рук, четвертое – для мышц туловища, пятое – для мышц ног. Упражнения рекомендуется выполнять в положении сидя или стоя. Комплексы упражнений меняются один раз в две недели.

Учителю следует рекомендовать учащимся применять разученные на уроках комплексы общеразвивающих упражнений при выполнении домашних заданий.

Учитель проводит физкультурную минутку только при разучивании нового комплекса. В остальных случаях это право предоставляется физоргу или наиболее подготовленным ученикам класса (группы), а учитель следит за правильностью выполнения упражнений и осанкой учащихся.

По команде учителя дежурный класса (группы) открывает форточку или окно, учащиеся прекращают выполнение заданий, ослабляют пояс, расстёгивают воротнички и начинают делать упражнения.

Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для учеников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха;



мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии, мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляют комплекс, включающий в себя 3–4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующих дыхание и кровообращение. Они выполняются в течение 1,5–2 минут.

Для дошкольников и школьников младших классов предлагаются упражнения подражательно-имитационного характера – как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд и т. д.

Продолжительность физкультурных пауз, в отличие от физкультурных минут, несколько дольше. Кроме гимнастических упражнений в комплексы физкультурных пауз полезно включать малоподвижные игры, развлечения. Упражнения подбираются по тому же принципу, что и в физкультурных минутках, с той лишь разницей, что их количество увеличивается до 5–8.

Физические упражнения, подвижные игры должны быть детям хорошо знакомы. Содержание физкультурных пауз желательно строить на программном материале, включая в них упражнения, знакомые детям, или упражнения, способствующие подготовке нового двигательного действия.

Прежде всего каждый педагог, работающий с дошкольниками и школьниками младших классов, обязан помнить, что главное назначение физкультурных минут и физкультурных пауз – активный отдых.

Организовывая физкультурные минутки, очень важно придерживаться определенных методических условий, а именно: надлежащей их длительности (2,5–3 минуты), включение 3–4 упражнений с 6–8-разовым повторением каждого. Упражнения, включенные в комплексы, должны быть простыми, разнообразными, интересными, динамическими, отвечать возрастным особенностям учеников, быть им хорошо известны, подбираться в зависимости от вида занятия, его содержания. Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе усталости, потому что выполнение упражнений при сильной усталости не дает желаемый результат. Выполняя такие упражнения, дети активно отдыхают, у них исчезают застойные явления в кровеносных сосудах, в брюшном участке, участке таза и в конечностях; вовлекаются в активную работу мышцы-разгибатели позвоночного столба.



Упражнения к каждому уроку необходимо подбирать таким образом, чтобы комплексы постепенно усложнялись. Отдельные упражнения для рук, для ощущения осанки могут выполняться за партой.

Физкультурные минутки проводят в классной комнате во время урока при открытых окнах или фрамугах, что обеспечивает поступление чистого воздуха. На больших перерывах целесообразно делать сквозное проветривание классных комнат.

Все упражнения целесообразно варьировать, чаще вводить новые, чтобы заинтересовывать учеников и вызывать у них желание их выполнять. В результате систематического проведения физкультурных минуток повышается культура движений учеников – они становятся более координированными, экономными, ловкими. Перед проведением физкультминуток нужно следить, чтобы ученики ослабили воротнички и пояса и чтобы одежда не мешала им выполнять упражнения.

Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями либо заменяются полностью. Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Детям можно предложить упражнения с такими пособиями, как флажки, погремушки, кубики, ленточки, палки, обручи и т. д.

Дети с удовольствием подражают движением лягушат, зайцев, обезьян, медведей, бабочек и других животных. Например, на занятии можно сообщить, что сегодня идем гулять в зоопарк или в лес на экскурсию. И под музыку дети подражают движениям животных. Веселые зайчата высоко скачут на двух ножках, маленькие журавли прыгают на одной ноге, потом на другой. Лягушата сжались в комочек, сидя на корточках, ладошки прижаты к полу, высоко подпрыгнули вверх. Красивые бабочки порхают. Неуклюжие медвежата, непоседливые обезьянки танцуют. При этом дети не только делают физкультминутки, подражая животным, но и незаметно для себя готовятся к урокам природоведения, то есть знакомятся с повадками животных, учатся различать птиц и зверей и т. д.



Некоторые физкультминутки помогают при изучении какой-либо темы. Например, на занятии по математике при счете предметов хороши такие физкультминутки:

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

Итак, при составлении занятия с ребенком учитывайте следующее:

- включайте физкультминутку лучше во вторую половину занятия;
- выбирайте упражнение в зависимости от характера и условий проводимого занятия;
- физкультминутка не должна длиться более 4 минут;
- еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями либо заменяются полностью;
- учитывайте возраст детей;
- выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям;
- если дети работают сосредоточенно, то пока физкультминутку проводить не следует.

Физкультминутки могут включать в себя не только физические упражнения, но и игры, «этюды для души» – аутотренинги.

Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- упражнения, корригирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.



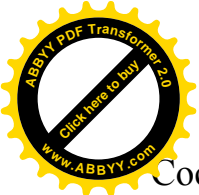
Схема проведения физкультминуток

Классы	Количество и время проведения на уроке	Продолжительность	Содержание
Первый класс	Две (через 10 минут после начала урока и на 20-й минуте)	Не менее 1,5–2 минуты каждая	1 физкультминутка: 2–3 упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища; 2 физкультминутка: 1–2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз
2–4 классы	Одна (на 20–25-й минуте)	Не менее 3 минут	1–2 упражнения для улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища, на мобилизацию внимания. Один из комплексов упражнений для глаз
5–9 классы	Начиная с 3 урока, одна (на 20–25-й минуте)	Не менее 2–3 минут	
10–11 классы	Начиная с 4 урока, одна (на 20–25-й минуте)	Не менее 2–3 минут	

Отличительные особенности физкультурной паузы, физкультминутки и микропаузы.

Физкультурная пауза. С помощью физкультурной паузы осуществляется активный отдых, достигается устойчивая и высокая работоспособность ЦНС, снижается профессиональное утомление. Проводится она за 2 часа до окончания рабочего дня (при обеденном перерыве в первой половине рабочего дня).

Физкультминутки. Это малые формы активного отдыха, практикующиеся там, где нет возможности проводить физкультурные паузы.



Состоят они из 2–3 упражнений и имеют целью усиление деятельности функциональных систем организма.

Микропаузы. Они проводятся в течение 20–30 секунд непосредственно на рабочем месте в виде 2–3 упражнений для снятия утомления мышц, доминирующих в данной трудовой деятельности.

1.2. Особенности проведения физкультминуток

Комплексы упражнений подбираются в зависимости от вида урока, его содержания. Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес детей к ним.

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнения упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц. Для каждого класса необходимо выработать 2–3 условных поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников на другой режим деятельности.

Эмоциональный подъем соответствует потребностям растущего организма. В результате использования физкультминуток мы способствуем всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости.

Во время физкультминуток возникают неожиданные смешные ситуации. Это вызывает искренний смех у детей. Непринужденная веселая атмосфера является мощным терапевтическим фактором.

1.3. Функциональный характер физкультминуток

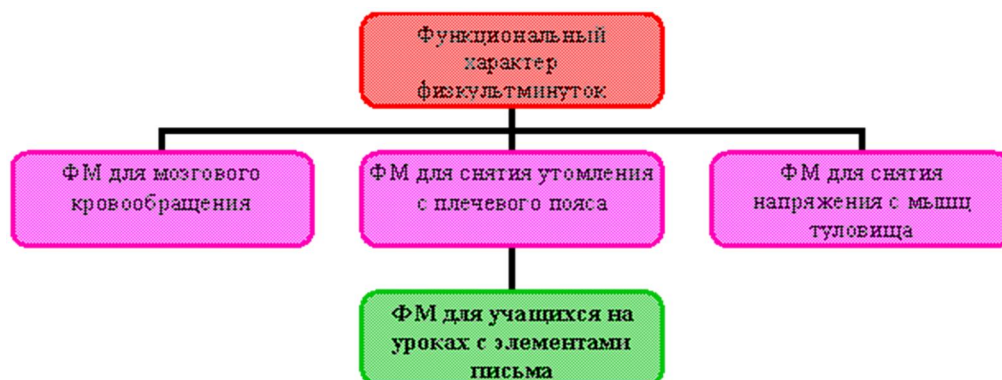
Эффективность активного отдыха зависит от того, насколько характер упражнений, объем физиологического влияния, темп выполнения упражнений и количество перерывов на протяжении дня отвечают характеру выполняемой работы и составу учеников. Главное – правильно подобрать необходимые физические упражнения для физкультминуток.

Физкультминутки можно разделить по функциональному характеру:

1. Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения.
2. Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук.



3. Физкультминутки для снятия напряжения с мышц туловища.
4. Физкультминутки для учащихся на уроках с элементами письма.
5. Физкультминутки для глаз.
6. Физкультминутки, облегчающие работу сердца, снижающее кровяное давление.



1. Физкультминутки для улучшения мозгового кровообращения

а) Исходное положение (и. п.) – сидя на стуле.

1 – голову наклонить вправо; 2 – исходное положение;

3 – голову наклонить влево; 4 – исходное положение;

5 – голову наклонить вперёд, плечи не поднимать; 6 – исходное положение.

Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

б) И. п. – стоя, руки на пояс.

1 – поворот головы направо; 2 – исходное положение;

3 – поворот головы налево; 4 – и. п.

Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

2. Физкультминутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук

а) И. п. – стоя, руки на пояс.

1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – поменять положение рук.

Повторить 3–4 раза.

Затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. *Повторить еще 3–4 раза. Темп средний.*

б) И. п. – сидя или стоя.

Кисти тыльной стороной на пояс.

1 – 2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед;

3 – 4 – локти назад, прогнуться.

Повторить 5–6 раз.

Затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. *Темп медленный.*



в) И. п. – сидя, руки вверх.

1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти.

Повторить 6–8 раз.

Затем руки расслабленно опустить вниз, потрясти кистями. *Темп средний.*

Данные упражнения помогают быстро восстановить силы после физической и умственной нагрузки.

г) Выполнять упражнения при первых признаках усталости:

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, задержать дыхание, сдавить изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди.

Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. *Держать 10–15 секунд. Повторить 3 раза.*

2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Наклонить голову вперед, без сопротивления, растягивать шейный отдел позвоночника. Выполнять в течение *10–15 секунд.*

3. Растянуть ладонями уши – вначале только мочки, а затем все ухо целиком: верх – вниз, вперед – назад. При этом цокать языком, как лошадка, *10–20 секунд.*

4. «Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аар!», при этом стараясь поднять как можно выше мягкое нёбо и маленький язычок. *Повторить 6 раз.* Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.

5. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему нёбу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, ещё быстрее! *10–15 секунд.*

6. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше. *Повторить 6 раз.*

3. Физкультминутки для снятия напряжения с мышц туловища

а) И. п. – стойка, ноги врозь, руки за голову.

1 – 5 – круговые движения тазом в одну сторону;

4 – 6 – круговые движения тазом в другую сторону;

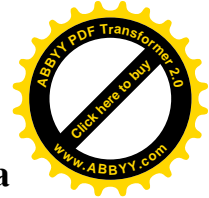
7 – 8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4–6 раз. Темп средний.

б) И. п. – стойка, ноги врозь.

1 – 2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая согнута, вдоль тела вверх; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.

Повторить 5–6 раз. Темп средний.



4. Физкультминутки для учащихся на уроках с элементами письма

а) упражнения для улучшения мозгового кровообращения:

И. п. – сидя, руки на поясе.

1 – поворот головы направо; 2 – и. п.;

3 – поворот головы налево; 4 – и. п.;

5 – голову наклонить вперед; 6 – и. п.

Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

б) упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти:

И. п. – сидя, руки подняты вверх.

1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти.

Повторить 6–8 раз.

Затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. *Темп средний.*

в) упражнение для снятия утомления с мышц туловища:

И. п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе.

1 – повернуть туловище направо; 2 – повернуть туловище налево.

Во время поворота ноги остаются неподвижными.

Повторить 4–6 раз. Темп средний.

г) упражнение для мобилизации внимания:

И.п. – стоя, руки вдоль туловища.

1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс;

3 – правую руку на плечо; 4 – левую руку на плечо;

5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх;

7 – 8 – хлопки руками над головой; 9 – опустить левую руку на плечо;

10 – правую руку на плечо; 11 – левую руку на пояс;

12 – правую руку на пояс; 13 – 14 – хлопки руками по бедрам.

Повторить 4–6 раз. Темп: 1 раз медленный; 2–3– средний;

3–4 – быстрый; 1–2 – медленный.

5. Физкультминутки для глаз

Комплекс 1

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

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



3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

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

Комплекс 2

1. Широко открыть глаза.

2. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду.

3. Затем перевести взгляд до предела вправо, зафиксировав это положение на секунду.

4. Глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду.

Глаза держать открытыми.

Выполнять упражнение *10 раз* в направлении часовой стрелки и столько же раз – против часовой стрелки.

После выполнения упражнения для сохранения зрения очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по несколько раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, то есть закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

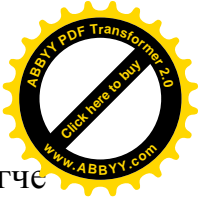
6. Физкультминутки, облегчающие работу сердца, снижающее кровяное давление

1. Свободно сесть на корточки (ступня полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. *Сидеть в этой позе 1 минуту.*

Чаще всего в начальной школе учителя используют физкультминутки под стихотворные тексты.

При подборе стихотворений к конкретному уроку необходимо обратить внимание на следующее:

- важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия, его программной задачей;



- преимущество отдается стихам с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;

- текст должен произносить учитель или воспроизводиться в записи, так как при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание.

Придумывая упражнения и тексты, надо учитывать индивидуальные особенности детей. Например, на логопедических занятиях с учащимися первых классов, развивая речевую и двигательную координацию, необходимо использовать облегченные формы речи.

«Замок»

На двери висит замок.	<i>Сцепить пальцы обеих рук в замок.</i>
Кто его открыть бы мог? Потянули,	<i>Разводить руки в противоположные стороны, не расцепляя пальцы.</i>
Покрутили,	<i>Выполнять сцепленными в замок пальцами движения вперед – назад.</i>
Постучали	<i>Стучать основаниями ладоней друг о друга, не расцепляя пальцы.</i>
И открыли!	<i>Расцепить пальцы.</i>

Правильное дыхание имеет огромное значение в жизнедеятельности человека. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме.

Важное условие правильного дыхания – дышать нужно через нос, глубоко, ровно, ритмично. При выполнении дыхательных упражнений всегда нужно обращать внимание на то, что ребенок, в силу анатомических особенностей, почти не может увеличить объем каждого отдельного вдоха, поэтому усиление газообмена обеспечивается значительным учащением дыхания. Физические упражнения, подвижные игры, дыхательная гимнастика способствуют углублению дыхания, развитию газообмена на более высоком уровне. Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать работоспособность детей на уроке.

Многие специалисты в области оздоровления используют в работе с детьми дыхательную гимнастику Александры Николаевны Стрельниковой. В настоящее время она популярна. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.



Для стрельниковской дыхательной гимнастики в школе не требуется дополнительное, специально выделенное время. Достаточно на уроках во время физкультминуток делать упражнения, осваивая их одно за другим. Гимнастика А. Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом сочетается с движениями, сжимающими грудную клетку. Это вызывает общую физиологическую реакцию всего организма.

1. Вдох – «громкий», короткий, активный (просто шумно на всю комнату шмыгаем носом, как бы нюхая запах гари).

2. Выдох – абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (кому как удобно). Лучше, если этот выдох через нос.

3. В стрельниковской дыхательной гимнастике короткие шумные вдохи носом делаются одновременно с движениями: хватаем – нюхаем, кланяемся – нюхаем, приседаем – нюхаем и т. д.

Чтобы научить ребенка делать упражнения, необходимо хорошо освоить их выполнение. Необходима определенная последовательность их выполнений. Для того чтобы внести некоторое разнообразие, количество упражнений можно чередовать, сохраняя их последовательность.

Дыхательную гимнастику по методике А. Н. Стрельниковой можно делать как полностью, так и небольшую ее часть, если есть меньший отрезок времени. Упражнения можно выполнять по-разному:

1. Все 12 упражнений по 4–5 раз с паузами между ними или даже без остановки, если позволяет подготовка детей.

2. Выполнять упражнения, начиная с «Ладочек» 4 раза по 8 вдохов.

3. Выполнить «Погончики», «Насос», «Кошка» и «Обними плечи» 2 раза по 8 вдохов.

Выполняя упражнения, одновременно с коротким шумным вдохом и пассивным выдохом достигается тканевое дыхание, повышается усвояемость кислорода тканями. Эти упражнения раздражают обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа со всеми органами.



Общие принципы подбора упражнений и составления комплекса

1. Комплекс составляется в соответствии с формой проведения гимнастики.
2. Комплекс упражнений ориентируется на учебную программу, учитываются особенности деятельности с точки зрения определения мышц, доминирующих в ней, преобладающих рабочих поз и совершаемых движений, динамики работоспособности, недостатков в физическом развитии (например, сутулость).
3. В комплекс подбираются упражнения, оказывающие разностороннее воздействие на организм, повышая тонус бездействовавших и расслабление задействованных во время работы мышц.
4. Учитывается место проведения занятий (класс, лаборатория и т. д.).
5. Физическая нагрузка должна соответствовать подготовленности детей и не утомлять их.



ГЛАВА 2

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК. ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗКУЛЬТУРНЫМ МИНУТКАМ

Физкультминутку можно проводить под музыку, если это не мешает поставленным задачам урока. Такие задания требуют большей подготовки и занимают большее количество времени, но с радостью воспринимаются детьми. Можно использовать песенки героев из сказок и мультфильмов. Физкультминутка делает учащихся жизнерадостными, активными, любознательными.

В процессе освоения навыка письма школьник пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статического напряжения. Для того чтобы снять излишнее статическое напряжение, на физкультурных минутках проводятся динамические упражнения на расслабление различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, конечностей, корпуса). Эти упражнения могут выполняться непосредственно на рабочем месте ученика или с переходом в положение стоя. Использование на уроке непосредственно в классе упражнений повышенной интенсивности (прыжков, резких наклонов, выпадов) нецелесообразно. С одной стороны, это нарушает гигиенические условия в кабинете (повышает температуру воздуха, изменяет его состав и т. д.), с другой стороны, приводит к дополнительному утомлению детей (в результате короткой, но интенсивной физической нагрузки).

Чаще всего в практике начальной школы используются физкультминутки **под стихотворные тексты**. При подборе стихотворений к конкретному уроку следует обратить внимание на следующее:

- важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой занятия, его программной задачей;
- преимущество отдается стихам с четким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения;
- текст произносится учителем или воспроизводится в записи, так как при произнесении текста детьми у них может сбиться дыхание.

Учитель может придумать и использовать различные движения для конкретных классов, с учетом индивидуальных особенностей детей.



2.1. Физкультминутки для снятия общего или локального утомления

«Листопад»

Текст	Описание движений
Под ногами листопад, Листья желтые лежат, Листья желтые лежат, А под листьями шуршат Шурш, Шуршиха и Шуршонок – Папа, мама и лисенок. (В. Голяровский)	<i>Бег по кругу. Ходьба на пятках, на носках. Вращают кистями поднятых рук. При выполнении упражнения издают шипящие звуки.</i>

«Мышонок»

Текст	Описание движений
а) мышонок крадется; б) мышонок бежит; в) мышонок танцует;	<i>Движение на цыпочках. Выполняется движение с пятки на носок. Различные танцевальные движения.</i>

«Зарядка»

Текст	Описание движений
Одолела вас дремота, Шевельнуться неохота? Ну-ка сделайте со мною Упражнение такое: Вверх, вниз потянись, Окончательно проснись. Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре. Наклониться – три, четыре И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Все мы делаем зарядку.	<i>Руки вверх. Подняться на носки. Руки в стороны. Наклон вперед. Прыжки на двух ногах. Носу ставим на носок, потом на пятку.</i>



«На морозе»

Текст	Описание движений
Ручки вверх, ручки вниз. На носочки подтянись. Ручки ставим на бочок, На носочках скок-скок-скок. А затем поприседаем, Никогда не замерзаем.	<i>Движения</i> <i>выполнять</i> <i>соответственно тексту.</i>

«Жили у бабуси...»

Текст	Описание движений
Жили у бабуси Два веселых гуся: Один серый, другой белый, Два веселых гуся: – Ой, – кричит бабуся, – Ой, пропали гуси! Один серый, другой белый, Гуси мои, гуси! Выходили гуси, Кланялись бабусе, Один серый, другой белый, Петя и Маруся.	<i>Танцевальные шаги.</i> <i>Ногу ставим на пятку, потом на носок.</i> <i>Руки вверх.</i> <i>Руки в стороны.</i> <i>Наклоны туловища.</i>

«Буратино»

Текст	Описание движений
Буратино потянулся, Раз – нагнулся, Два – нагнулся, Три – нагнулся. Руки в стороны развел, Ключик видно не нашел. Чтобы ключик нам достать,	<i>Движения</i> <i>выполнять</i> <i>соответственно тексту.</i>



«Лягушки»

Текст	Описание движений
На болоте две подружки, Две зеленые лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали. Ручками хлопали. Вправо, влево наклонялись И обратно возвращались. Вот здоровья в чем секрет. Всем друзьям физкультпривет!	<i>Прыжки на месте.</i> <i>Движения, имитирующие умывание, растирание.</i> <i>Наклоны туловища.</i> <i>Садятся за парты.</i>

«Снежинки»

Текст	Описание движений
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.	<i>Руки вверх.</i> <i>Кружатся.</i> <i>Нога на носок.</i> <i>Руки вверх–вниз.</i> <i>Руки влево–вправо.</i>

«Самолет»

Текст	Описание движений
Руки в стороны – в полет Отправляем самолет. Правое крыло вперед, Левое крыло вперед. Раз, два, три, четыре – Полетел наш самолет.	<i>Движения</i> <i>выполнять</i> <i>соответственно тексту.</i> <i>Повторять 2–3 раза.</i>



«Зайцы»

Текст	Описание движений
Зайцы скачут: Скок-скок-скок! Да на беленький снежок. Приседают, слушают: Не идет ли волк. Раз – согнуться, разогнуться. Два – нагнуться, потянуться. Три – в ладошки три хлопка, Головою три кивка.	<i>Движения выполнять по содержанию текста.</i>

«Речка»

Текст	Описание движений
К речке быстрой мы спустились, Наклонились и умылись. Раз, два три, четыре, Вот как славно освежились. А теперь поплыли дружно, Делать так руками нужно: Вместе – раз, это – брасс. Одной, другой – это кроль. Все как один – Плывем, как дельфин. Вышли на берег крутой И отправились домой.	<i>Бег на месте. Наклон головы. Руки в стороны. Поочередно поднимаем руки. Руки вверх.</i>



«Ручейки»

Текст	Описание движений
А теперь мы ручейки, Побежим вперегонки. Прямо к озеру спешим, Станет озеро большим. С рыбками поплаваем, С бобрами поиграем, Вернемся к маме с папой мы, Вновь став учениками.	<i>Бег на месте.</i> <i>Бег на носках, на пятках.</i> <i>Руки вверх, вниз, в стороны.</i> <i>Прыжки на месте.</i>

«Хомка»

Текст	Описание движений
Хомка, Хомка, Хомячок, Полосатенький бочок. Хомка раненько встает, Щечки моет, шейку трет. Подметает Хомка хатку И выходит на зарядку. Раз, два, три, четыре, пять. Хомка хочет сильным стать.	<i>Руки вверх, подняться на носки.</i> <i>Растираем щеки. Разминаем шею.</i> <i>Прыгаем на месте.</i>

«Часы»

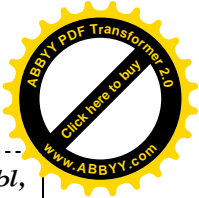
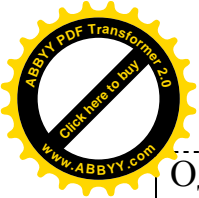
Текст	Описание движений
Тики-так, тики-так, – Так ходики стучат. Туки-так, туки-так, – Так колеса стучат. Токи-ток, токи-ток, – Так стучит молоток. Туки-ток, туки-ток, – Так стучит каблучок.	<i>Дети наклоняют голову вправо–влево в такт словам.</i> <i>Поочередно правой и левой рукой описывают перед собой круг.</i> <i>Изображают кулачками молоточки.</i> <i>Стучат каблучками.</i>



2.2. Физкультминутки, корригирующие осанку

«А теперь все дружно встали»

Текст	Описание движений
Руки кверху поднимаем, А потом опускаем, А потом разведем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее, Хлопай, хлопай веселей!	<i>Руки вверх.</i> <i>Руки вниз.</i> <i>Руки в стороны.</i> <i>Руки вниз, прижать к бедрам.</i> <i>Хлопки в ладоши.</i>
Мы писали, мы писали, А теперь все дружно встали. Ножками потопаем, Ручками похлопаем, Затем пальчики сожмем, Сядем и писать начнём.	<i>Кисти рук сжать в кулак, выпрямить.</i> <i>Встать, выпрямиться, голову держать прямо.</i> <i>Топать, стараясь не очень шуметь.</i> <i>Хлопки в ладоши.</i> <i>Кисти рук сжать в кулак, выпрямить.</i> <i>Тихо сесть.</i>
Мы писали, мы писали, Наши пальчики устали. Вы скачите, пальчики, Как солнечные зайчики. Прыг-скок, прыг-скок – Прискакали на лужок. Прыг-скок, прыг-скок – Прискакали на лужок. Ветер травушку качает, Влево–вправо наклоняет. Вы не бойтесь ветра, зайки, Веселитесь на лужайке.	<i>Кисти рук сжать в кулак, выпрямить.</i> <i>Постукивание подушечками пальцев о парту.</i> <i>Движение то же, но в данном ритме.</i> <i>Поднимаем руки вверх и наклоняем их поочерёдно влево–вправо.</i> <i>Руки поднять вверх. Пальцы рук полусогнуты.</i> <i>Плавное опускаем руки вниз, выполняя вращательные движения кистью руки.</i>



<p>Один–два–три–четыре–пять! Все умеем мы считать, Отдыхать умеем тоже – Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко-легко подышим...</p>	<p><i>Поочередно сгибаем пальцы: мизинцы, безымянные пальцы, средние, указательные, большие.</i> <i>Кисти рук сжать в кулак, выпрямить.</i> <i>Плавно отводим руки назад.</i> <i>Голову поднимаем как можно выше и начинаем спокойно дышать.</i></p>
---	--

«Качели»

Текст	Описание движений
<p>Все лето качели качались и пели, И мы на качелях к небу летели! Настали осенние дни, Качели остались одни. Лежат на качелях Два желтых листа, И ветер качает Качели слегка.</p>	<p><i>Дети выполняют свободными руками движения вперед–назад, легко пружиня в коленях.</i> <i>Встать на носки и поднять руки вверх.</i> <i>Голову мягко опустить вниз, руки оставить сверху.</i> <i>Кисти рук медленно опустить к плечам.</i> <i>Туловищем слегка раскачивать вправо–влево.</i></p>

«Шарик»

Текст	Описание движений
<p>Вот так шарик надуваем И до облака взлетаем. Шарик лопнул – выдыхаем, Наши мышцы расслабляем. Дышится легко... ровно... глубоко...</p>	<p><i>Дети держат руки на уровне губ «замочком», затем, имитируя большой шар, поднимают их вверх. Голову также поднимают медленно вверх, за полукруглыми руками.</i> <i>Дети медленно приседают и опускают руки через стороны вниз.</i> <i>Дети выпрямляются, руки опущены, голову держат прямо.</i></p>



«Осень»

Текст	Описание движений
Меж еловых мягких лап Дождик тихо кап, кап, кап! Где сучок давно засох, Вырос серый мох, мох, мох! Где листок к листку прилип, Появился гриб, гриб, гриб! Кто нашел его, друзья? Это я, это я, это я!	<i>Дети поочередно то поднимают, то опускают руки перед собой ладошками вверх. Дети медленно приседают с опущенными, прижатыми к корпусу руками. Кисти рук слегка отведены, ладошки «смотрят» вниз. Дети медленно поднимаются, держась за голову руками, как за шляпку. Дети стоят прямо, пожимая плечами. Дети прижимают руки к груди, утвердительно кивая головой.</i>

«Жаворонок»

Текст	Описание движений
В небе жаворонок пел, Колокольчиком звенел, Порезвился в вышине, Спрятал песенку в траве. Тот, кто песенку найдет, Будет весел целый год.	<i>Дети выполняют маховые движения руками. Вращают кистями поднятых рук. Слегка помахивая руками, опускают их через стороны вниз. Дети приседают, руками обхватывают колени. Стоя, дети весело хлопают в ладоши.</i>



«Ветер и заяка»

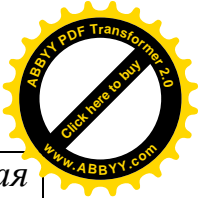
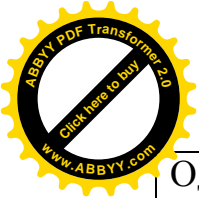
Текст	Описание движений
Из сугроба на опушке Чьи-то выглянули ушки, И помчался, скок-скок-скок, Белый маленький зверек. Вот запрыгал он проворно По тропинкам по зеленым. Ветер у березок кружит, Шевелит зайчишке уши. Ветер-ветер, поиграй-ка, Не догнать лихого зайку!	<i>Дети сидят на корточках. Кисти рук прижаты к голове. «Зайка шевелит ушами». Лёгкий бег, «лапки» сложены перед грудью. Лёгкие прыжки с продвижением вперёд и вокруг себя. Выполнить маховые движения руками перед собой с постепенным подниманием вверх. Хлопки в ладоши. Бег.</i>

«Ехали-ехали»

Текст	Описание движений
На лошадке ехали, В огород заехали. Гоп-гоп-гоп! (2 раза.) На машине ехали, До угла доехали. Би-би-би! (2 раза.) Паровозом ехали, До горы доехали. У-у-у! (2 раза.)	<i>Дети выполняют легкие приседания, руки вытянуты (дети «держат возжэси») Хлопки: два коротких, один – длинный. Повороты руками, которые «держат руль». Хлопки: два коротких, один – длинный. Руки согнуты в локтях; поочередное движение левой и правой руками вперед–назад. Хлопки: два коротких, один – длинный.</i>

«Ладушки»

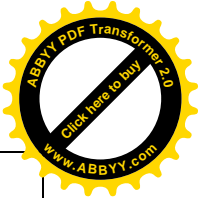
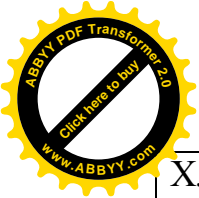
Текст	Описание движений
Ладушки, ладушки, Мы пекли оладушки. Испекли мы целых Пять.	<i><u>Поочередно</u>: поворот вправо, левой ладошкой сделать хлопок по правой ладошке; поворот влево, правой ладошкой сделать хлопок по левой ладошке. Показываем пять пальчиков.</i>



Один кошке надо дать.	<i>Отводим правую руку в сторону, показывая один (указательный) палец.</i>
Один коту	<i>Отводим левую руку в сторону, показывая один (указательный) палец.</i>
С усами.	<i>Показываем «усы».</i>
Три	<i>Показываем три пальчика.</i>
Съедим мы сами!	<i>Поглаживаем живот.</i>

«Жук»

Текст	Описание движений
К нам жук взлетел, Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж». Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. «Ж-ж-ж». Вот и влево полетел, Каждый влево посмотрел. «Ж-ж-ж».	<i>Плавные взмахи руками.</i> <i>Правую руку отвести в сторону.</i> <i>Плавные поворот головы в правую сторону.</i> <i>Поворот вокруг себя в правую сторону.</i> <i>Левую руку отвести в сторону.</i> <i>Плавный поворот головы в левую сторону.</i> <i>Поворот вокруг себя в левую сторону.</i>
Жук на нас хочет сесть, Не дадим ему присесть. Жук наш приземлился, Зажужжал И закружился.	<i>Плавные взмахи руками.</i> <i>Плавные отталкивающие движения.</i> <i>Плавные взмахи руками при одновременном приседании на корточки.</i> <i>Поднимаемся.</i> <i>Вращательное движение вокруг себя.</i>
Жук, вот правая ладошка, Посиди немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди немножко.	<i>Показываем правую ладошку.</i> <i>Левой ладошкой как бы гладим жука.</i> <i>Показываем левую ладошку.</i> <i>Правой ладошкой как бы гладим жука.</i>
Жук вверх полетел И на потолок присел. На носочки мы привстали, Но жука мы не достали.	<i>Взгляд устремлен вверх.</i> <i>Плавный подъем рук.</i> <i>Подъем на носочки.</i> <i>Сожалеющий жест.</i>



<p>Хлопнем дружно: Хлоп-хлоп-хлоп. Чтобы улететь он смог. «Ж-ж-ж».</p>	<p><i>Хлопки в ладоши.</i></p> <p><i>Плавные взмахи руками.</i></p>
---	---

«У медведя дом большой»

Текст	Описание движений
<p>У медведя дом большой, А у зайца – маленький.</p> <p>Наш медведь пошёл домой, А за ним и зайчика.</p> <p>Мы зверяток провожаем И урок наш продолжаем.</p>	<p><i>Руки поднять вверх, подъём на носочки.</i></p> <p><i>Приседание на корточки, руки вытянуты перед собой.</i></p> <p><i>Переступание с ноги на ногу.</i></p> <p><i>Прыжки.</i></p> <p><i>Прощальные движения рукой.</i></p> <p><i>Дети садятся за парты.</i></p>

«Танец в кругу»

Текст	Описание движений
<p>Мы сейчас пойдём направо <i>дружно</i>. А потом пойдём налево <i>дружно</i>. В центре круга соберемся <i>дружно</i>. И на место все вернемся <i>дружно</i>. Мы тихонечко присядем <i>дружно</i>.</p>	<p><i>Дети берутся за руки, становятся в круг и выполняют движения по содержанию текста.</i></p>
<p>И немножко приляжем <i>дружно</i>. Мы поднимемся тихонько <i>дружно</i>. И попрыгаем легонько <i>дружно</i>. Пусть попляшут наши ножки <i>дружно</i>. И похлопают ладошки <i>дружно</i>. Повернемся мы направо <i>дружно</i>. Не начать ли все сначала <i>дружно</i>?</p>	<p><i>Дети складывают руки под щекой.</i></p> <p><i>Движения выполнять по содержанию текста.</i></p> <p><i>Дети притопывают ногами.</i></p> <p><i>Хлопки в ладоши.</i></p> <p><i>Кружатся в правую сторону.</i></p> <p><i>Дети снова берутся за руки.</i></p>



«Буратино»

Текст	Описание движений
Буратино потянулся. Раз – нагнулся, Два – нагнулся. Руки в стороны развёл, Ключик, видно, не нашёл. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.	<i>Движения выполнять по содержанию текста.</i> <i>Движение сожаления.</i> <i>Поворот вправо–влево.</i> <i>Руки вверх.</i> <i>Подъём на носочки.</i>

«Матрешки»

Текст	Описание движений
Мы, матрешки, Вот такие крошки. Посмотрите, вот у нас Красные сапожки.	<i>Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотом вправо и влево.</i> <i>Руки на поясе. Движение «ковырялочка»: правую ногу отвести слегка назад в сторону на носок, развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку (голову наклонить в направлении правой ноги, «заглянуть» на пяточку).</i> <i>Приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги.</i> <i>Завершить тремя притопами.</i>
Мы, матрешки, Вот такие крошки. Посмотрите, вот у нас Розовые щечки.	<i>Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотом вправо–влево.</i> <i>Растирание руками щечек.</i>
Мы, матрешки, Вот такие крошки. Посмотрите, вот у нас Яркие платочки.	<i>Руки на поясе. В такт музыке дети выполняют приседания с поворотом вправо и влево.</i> <i>Поворот головы вправо–влево, взявшись за «кончики платочков».</i>

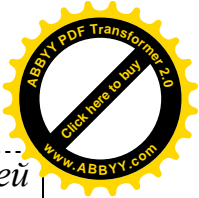
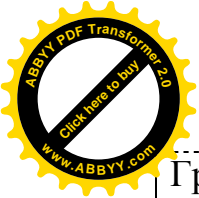


«Петрушка»

Текст	Описание движений
Стоит в лесу избушка, А в ней живет Петрушка. К нему идут зверушки Попрыгать, поиграть.	<i>Руки над головой изображают крышу дома. Движение игры на дудочке. Ходьба. Прыжки.</i>
Олени, носороги, Медведи из берлоги Приходят друг за дружкой Попрыгать, поиграть.	<i>Скрещивание рук над головой. Переступание с ноги на ногу. Ходьба. Прыжки.</i>
Косули и еноты, Ежи и бегемоты Идут после охоты Попрыгать, поиграть.	<i>Выполнять «пружинку», руки на поясе. Ходьба. Прыжки.</i>
Малиновка, овсянка, Живая обезьянка. У всех одно и то же – Попрыгать, поиграть.	<i>Ритмичные взмахи руками. Покачивание туловищем вправо–влево, руки согнуть в предплечьях. Ходьба. Прыжки.</i>
Стоит в лесу избушка, А в ней живёт Петрушка. К нему идут зверушки Попрыгать, поиграть.	<i>Руки над головой изображают крышу дома. Движение игры на дудочке. Ходьба. Прыжки.</i>

«Огород»

Текст	Описание движений
Мы лопатки взяли, Грядки раскопали. Раз–два, раз–два – Вот как раскопали.	<i>Движения, имитирующие перенос лопат на плече. Движения выполнять по содержанию текста.</i>



<p>Грабли в руки взяли, Грядки причесали. Раз–два, раз–два – Вот как причесали.</p>	<p><i>Движения, имитирующие перенос граблей на плече.</i> <i>Движения выполнять по содержанию текста.</i></p>
<p>Семена рядами В землю мы сажали. Раз–два, раз–два – Вот как мы сажали.</p>	<p><i>Движения выполнять по содержанию текста.</i></p>
<p>Мы водой прохладной Грядки поливали. Раз–два, раз–два – Вот как поливали.</p>	<p><i>Движения, имитирующие полив из лейки.</i></p>
<p>Урожай богатый Дружно собирали. Раз–два, раз–два – Вот как собирали.</p>	<p><i>Полуприседания влево–вправо с отводом руки.</i></p>
<p>Хоровод и песни Сами затевали. Раз–два, раз–два – Вот как затевали.</p>	<p><i>Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.</i> <i>Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.</i> <i>Левая рука на поясе; правая отведена в сторону – поворот вправо.</i> <i>Правая рука на поясе; левая отведена в сторону – поворот влево.</i></p>

«Бабочка»

Текст	Описание движений
<p>Утром бабочка проснулась. Потянулась, Улыбнулась. Раз – росой умылась. Два – изящно покружилась. Три – нагнулась и присела. На четыре – улетела.</p>	<p><i>Плавные взмахи руками.</i> <i>Движения выполнять по содержанию текста.</i></p>

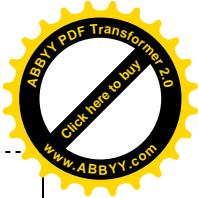
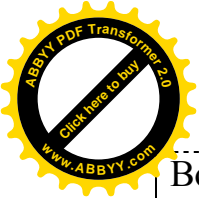


«Две лягушки»

Текст	Описание движений
Видим: скачут по опушке Две зелёные лягушки. Прыг-скок, прыг-скок, Прыгать с пятки на носок. На болоте две подружки, Две зелёные лягушки, Утром рано умывались, Полотенцем растирались. Ножками топали, Ручками хлопали. Вправо наклонялись, Влево наклонялись. Вот здоровья в чём секрет, Всем друзьям физкультпривет!	<i>Руки на поясе.</i> <i>Полуприседания вправо–влево.</i> <i>Переступание с носка на пятку.</i> <i>Руки на поясе.</i> <i>Полуприседания вправо–влево.</i> <i>Движения выполнять по содержанию текста.</i> <i>Ходьба на месте.</i>

«На елку»

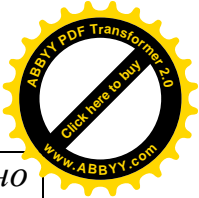
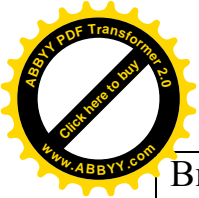
Текст	Описание движений
Лесом по просёлку Шли сюда на елку. Ну, давай подпевай: Шли сюда на елку.	<i>Руки на поясе. Три шага вперёд, притоп.</i> <i>Три шага назад, притоп.</i> <i>Хлопки в ладоши, стоя на месте.</i>
Вот бегут зайчишки, Зайчики-трусишки. Ушками задвигали, У ёлочки запрыгали.	<i>Прыжки вперёд.</i> <i>Прыжки назад.</i> <i>Ладошками изобразить «ушки на макушке».</i> <i>Прыжки.</i>



<p>Вот шагают петушки, Золотые гребешки. Красные сапожки На высоких ножках.</p>	<p><i>Ходьба с подниманием прямой ноги; широкие маховые движения руками. Руки на поясе. Движение «ковырялочка»: правую ногу отвести слегка назад в сторону на носок, развернуть ногу и поставить в том же месте на пятку (голову наклонить в направлении правой ноги, «заглянуть» на пяточку). Приставить правую ногу к левой. То же повторить в другую сторону с левой ноги. Завершить тремя притопами.</i></p>
<p>Ну-ка, выходи-ка, Серый кот мурлыка, Бархатные лапки, На лапках цап-царапки.</p>	<p><i>Ходьба на носочках мелкими шагами (очень мягко). Попеременно поглаживание левой рукой пальцев правой руки и наоборот.</i></p>
<p>Вышел из берлоги Мишка на дорогу. Лапами захлопал, По снегу затопал.</p>	<p><i>Ноги на ширине плеч. Переступание с ноги на ногу. Раскачивание туловищем из стороны в сторону.</i></p>
<p>Лесом по проселку Шли сюда на елку. Ну, давай подпевай: Шли сюда на елку.</p>	<p><i>Руки на поясе. Три шага вперед, притоп. Три шага назад, притоп. Хлопки в ладоши, стоя на месте.</i></p>

«Веселые хлопушки»

Текст	Описание движений
<p>Пусть стоят на месте ножки. Только хлопают ладошки. Хлопай, хлопай, хлопай, хлопай. Хлоп да хлоп перед собой. А теперь скорей похлопай, Да погромче, за спиной.</p>	<p><i>Дети выполняют «пружинку», руки на поясе. Дети стучат по коленочкам. Хлопки перед собой. Хлопки за спиной.</i></p>



<p>Выше, выше, выше хлопай, Руки выше поднимай. Ниже, ниже, ниже хлопай, Руки ниже опускай. А теперь качать руками Можно целых пять минут. Отдыхай вместе с нами, Руки тоже отдохнут.</p>	<p><i>Дети, хлопая в ладоши, постепенно поднимают руки. Хлопая, опускают руки. Покачивают руками вперёд–назад, выполняя «пружинку». Приседают на корточки, ладошки складывая под щёчку.</i></p>
--	--

«Зарядка»

Текст	Описание движений
<p>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, Ванькой-встанькой словно стали. Руки к телу все прижали И подскоки делать стали, А потом пустились вскачь, Будто мой упругий мяч. Раз–два, раз–два, Заниматься нам пора!</p>	<p><i>Движения выполнять по содержанию текста. Руки на поясе. Моргаем глазами. Руки на поясе, плечи вверх–вниз. Руки на поясе, глубокий поворот вправо–влево. Движения выполнять по содержанию текста. Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз.</i></p>



«Зайчики»

Текст	Описание движений
Девочки и мальчики, Представьте, что вы зайчики. Раз, два, три, четыре, пять, Начал зайнышка скакать. Лапки вверх и лапки вниз, На носочках подтянись. Влево, вправо поклонись, Наклонись и поднимись. Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Девочки и мальчики, Представьте, что вы зайчики. Кто-то зайку испугал, Зайка прыг – и ускакал.	<i>Полуприседания с поворотом вправо–влево.</i> <i>Прыжки вперёд–назад.</i> <i>Движения выполнять по содержанию текста.</i> <i>Приседание на корточки, потирание рук.</i> <i>Выполнение прыжков, стоя на месте.</i> <i>Полуприседания с поворотом вправо–влево.</i> <i>Поворот спиной, приседание на корточки, обхват себя руками, голову опустить вниз.</i>

«Волшебный сон»

Текст	Описание движений
Реснички опускаются, Глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Руки, ноги отдыхают, Шея не напряжена И расслаблена. Губы чуть приоткрываются, Все спокойно расслабляются, Дышится легко, ровно, глубоко.	<i>Релаксация.</i> <i>Выполнение движений согласно тексту.</i>



«Морское путешествие»

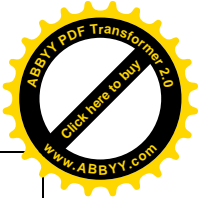
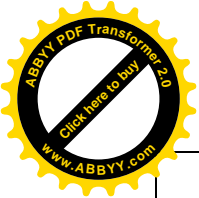
Текст	Описание движений
Рыбки плавали, ныряли В чистой светленькой воде. То сойдутся-разойдутся, То зарюются в песке. Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три – Морская фигура замри. Кто это? Что это? Как угадать? Кто это? Что это? Как разгадать? Это рыбацкая лодка. А это морская звезда. Это, конечно, улитка. Всех разгадаю вас я.	<p><i>Движения руками выполнять соответственно тексту.</i></p> <p><i>Ноги на ширине плеч, покачиваем руками справа–налево, изображая волны.</i></p> <p><i>Руки поднимаем вверх и, изображая «фонарики», опускаем вниз.</i></p> <p><i>Повороты вправо–влево с вытянутыми руками.</i></p> <p><i>Руки подняты вверх. Выполнять покачивающие движения вправо–влево.</i></p> <p><i>Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, кисти подняты вверх. В таком положении выполняем покачивания из стороны в сторону.</i></p> <p><i>Руки поднимаем вверх, сжимая и разжимая пальцы, опускаем руки вниз.</i></p> <p><i>Руки в стороны, выполняем круговые движения.</i></p> <p><i>Руки разводим в стороны.</i></p>



«Мартышки»

Текст	Описание движений
Мы – веселые мартышки, Мы играем громко слишком. Все ногами топаем, Все руками хлопаем, Надуваем щечки, Скачем на носочках. Дружно прыгнем к потолку, Пальчик поднесем к виску, И друг другу даже Язычки покажем! Шире рот откроем, Гримасы все состроим. Как скажу я слово три, Все с гримасами замри. Раз, два, три!	<i>(групповая физкультминутка)</i> <i>Дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении.</i>

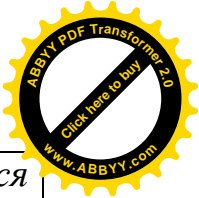
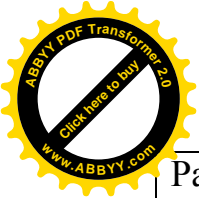
Текст	Описание движений
Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит! Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот так, вот так Надо лапочки погреть! Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Вот так, вот так Надо зайке поскакать. Зайку волк испугал! Зайка тут же убежал.	<i>Поднять ладони над головой и махать, изображая ушки.</i> <i>Потереть себя за предплечья.</i> <i>Прыжки на месте.</i> <i>Сесть на место за парту.</i>



Текст	Описание движений
<p>Вот мы руки развели, Словно удивились. И друг другу до земли В пояс поклонились! Наклонились, выпрямились, Наклонились, выпрямились. Ниже, ниже, не ленись, Поклонись и улыбнись.</p>	<p><i>Зарядку делать вместе с ребенком (или с детьми в классе). Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.</i></p>

Текст	Описание движений
<p>Давай присядем столько раз, Сколько подснежников у нас. Сколько подснежников у нас, Столько мы подпрыгнем раз.</p>	<p><i>Выполнять приседания и подскоки.</i></p>

Текст	Описание движений
<p>Руки кверху поднимаем, А потом их отпускаем. А потом их развернем И к себе скорей прижмем. А потом быстрее, быстрее Хлопай, хлопай веселей.</p> <p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем И вновь писать начнем.</p>	<p><i>Повторяем движения за словами.</i></p>



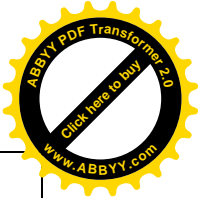
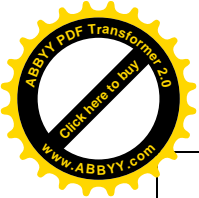
Раз – подняться, потянуться,
 Два – нагнуться, разогнуться,
 Три – в ладоши, три хлопка,
 Головою три кивка.
 На четыре – руки шире,
 Пять – руками помахать,
 Шесть – на место тихо сесть.

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

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка (детей).

Текст	Описание движений
<p>Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо все выше, выше.</p>	<p><i>Вместе с ребенком (или детьми в классе) имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» – присесть. На словах «выше, выше» – встать и вытянуть руки вверх.</i></p>

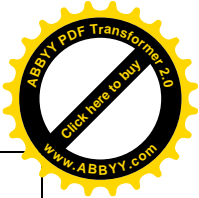
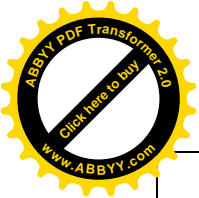
Текст	Описание движений
<p>Мы поставили пластинку И выходим на разминку. Начинаем бег на месте, Финиш – метров через двести! Раз–два, раз–два, Хватит, прибежали, Потянулись, подышали.</p>	<p><i>Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через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



Текст	Описание движений
Приплыли тучи дождевые Лей дождик – лей! Дождинки пляшут, Как живые, Пей, рожь, пей! И рожь, склоняясь к земле зелёной, Пьёт, пьёт, пьёт А тёплый дождик неугомонный Льёт, льёт, льёт!	<i>Руки вытянуты, ладоши вниз.</i> <i>Потрясти руками, потопать ногами.</i> <i>Наклониться, присесть.</i>

Текст	Описание движений
Зайки, где вы пропадали? Мы в капусте отдыхали А капусту вы не ели? Только носиком задели. Вас бы надо наказать. Так попробуй нас догнать!	<i>Имитация страха (творческая активность ребенка).</i>

Текст	Описание движений
Сначала буду маленьким, К коленочкам прижмусь. Потом я вырасту большим, До неба дотянусь.	<i>Присесть.</i> <i>Обнять колени руками.</i> <i>Встать.</i> <i>Поднять руки вверх, встать на носочки.</i>

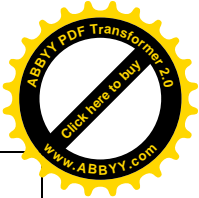
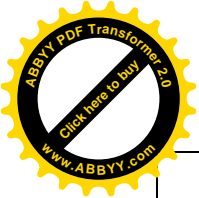


Текст	Описание движений
Мы листики осенние, На ветках мы сидим. Дунул ветер – полетели, Мы летели, мы летели И на землю тихо сели. Ветер снова набежал И листочки все поднял. Закружились, полетели И на землю тихо сели.	<i>Приседание.</i> <i>Легкий бег по кругу.</i> <i>Приседание.</i> <i>Легкий бег по кругу.</i> <i>Приседание.</i>

Текст	Описание движений
Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенёчки. Кто высоко так шагал – Не споткнулся, не упал.	<i>Ходьба, высоко поднимая колени.</i>

Текст	Описание движений
Птички в гнездышке сидят И на улицу глядят. Погулять они хотят, И тихонько все летят.	<i>Приседание.</i> <i>Поднимание на носочки.</i> <i>Взмахи руками.</i>

Текст	Описание движений
Очень трудно так стоять: Ножку на пол не спускать И не падать, не качаться, За соседа не держаться.	<i>Стойка на одной ноге (поочередно).</i>



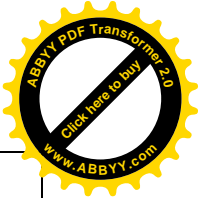
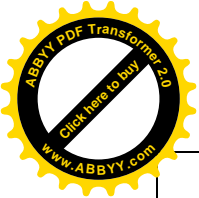
Текст	Описание движений
Мы играли, мы играли, Наши пальчики устали. А теперь мы отдохнём И опять играть начнем.	<i>Круговые движения кистями рук. Движения кисти вверх–вниз. Имитация движения волны. Круговые движения кистями рук.</i>

Текст	Описание движений
Мы снежинки, мы пушинки, Покружиться мы не прочь. Мы снежинки – балеринки, Мы танцуем день и ночь. Встанем вместе все в кружок – Получается снежок.	<i>Повороты вокруг своей оси.</i>

Текст	Описание движений
Раз, два, три, четыре, пять, Начал зайнышка скакать. Прыгать зайнышка горазд, Он подпрыгнул десять раз.	<i>Подскоки на месте. Прыжки.</i>

Текст	Описание движений
Вот помощники мои, Их как хочешь поверни. Хочешь эдак, хочешь так – Не обидятся никак.	<i>Руки вперёд, пальцы выпрямить и разжать. Ладони повернуть вниз. Пальцы сжимать и разжимать в такт строфы.</i>

Текст	Описание движений
Буратино потянулся, Раз – нагнулся, Два – нагнулся, Руки в сторону развел, Ключик, видно, не нашел. Чтобы ключик нам достать, Нужно на носочки встать.	<i>Руки поднять через стороны вверх, потянуться, поднявшись на носочки. Наклоны корпуса вперед. Руки развести в стороны. Повороты вправо и влево. Руки на поясе, подняться на носочки.</i>



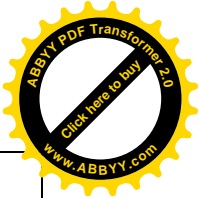
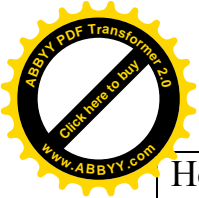
Текст	Описание движений
<p><i>И. п. – сидя.</i></p> <p>Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел. Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется.</p>	<p><i>Встать, руки на поясе.</i></p> <p><i>Руки вверх, потянуться вправо, влево, вверх.</i></p> <p><i>Бег.</i></p>

Текст	Описание движений
<p>Ветер дует нам в лицо, Закачалось деревцо. Ветер тише, тише, тише. Деревцо все выше, выше.</p>	<p><i>Наклоны корпуса в стороны.</i></p> <p><i>Встать на носки, руки поднять вверх и потянуться.</i></p>

Текст	Описание движений
<p>Гриша шел, шел, шел, Белый гриб нашел. Раз – грибок, Два – грибок, Три – грибок, Положил их в кузовок.</p>	<p><i>Ходьба на месте.</i></p> <p><i>Наклоны корпуса вперед.</i></p>

«Весело в лесу»

Текст	Описание движений
<p>Белки утром рано встали, Весело в лесу играли. По дорожкам скок-скок-прыг! Кто к зарядке не привык? Вот и рысь идет по лесу. Кто там скачет, интересно? Чтоб ответить на вопрос, Тянет рысонька свой нос.</p>	<p><i>Прыгаем на месте.</i></p> <p><i>Ходьба на месте.</i></p> <p><i>Потягивание, руки вперед.</i></p>



<p>Но бельчата быстро скачут. Как же может быть иначе? Тренировки помогают! И бельчата убегают. Вот рысь голодная Глядит в небо холодное Тяжело вздыхает, Садится, отдыхает.</p>	<p><i>Прыжки на месте.</i></p> <p><i>Бег на месте.</i></p> <p><i>Ходьба на месте.</i></p> <p><i>Потягивание, руки вверх.</i></p> <p><i>Глубокий вдох и выдох.</i></p> <p><i>Дети садятся за парты.</i></p>
---	--

«А в лесу растет брусника»

Текст	Описание движений
<p>А в лесу растет брусника, Клюква, земляника. Чтобы ягодку сорвать, Надо ниже приседать. Нагулялся я в лесу. Корзинку ягод я несу. В класс пора мне возвращаться, Уроками заниматься.</p>	<p><i>Приседания.</i></p> <p><i>Ходьба на месте.</i></p> <p><i>Дети садятся за парты.</i></p>

«А над морем мы с тобою»

Текст	Описание движений
<p>Птички над морем кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем – я и ты! Теперь плывем по морю мы И резвимся на просторе. Веселее загребай И дельфинов догоняй. Поглядите: чайки важно Ходят по морскому пляжу. Сядьте, дети на песок, Продолжаем наш урок.</p>	<p><i>Махи руками как крыльями.</i></p> <p><i>Плавательные движения руками.</i></p> <p><i>Ходьба на месте.</i></p> <p><i>Дети садятся за парты.</i></p>



«Ветер веет над полями»

Текст	Описание движений
Ветер дует над полями, И колыхнется трава. Облака плывут над ними, Словно белая гора. Ветер пыль над полем носит. Наклоняются колосья – Влево–вправо, взад–вперед, А потом наоборот. Птицы прячутся во ржи. Как увидеть их скажи? В норке спряталась полевка. Покажись, скорей, плутовка! Вот взберемся мы на холм, И немного отдохнем.	<i>Плавные раскачивания руками над головой.</i> <i>Потягивание рук вверх.</i> <i>Наклоны в стороны, вперед, назад.</i> <i>Приседания.</i> <i>Ходьба на месте.</i> <i>Дети садятся за парты.</i>

«Ветер дует ледяной»

Текст	Описание движений
Ветер дует ледяной И вздымает снега кучу. Он суровый и могучий. Белки прячутся в кустах. Даже хитрая лиса Притаилась и сидит, Ну, а снег летит, летит. Но утихла вьюга за окном, Белым стало все кругом. Солнце светит в небесах, Скачет по полю лиса. Ну, а мы чуть-чуть пройдемся И домой к себе вернемся.	<i>Махи руками.</i> <i>Круговые вращения руками.</i> <i>Глубокий присед.</i> <i>Взмахи руками.</i> <i>Руки в стороны.</i> <i>Руки вверх.</i> <i>Прыжки.</i> <i>Ходьба.</i> <i>Дети садятся за парты.</i>



«Во дворе растет подсолнух»

Текст	Описание движений
Во дворе растет подсолнух, Утром тянется он к солнцу. Рядом с ним второй, такой же, К солнцу тянется он тоже. Вертим ручками по кругу. Не ударь нечаянно друга! Несколько махов вперед, А потом наоборот. Ручки в спину упираем, Поясницу прогибаем. А теперь давай, дружок, Посмотри на потолок. Отдохнули мы чудесно, И пора за парты сесть нам.	<i>Встать на одну ногу и потянуть руки вверх.</i> <i>Встать на другую ногу и потянуть руки вверх.</i> <i>Вращение прямых рук вперед и назад.</i> <i>Поставить ладони сзади на пояс, медленный прогиб назад.</i> <i>Дети садятся за парты.</i>

«Воробей»

Текст	Описание движений
Воробей по лужице Прыгает и кружится. Перышки взъерошил он, Хвостик распушил. Погода хорошая! Чил-чив-чил!	<i>Прыжки на месте.</i> <i>Корпус вправо–влево.</i> <i>Покрутить нижней частью туловища.</i> <i>Помахать руками как крыльями.</i>

«Машенька»

Текст	Описание движений
Потянулась Машенька К зеркалу рукой. Удивилась Машенька: «Кто же там такой?». Она дошла до стула, Немножко отдохнула, Постояла у стола И опять вперед пошла.	<i>Потянуть поочередно руки вверх.</i> <i>Покачать головой.</i> <i>Глубокий присед.</i> <i>Ходьба на месте.</i>



«На лужайке»

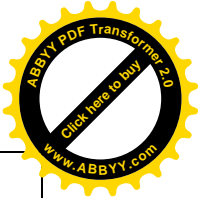
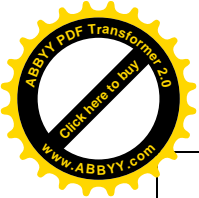
Текст	Описание движений
С утра на лужайку Бегу я с мячом, Бегу, распеваю, Не знаю о чем... А мячик как солнце, Горит надо мной, Потом повернется Другой стороной И станет зеленым, Как травка весной.	<i>Бег на месте.</i> <i>Потянуть руки вверх.</i> <i>Повороты туловища вправо–влево.</i>

«Страусенок»

Текст	Описание движений
Я – страусенок молодой, Заносчивый и гордый. Когда сержусь, я бью ногой, Мозолистой и твердой. Когда пугаюсь, я бегу, Вытягивая шею. А вот летать я не могу И петь я не умею.	<i>Повертеть головой вправо–влево.</i> <i>Потопать ногами.</i> <i>Ходьба на месте.</i> <i>Вытянуть шею.</i> <i>Помахать руками как крыльями.</i>

«Дельфин»

Текст	Описание движений
Дельфин играл с волною, Потом играл со мною. Сверкнул черно-синей спиной, Полморя прошел глубиной, И думал на том берегу, Что я точно так же могу.	<i>Потягивания – руки вперед.</i> <i>Потягивания – руки вверх.</i> <i>Выгнуть спину.</i> <i>Плавательные движения руками.</i>

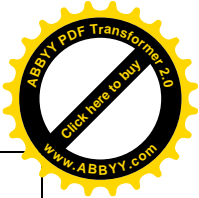
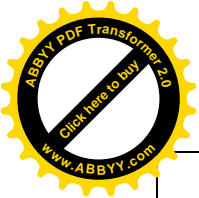


Текст	Описание движений
А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз. Раз, два, три, четыре – Вот летит ракета ввысь!	<i>(1–2 – стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3–4 – основная стойка.)</i>

Текст	Описание движений
Ча, ча, ча, Ча, ча, ча! Печка очень горяча. Чи, чи, чи, Чи, чи, чи! Печет печка калачи. Чу, чу, чу, Чу, чу, чу! Закручу и заверчу...	<i>3 хлопка по бедрам. 4 прыжка на двух ногах. 3 хлопка над головой. 4 приседания. 3 хлопка за спиной.</i>

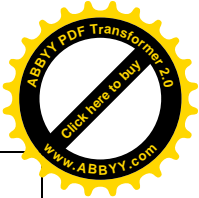
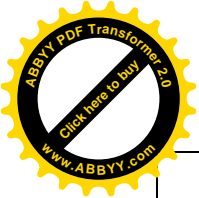
«Аист»

Текст	Описание движений
– Аист, аист длинноногий, Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.) – Топай правой ногою, Топай левой ногою, Снова – правой ногою, Снова – левой ногою. После – правой ногою, После – левой ногою. И тогда придешь домой.	<i>Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.</i>



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

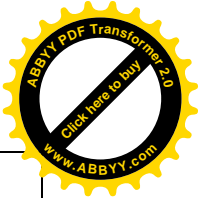
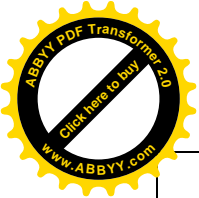
Текст	Описание движений
<p>Раз, два – выше голова. Раз, два – выше голова. Три, четыре – руки шире. Пять, шесть – всем присесть. Семь, восемь – встать попросим. Девять, десять – сядем вместе.</p>	<p><i>Выполнение движений согласно тексту (ровная осанка).</i></p>



Текст	Описание движений
Раз – мы встали. Раз – мы встали, распрямились. Два – согнулись, наклонились. Три – руками три хлопка. А четыре – под бока. Пять – руками помахать. Шесть – на место сесть опять.	<i>Выполнение движений согласно тексту.</i>

Текст	Описание движений
Раз – подняться, потянуться. Раз – подняться, потянуться. Два – нагнуть, разогнуться. Три – в ладоши, три хлопка. Головою три кивка. На четыре – руки шире. Пять – руками помахать. Шесть – на место тихо стать...	<i>Выполнение движений соответственно тексту.</i>

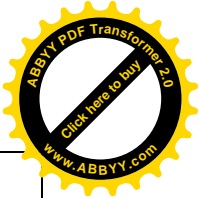
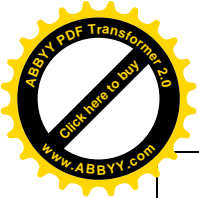
Текст	Описание движений
Поднимайте плечики. Прыгайте, кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели. Травку покушали. Тишину послушали. Выше, выше, высоко. Прыгай на носках легко.	<i>Имитация движений согласно тексту.</i>



Текст	Описание движений
Вышли уточки на луг, Вышли уточки на луг. Кря, кря, кря. Полетел зеленый жук: Ж-ж-ж! Гуси шеи выгибали, Клювом перья расправляли. Зашумел в пруду камыш: Ш-ш-ш! И опять настала ти...	<i>Выполнение имитационных действий соответственно тексту.</i>

Текст	Описание движений
Мы походим на носках, А потом на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки.	<i>Упражнение согласно тексту.</i>

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

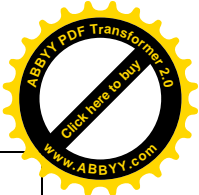
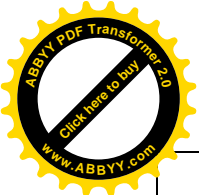


Текст	Описание движений
Над волнами чайки кружат, Полетим за ними дружно. Брызги пены, шум прибоя, А над морем – мы с тобою! Мы теперь плывем по морю И резвимся на просторе. Веселее загребай, И дельфинов догоняй.	<i>Дети машут руками, словно крыльями.</i> <i>Дети делают плавательные движения руками.</i>

Текст	Описание движений
Раз, два – встать пора. Раз, два – встать пора. Три, четыре – руки шире. Пять, шесть – тихо сесть. Семь, восемь – лень отбросим.	<i>Имитационные упражнения согласно тексту.</i>

Текст	Описание движений
Раз, два, три, четыре, пять, Раз, два, три, четыре, пять. Вышел зайка поиграть. Прыгать серенький горазд, Он подпрыгнул 300 раз.	<i>Имитационные действия.</i>

Текст	Описание движений
Зайцы бегали в лесу, Повстречали там лису. Прыг-скок, прыг-скок, Убежали под кусток.	<i>Бег на месте.</i> <i>Повилать «хвостиком».</i> <i>Прыжки на месте.</i> <i>Присесть.</i>



Текст	Описание движений
В лесу растёт черника, А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже присесть. Нагулялся я в лесу, Корзинку с ягодой несу.	<i>Имитационные упражнения.</i> <i>Приседания.</i> <i>Ходьба на месте.</i>

2.3. Упражнения для мелкой моторики рук

При работе с учащимися младших классов особое внимание следует уделять упражнениям для развития тонко координированных движений кистей рук. У детей младшего школьного возраста кисти рук еще только формируются, и чрезмерные двигательные нагрузки (непрерывное письмо) для них нежелательны. Процесс письма в основном осуществляется мелкими червеобразными мышцами правой руки, эти мышцы у ребенка к началу школьного обучения еще недостаточно развиты. Известно, что формирование кисти рук к 7 годам не заканчивается. Окостенение костей запястья и фаланг пальцев завершается лишь в 10–13 лет. Гигиенические исследования подтвердили необходимость ограничения письменных работ в 1-м классе 7–10 минутами (В. М. Зубкова). Установлена также оптимальная длительность непрерывного письма для детей 1-го класса – от 3 минут до 5 минут 20 секунд (Н. Н. Куинджи). В 4-м классе непрерывное письмо может осуществляться уже в течение 17–20 минут. (Исаева С. А. *Физкультурные минутки в начальной школе.* – М. : Айрис-Пресс, 2003.)



«Птичка»

Текст	Описание движений
<p><u>ВАРИАНТ 1</u></p> <p>Возьмем ручку в ручку, с ней поговорим:</p> <p>– Птичка хочет есть? – Да! – Птичка хочет пить? – Да! – Птичка хочет спать? – Нет! – Птичка хочет играть? – Нет!</p>	<p><i>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.</i></p> <p><i>Движением кисти вверх–вниз дети отвечают: «Да».</i></p> <p><i>Движением кисти вверх–вниз дети отвечают: «Да».</i></p> <p><i>Движением кисти влево–вправо дети отвечают: «Нет».</i></p> <p><i>Движением кисти влево–вправо дети отвечают: «Нет».</i></p>
<p><u>ВАРИАНТ 2</u></p> <p>Курочка гуляла, Зернышки клевала. Клюв-клюв... Вкусненькие, сладенькие...</p>	<p><i>Учитель предлагает детям показать, как курочка клюёт зернышки.</i></p> <p><i>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».</i></p>



«Здравствуйте»

Текст	Описание движений
Наши пальчики нажмем, А потом играть пойдем.	<i>Дети поочередно касаются подушечками пальцев каждой руки большого пальца этой же руки. Подушечками пальцев одной руки дети поочередно касаются подушечек пальцев другой руки.</i>

«Мишка, снежинки, зайчик»

Текст	Описание движений
Пальчики-зайчики, Снежинки-пушинки, А мышки-толстунишки...	<i>Все эти упражнения проводятся по одному принципу. Дети поочередно с разной силой надавливают на подушечку большого пальца остальными пальцами руки. «Мишка» – с силой. «Снежинки» – слегка касаясь. «Зайчик» – отрывисто.</i>

«Лесная история»

Текст	Описание движений
Выбежали зайки на поляну. Прыг-скок, прыг-скок. – Пришла лиса. Она шла очень тихо и осторожно. – Лиса шла не только тихо, но и незаметно. Своим хвостом она заметала следы. – Зайцы увидели ее и бросились врассыпную.	<i>Учитель рассказывает историю, которая случилась в лесу, а дети показывают ее с помощью движений рук. Отрывистыми движениями дети барабаният подушечками пальцев по парте, изображая зайчиков. Дети мягко нажимают на подушечки пальцев, касаясь парты. Дети имитируют движения хвоста, покачивая кистью то в одну, то в другую сторону. Ударами сразу всех пальцев обеих рук дети имитируют заячьи прыжки.</i>



«Солнышко»

Текст	Описание движений
– Как светит солнышко летом?	<i>Дети широко растопыривают пальцы, хорошо растягивая все мышцы ладони.</i>
– Как светит солнышко осенью?	<i>Мышцы ладони напряжены, пальцы полусогнуты.</i>
– Как светит солнышко зимой?	<i>Пальцы собираются в щепотку. Каждое упражнение повторяется несколько раз.</i>

«Моем ручки»

Текст	Описание движений
Любят ручки чистоту, Любят ручки красоту...	<i>Дети повторяют знакомые движения, совершаемые при мытье рук.</i>

«Волны»

Текст	Описание движений
В летнюю пору Крепкий замок – Волны бушуют, Как родничок...	<i>Пальцы сцеплены в замок. Поочередно открывается и закрывается ладонь, дети имитируют движение волны.</i>

«Ребро, ладонь, кулак»

Текст	Описание движений
Рубим, рубим топором, А затем кулаком... Порубили, постучали, К маме снова побежали...	<i>Дети работают обеими руками одновременно. Поочередно на парту кладутся ребро ладони, открытая ладонь и кулак.</i>



«Семья»

Текст	Описание движений
Этот пальчик – бабушка. Этот пальчик – дедушка. Этот пальчик – папа. Этот пальчик – мама. Этот пальчик – я. Вот и вся моя семья!	<i>Пальцы обеих рук сжаты в кулак. Локти стоят на столе. Начиная с мизинца, дети одновременно раскрывают оба кулачка, поднимая по одному пальчику.</i>

«Апельсин»

Текст	Описание движений
– Мы делили апельсин. – Много нас, а он один. – Эта долька – для ежа, – Эта долька – для стрижа, – Эта долька – для утят, – Эта долька – для котят, – Эта долька – для бобра. – А для волка... кожура. – Он сердит на нас – беда! – Разбегайтесь кто куда.	<i>Дети показывают апельсин – пальцы полусогнуты, словно в руках мяч. Ладонь сначала раскрыта, затем пальцы сжимаются в кулак, прямым остается только большой палец каждой руки. Ладони сжаты в кулак. Начиная с большого пальца, дети начинают раскрывать кулаки, на каждую фразу по пальцу. Дети раскрывают и закрывают ладонь, сжимая пальцы в кулак на каждое слово последних двух фраз.</i>



«Мышки»

Текст	Описание движений
Вышли мышки как-то раз, Поглядеть, который час. Раз, два, три, четыре. Мыши дернули за гири.	<i>Дети при помощи пальцев изображают, как выходят мыши. Пальцы сжаты в кулак. Большой палец всегда прижат к ладони. Остальные пальцы поочередно разгибают на каждое слово. Затем снова возвращаются в исходное положение. Имитируется движение «дернули».</i>
Тут раздался страшный звон.	<i>Дети касаются руками головы, слегка покачивая ею.</i>
Разбегайтесь, мышки, вон.	<i>Перемещая пальчики по парте, дети изображают бег мышей.</i>

«Цепочка»

Текст	Описание движений
Пальчики перебираем И в цепочку собираем.	<i>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.</i>

«Елка»

Текст	Описание движений
Елка быстро получается, Если пальчики сцепляются. Локотки ты подними, Пальчики ты разведи.	<i>Пальцы сцепляются в замок. Затем пальцы поднимаются вверх и опускаются вниз. Получается ёлочка.</i>



«Солнечные зайчики»

Текст	Описание движений
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.	<i>Дети придумывают на каждую строчку жесты, изображающие движения зайчиков.</i>

«Домик»

Текст	Описание движений
Раз, два, три, четыре, пять. Вышли пальчики гулять. Раз, два, три, четыре, пять. В домик спрятались опять.	<i>Разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого пальца. Ритмично разжимаем все пальцы вместе. Поочередно сжимаем широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца. Возвращаемся в исходное положение.</i>

«Замок»

Текст	Описание движений
На двери висит замок. Кто его открыть бы смог? Потянули... Покрутили... Постучали... И открыли!	<i>Быстрое соединение пальцев в замок. Пальцы сцеплены в замок, дети тянут руки в разные стороны. Выполняются волнообразные движения кистями рук. Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладошками друг об дружку. Пальцы расцепились.</i>



«Засолка капусты»

Текст	Описание движений
Мы капусту рубим.	<i>Ребром ладони дети показывают, как они рубят капусту.</i>
Мы капусту трем.	<i>Кулачком правой руки дети трут о раскрытую ладонь левой руки.</i>
Мы капусту солим.	<i>Движением пальцев имитируется посыпание солью.</i>
Мы капусту жмем.	<i>Дети интенсивно сжимают пальцы обеих рук в кулаки.</i>

«Лепим снежинки»

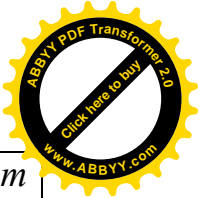
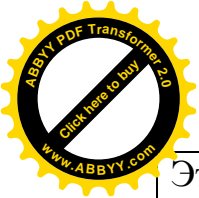
Текст	Описание движений
Кружатся снежинки – Белые пушинки.	<i>Дети показывают, как они лепят снежки и бросают точно в цель.</i>

«Улыбка»

Текст	Описание движений
Ваши пальцы все проснутся, Ваши губы улыбнуться. Даже ваши пальцы в танце. И чего же тут скрывать, Каждым пальцем Можно танец танцевать.	<i>Дети показывают движения, соответствующие каждой строчке.</i>

«Волшебные пальчики»

Текст	Описание движений
Вот помощники мои, Их как хочешь поверни. Раз, два, три, четыре, пять. Не сидится им опять. Постучали, повертели И работать расхотели.	<i>Дети отдельно массируют каждый пальчик той руки, которой пишут, приговаривая при этом слова.</i>



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!

«Здравствуй, пальчик»

Текст	Описание движений
<p>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.</p>	<p><i>Проговаривая каждую строчку, дети массируют пальчик той руки, которой пишут, загибая его в кулачок.</i></p>
<p>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.</p>	



«Мы шьем»

Текст	Описание движений
Нитку вдеть – для пальца Непосильный труд, Но зато два пальца Платьице сошьют. Три в тетради нашей Пишут хоть куда. Десять поле пашут, Строят города.	<i>Учитель читает стихотворение, а дети показывают, что умеют делать их пальчики.</i>

«Ручки»

Текст	Описание движений
Где ладошки – тут? Тут. На ладошках – пруд? Пруд. Палец большой – гусь молодой. Указательный палец – поймал. Средний палец – пощипал. Этот пальчик – печь топил. Этот пальчик – суп варил. Полетел гусь прямо в рот. Вот.	<i>Дети показывают открытые ладошки. Хлопают в ладоши. Потом на каждую строчку стихотворения массируют каждый пальчик.</i>

«Деревья»

Текст	Описание движений
Нас приветствуют листочки, веточки, цветочки. Помахали, удивили, свои ветки опустили... Отдыхают и мечтают, Кого снова повстречают.	<i>Дети изображают деревья, подняв руки вверх. Сначала «поникли листочки» – опускают пальчики. Потом «веточки» – кисти, «ветви» – предплечья; «деревья уснули» – опускаются руки.</i>



«Кулачки»

Текст	Описание движений
Руки на коленях, Кулачки сжаты, Крепко, с напряжением, Пальчики прижаты. Кулачки упали. Пальчики разжали.	<i>Дети крепко сжимают пальцы в кулачок. Считают до десяти. Легко приподнимают и роняют расслабленную кисть.</i>

«Капуста»

Текст	Описание движений
Мы капусту рубим-рубим, Мы капусту солим-солим, Мы капусту трём-трём, Мы капусту жмём-жмём.	<i>Движения прямыми ладонями вверх–вниз, поочередное поглаживание подушек пальцев, потирать кулачок о кулачок, сжимать и разжимать кулачки.</i>

«Лодочка»

Текст	Описание движений
Две ладошки я прижму И по морю поплыву. Две ладошки, друзья, – Это лодочка моя. Паруса я подниму, Синим морем поплыву. А по бурным, по волнам Плывут рыбки тут и там.	<i>На первые две строчки две ладони соединить лодочкой и выполнить волнообразные движения руками. На слова «паруса подниму» поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.</i>



«Цветки»

Текст	Описание движений
Наши алые цветки распускают лепестки, Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. Наши алые цветки закрывают лепестки, Головой качают, тихо засыпают.	<i>Дети медленно разгибают пальцы из кулачков, покачивают кистями рук вправо–влево, медленно сжимают пальцы в кулаки, покачивают кулачками вперед–назад.</i>

«Сидит белка на тележке»

Текст	Описание движений
Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке косолапому, Зайнышке усатому.	<i>На первые две строчки – ритмичное сгибание пальцев обеих рук в ритме потешки, на следующие строчки – поочередное сгибание пальчиков, начиная с большого.</i>

«Божьи коровки»

Текст	Описание движений
Божьей коровки папа идет, Следом за папой мама идет, За мамой следам детишки идут, Вслед за ними самые малышки бредут. Красные юбочки носят они, Юбочки с точками черненькими. Папа семейку учиться ведет, А после школы домой заберет.	<i>На первую строчку – всеми пальцами правой руки «шагать» по столу, на вторую – то же левой рукой. На третью и четвертую – обеими руками вместе. На пятую – пожать ладони, пальцы прижать друг к другу. На шестую – постучать указательными пальцами по столу. На седьмую и восьмую – всеми пальцами обеих рук «шагать» по столу.</i>



«Зарядка»

Текст	Описание движений
Пальцы делают зарядку, Чтобы меньше уставать. А потом они в тетрадке Будут буквы писать.	<i>Дети вытягивают руки вперед, сжимают и разжимают кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.</i>

«Ежик»

Текст	Описание движений
Ежик топал по дорожке И грибочки нес в лукошке. Чтоб грибочки сосчитать, Нужно пальцы загибать.	<i>Дети загибают по очереди пальцы сначала на левой, потом на правой руке. В конце упражнения руки у них должны быть сжаты в кулачки. Повторяют упражнение несколько раз.</i>

«Лягушки»

Текст	Описание движений
Две весёлые лягушки Ни минуты не сидят. Ловко прыгают подружки, Только брызги вверх летят.	<i>Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко распрямляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партией) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.</i>

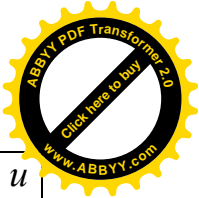
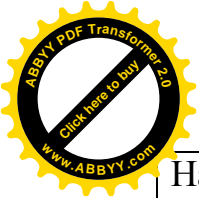
«Кулачки»

Текст	Описание движений
Дружно пальчики сгибаем, Крепко кулачки сжимаем. Раз, два, три, четыре, пять – Начинаем разгибать.	<i>Дети вытягивают руки вперед, сжимают пальцы в кулачки как можно сильнее, а затем расслабляют их и разжимают. Повторяют упражнение несколько раз.</i>

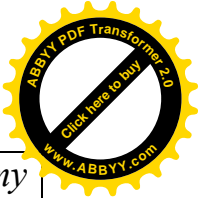
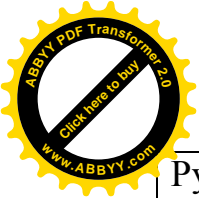


«Дружные пальчики»

Текст	Описание движений
Пальцы вытянулись дружно, А теперь сцепить их нужно. Кто из пальчиков сильнее? Кто других сожмёт быстрее?	<i>Дети сцепляют выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.</i>
Наши пальцы сжались тесно, Что такое? Интересно! Видно, им прохладно стало, Их укроем одеялом.	<i>Дети сжимают левую руку в кулачок, а правой обхватывают его и сильно сжимают. Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.</i>
Мы наши пальчики сплели И вытянули ручки. Ну, а теперь мы от Земли Отталкиваем тучки.	<i>Упражнение выполняют стоя. Дети сплетают пальцы, вытягивают руки ладонями вперед, а потом поднимают их вверх и тянутся, как можно выше.</i>
Пальцы – маленький отряд – Бодро выстроились в ряд. Все из нашего полка Достают до потолка.	<i>Упражнение выполняют стоя. Дети поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.</i>
Два больших пальца спорят: Кто главней из них двоих? Не дадим случиться ссоре И помирим тут же их.	<i>Дети сжимают руки в кулачки, сближают их и помещают перед грудью. Затем вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать. Произнося последнюю строчку четверостишия, дети сцепляют большие пальцы друг с другом.</i>
Только уставать начнём, Сразу пальцы разожмём, Мы пошире их раздвинем, Посильнее напряжён.	<i>Дети вытягивают руки вперед, растопыривают пальцы, напрягают их как можно сильнее, а затем расслабляют, опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют четверостишие несколько раз.</i>



<p>Наши пальчики сплетём И соединим ладошки. А потом, как только можем, Крепко-накрепко сожмём.</p>	<p><i>Дети сплетают пальцы, соединяют ладони и стискивают их как можно сильнее. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.</i></p>
<p>Палец очень удивлялся, Как он главным оказался? Мы-то знаем хорошо – Потому что он большой!</p>	<p><i>Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.</i></p>
<p>Покажите пальцем зайца, Книжку, яблоко, орех. Указательному пальцу Все известно лучше всех.</p>	<p><i>Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают вверх указательный палец, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.</i></p>
<p>Средний палец выгнул спину – Как он гнётся хорошо! Средний палец самый длинный, Только все же не большой.</p>	<p><i>Дети сжимают правую руку в кулачок, вытягивают средний палец, сгибают его и разгибают. Затем проделывают то же левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.</i></p>
<p>Безымянный и мизинец Очень сильно подружились. Безымянный спину гнет, А мизинец лишь кивнет. Если же согнуть мизинец, Безымянный выгнет спину.</p>	<p><i>Дети пытаются согнуть по очереди безымянный палец и мизинец. Если не получается совсем, можно сгибать их одновременно. Затем проделывают то же самое другой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.</i></p>
<p>Пальчик наш привык к порядку, Утром делает зарядку: Раз наклон и два наклон – Вот как ловко скачет он.</p>	<p><i>Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают мизинец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.</i></p>



Руку мы на стол положим, Повернем ладонью вверх. Безымянный палец тоже Хочет быть не хуже всех.	<i>Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.</i>
Мы сгибаем средний палец. Ах, какой чудесный танец! Раз–два, раз–два, раз–два–три – Как он пляшет, посмотри.	<i>Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают средний палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.</i>
Мы сегодня поиграли, Наши пальчики устали. Пусть немного отдохнут, И опять играть начнут.	<i>Активное сгибание и разгибание пальчиков. Встряхнуть руками, потом перед собой.</i>
Дружно локти отведем, Снова мы играть начнем. Руки подняли и покачали, Это деревья в лесу.	<i>Энергично отвести локти. Плавные покачивания поднятыми руками.</i>
Руки нагнули, Кисти встряхнули. В стороны руки, Плавно помашем, Это к нам птицы летят. Как они сядут, тоже покажем, Крылья сложили назад.	<i>Встряхивание рук перед собой. Горизонтальные движения руками.</i>

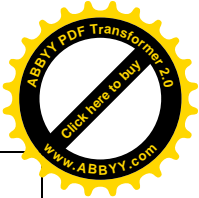
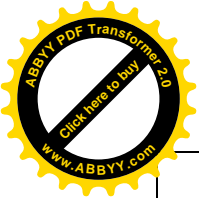


«Маланья»

Текст	Описание движений
У Маланьи, у старушки Жили в маленькой избушке Семь сыновей, Все без бровей, Вот с такими ушами, Вот с такими носами, Вот с такой головой, Вот с такой бородой! Они не пили и не ели, На Маланью все глядели И все делали вот так...	<i>Хлопки в ладони: то правая, то левая рука сверху. Сложить руки углом, показывая «избушку». Показать семь пальцев. Очертить брови пальцами. Расставленные в стороны ладони поднести к ушам. Показать длинный нос двумя ладонями с расставленными в стороны пальцами. Очертить большой круг вокруг головы. Показать руками большую окладистую бороду. Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку». Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами. Дети показывают загаданные действия.</i>

2.4. Физкультминутки для расслабления рук и мышц туловища

Текст	Описание движений
Птицы на юг улетают – Гуси, грачи, журавли. Вот уж последняя стая Крыльями машет вдали.	<i>Выполняется сидя за столом. Маховые движение руками из-за головы вперед. Круговые движения кистями перед грудью. Движения руками имитируют махи крыльев.</i>



Текст	Описание движений
1–2–3–4–5 будем пальчики считать. Крепкие, дружные. Все такие нужные. На другой руке опять 1–2–3–4–5. Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.	<i>Выполняется 2 раза сидя за столом, руки сжаты в кулаки. Первый раз поочередное разгибание пальцев, начиная с большого, второй – с мизинца.</i>

Текст	Описание движений
Солнце спит, небо спит, Даже ветер не шумит. Рано утром солнце встало, Всем лучи свои послало. Вдруг повеял ветерок, Небо тучей заволок, Дождь по крышам застучал. Барабанит дождь по крыше, Солнце клонится все ниже. Вот и спряталось за тучи, Ни один не виден лучик!	<i>Выполняется сидя за столом. Кладут голову на руки. Встают, руки вверх с разведенными пальцами. Махи руками из стороны в сторону с наклонами туловища. Круговые движения руками влево, затем вправо. Барабанят пальцами по столу. Постепенно садятся и кладут голову на руки.</i>

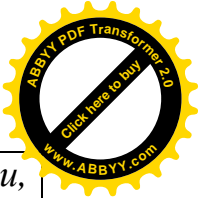
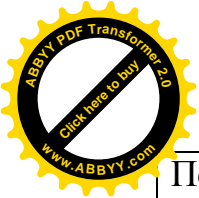
2.5. Веселые физкультминутки для детей

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Особенно следует уделить внимание утренней физкультминутке, которая с самого утра поднимает настроение малыша и готовит его к интересному, плодотворному дню.



Для игр, массажа и гимнастики

Текст	Описание движений
<p>Ой, качи, качи, качи, В головах-то калачи, В ручках пряники, В ножках яблочки, По бокам конфеточки, Золотые веточки.</p>	<p><i>Поочередная демонстрация действий руками.</i></p>
<p>Совушка-сова Совушка-сова, Большая голова, На пеньке сидит, Головой вертит, Во все стороны глядит, Да ка-а-ак Полетит!</p>	<p><i>Имитационные действия.</i></p>
<p>Потягунушки- Порастунюшки, Поперек – толстунушки, А в ножках – ходунушки, А в ручках – хватунушки, А в роток – говорок, А в головку – разумок.</p>	<p><i>Движения согласно тексту.</i></p>
<p>Вдоль – растушки, Поперек – толстушки, Ручки – берушки, Ножки – бегушки, Глазки – смотрушки, Роток – говорок. Широка река, Высоки берега.</p>	<p><i>На первой строчке руки в стороны, на второй строчке потянуться руками вверх.</i></p>



Подбородочек-малютка, Щечки, щечки, Носик, губки. А за губками – язык? С соской он дружить привык. Глазки, глазки, Бровки, бровки, Лобик, лобик – умница – Мама не налюбуется.	<i>Приговаривать, показывая, где глазки, носик и т. д. На последней строчке можно поцеловать свое чудо.</i>
--	---

Для пробуждения

Текст	Описание движений
Вот проснулись, потянулись, С боку на бок повернулись! Потягушечки! Потягушечки! Вот проснулись, потянулись, С боку на бок повернулись! Потягушечки! Потягушечки! Где игрушечки, погремушечки? Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!	<i>Имитационные движения соответственно тексту.</i>

«Просыпалка»

(с самого рождения)

Текст	Описание движений
– Мы проснулись, мы проснулись.	<i>Ручки в стороны, затем скрестить на груди.</i>
– Сладко, сладко потянулись.	<i>Тянем ручки вверх.</i>
– Маме с папой улыбнулись.	



«Просыпушки»

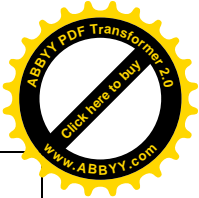
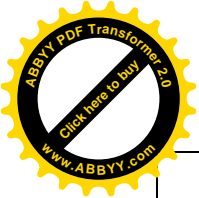
Текст	Описание движений
Солнышко, солнышко, Загляни в окошко. Загляни в окошко, разбуди Сережку. Чтоб денек чуть-чуть был дольше, Чтобы мы узнали больше, Чтоб игрушки не скучали, А с Сереженькой играли.	<i>Доброжелательные действия руками согласно тексту.</i>


Утренняя гимнастика

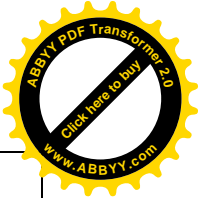
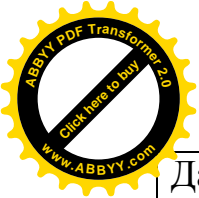
Текст	Описание движений
Ручки – ручки – потягушки И ладошки – похлопушки. Ножки – ножки – топотушки, Побегушки, попрыгушки. С добрым утром, ручки, Ладошки и ножки, Щечки – цветочки – Чмок!	<i>Здесь нужно просто следовать тексту, причем каждую строчку повторять столько раз, сколько нужно.</i>

Веселые физкультминутки – прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания.

Очень помогают физкультминутки на уроках в школах. Если дети устали, то учителю следует провести короткую групповую физкультминутку для школьников.



Текст	Описание движений
<p>Будем ноги поднимать, Будем ноги поднимать, Раз–два–три–четыре–пять. Выше поднимай коленки, Не ленись на переменке.</p>	<p><i>Дети поднимают согнутые в коленях ноги, стараясь коснуться коленом груди.</i></p>
<p>Головой покрутим резво, Вправо–влево, вправо–влево. И попрыгаем на месте – Ноги врозь и ноги вместе.</p>	<p><i>Вращение головой.</i></p> <p><i>Прыжки.</i></p>
<p>Переходим на ходьбу. Выше ноги. Стой: раз–два! Мы зарядку делать будем, Чтоб не болела голова. Выше руки! Выше руки! Шире плечи! Раз, два, три! Дыши ровнее. От зарядки станешь крепче, Станешь крепче и сильнее.</p>	<p><i>Ходьба на месте.</i></p> <p><i>Дети садятся.</i></p> <p><i>Декламируя стихотворение, дети имитируют движения спортсменов.</i></p>
<p>Говорит цветку цветок Говорит цветку цветок: Подними-ка свой листок. Выйди на дорожку Да притопни ножкой. Да головкой покачай Утром солнышко встречай. Стебель наклони слегка – Вот зарядка для цветка. А теперь росой умойся, Отряхнись и успокойся. Наконец готовы все День встречать во всей красе.</p>	<p><i>Дети поднимают и опускают руки.</i></p> <p><i>Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.</i></p> <p><i>Вращение головой.</i></p> <p><i>Наклоны.</i></p> <p><i>Встряхивания кистями рук.</i></p> 



<p>Давай, давай с тобой попрыгаем И ножками подвигаем. Раз прыжок и два прыжок, Поактивнее, дружок! Всё, закончилась зарядка – Мы пройдемся для порядка.</p>	<p><i>Прыжки на месте.</i> <i>Ходьба на месте.</i></p>
<p>Динь-динь Динь-динь, динь-день! Начинаем новый день. Дили, дили, дили, дили Колокольчики будили Всех зайчат, всех ежат. И воробышек проснулся, И зайчонок встрепенулся. На зарядку, кто вприпрыжку, Кто вприсядочку. Через поле напрямик Прыг-прыг-прыг-прыг!</p>	<p><i>Шагаем на месте.</i> <i>Руки на поясе, повороты влево–вправо.</i> <i>Руки на поясе, наклоны влево–вправо.</i> <i>Прыжки на месте.</i> <i>Приседания.</i> <i>Прыжки с ноги на ногу.</i> <i>Приседания.</i> <i>Бег на месте.</i> <i>Прыжки на месте.</i></p>
<p>Дышим носом глубоко, Дышим носом глубоко, Поднимаемся легко. Наклоняемся вперед, Прогибаемся назад. Как деревья ветер гнёт, Так качаемся мы в лад. Головой теперь покрутим, Так мы лучше думать будем. Поворот и поворот, А потом наоборот. Встанем, дети, на носочки – На зарядке ставим точку.</p>	<p><i>Приседания.</i> <i>Наклоны назад–вперёд.</i> <i>Вращения головой в стороны.</i> <i>Потягивания – руки вверх.</i></p>



Зарядка 1

Текст	Описание движений
<p>Все ли вы по утрам делаете зарядку? Давайте сделаем вместе её.</p> <p>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. На носок, потом на пятку. Все мы делаем зарядку.</p>	<p><i>Дети делают те движения, о которых говорится в стихотворении, повторяя за педагогом слова.</i></p>

Зарядка 2

Текст	Описание движений
<p>Каждый день по утрам Делаем зарядку. Очень нравится нам Делать по порядку: Весело шагать, Руки поднимать, Приседать и вставать, Прыгать и скакать.</p>	<p><i>Текст стихотворения сопровождается движениями детей.</i></p> <p><i>Ходьба на месте.</i></p> <p><i>Ходьба.</i></p> <p><i>Руки вверх.</i></p> <p><i>Приседание.</i></p> <p><i>Прыжки.</i></p>

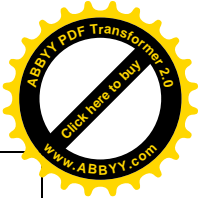
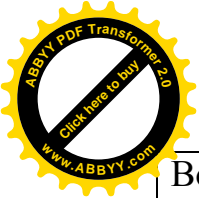


Зарядка 3

Текст	Описание движений
Одолела вас дремота, Шевельнуться неохота? Ну-ка, делайте со мною Упражнение такое: Вверх, вниз потянитесь, Окончательно проснитесь. Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре. Наклониться – три, четыре И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Все мы делаем зарядку.	<i>Зеваем.</i> <i>Руки вверх, потянулись.</i> <i>Руки в стороны.</i> <i>Наклоны туловища.</i> <i>Прыжки на месте.</i>

Зарядка 4

Текст	Описание движений
Ручки потянули вверх, Словно там висит орех. Тянем в стороны потом, Словно обнимаем дом. Ноги врозь, на пояс руки. Влево плечи разверни. А теперь направо. Ну-ка! Упражненье повтори. А теперь пора попрыгать, Как лягушка: прыг-прыг-прыг. Кто устать боится мигом, Кто к зарядке не привык?	<i>Потягивания – руки вверх.</i> <i>Потягивания – руки в стороны.</i> <i>Вращение туловищем в стороны.</i> <i>Прыжки на месте.</i>



Вот так, вот так!
 Ноги поднимайте.
 Раз, два, три!
 Раз, два, три!
 Потянитесь дружно.
 Раз, два, три!
 Раз, два, три!
 Закаляться нужно.
 Вот так, вот так!
 Потянитесь дружно.
 Мы зарядку делать будем,
 Мы зарядку делать будем.
 Мы руками быстро крутим –
 То назад, то вперёд,
 А потом наоборот.
 Наклоняемся пониже.
 Ну-ка, руки к полу ближе!
 Выпрямились, ноги шире.
 Тянем спинку, три–четыре.
 На площадке красный мячик
 Выше всех сегодня скачет.
 Вместе с мячиком скачу,
 До небес достать хочу.
 Стоп! Закончилась зарядка.
 Вдох и выдох для порядка.

Потягивание.

Вращение прямых рук назад и вперёд.

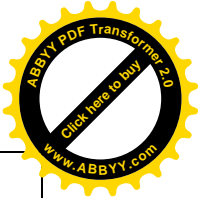
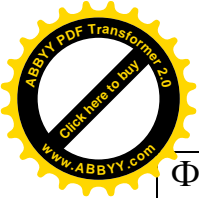
Наклоны вперёд.

Подскоки и прыжки на месте.

Руки вверх – вдох, вниз через стороны – выдох.

Зарядка 7

Текст	Описание движений
<p>Мы поставили пластинку, Мы поставили пластинку И выходим на разминку. На зарядку, на зарядку, На зарядку становись! Начинаем бег на месте,</p>	<p><i>Шагаем на месте.</i></p> <p><i>Бег на месте.</i></p>



Финиш – метров через двести!

Раз! Раз–два, раз–два,

Раз–два, раз–два,

Раз–два, раз–два,

Ниже, дети не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь,

Выдох, вдох, выдох, вдох.

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим,

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

Раз–два!

Хватит, хватит, прибежали,

Потянулись, подышали!

Вот мы руки развели,

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И – направо.

И еще

Через левое плечо!

Хватит.

Выдохнуть, вдохнуть.

На зарядку,

На зарядку солнышко

Поднимает нас,

Поднимаем руки мы

По команде: «Раз!».

А над нами весело

Шелестит листва.

Опускаем руки мы

По команде: «Два!».

Наклоны туловища вперед, руки на поясе.

Повороты туловища влево–вправо.

Потянулись, руки вверх – вдох, вниз – выдох. Развели руки в стороны.

Руки опустили.

Наклоны туловища.

Повороты туловища.

Шагаем на месте.

Шагаем на месте.

Руки вверх–вниз.

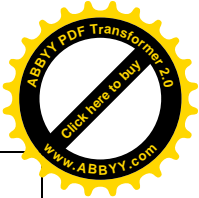
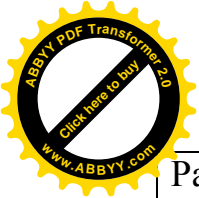
Наклоны туловища влево–вправо.

Шагаем на месте.



Зарядка 8

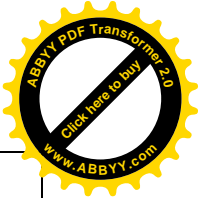
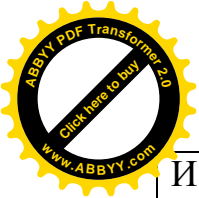
Текст	Описание движений
<p>На зарядку дружно встали, Мы опять сидеть устали, На зарядку дружно встали. Руки в боки, смотрим вправо, Поворот налево плавный. Поднимаем мы колени, Занимаемся без лени. Поднимаем их повыше. Может быть, коснемся крыши? Наклоняемся до пола, Прогибаемся поглубже. Вправо–влево три наклона, Повторяем снова дружно. От души мы потянулись, И на место вновь вернулись.</p>	<p><i>Повороты корпуса в стороны. По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.</i></p> <p><i>Наклоны вперёд–назад, вправо–влево.</i></p> <p><i>Потягивания – руки вверх и в стороны. Дети садятся.</i></p>
<p>На зарядку становись! На зарядку становись! Вверх рука, другая вниз! Повторяем упражненье, Делаем быстрее движенья. Раз – вперёд наклонимся, Два – назад прогнёмся. И наклоны в стороны Делать мы возьмёмся. Приседания опять Будем дружно выполнять. Раз–два–три–четыре–пять. Кто там начал отставать? На ходьбу мы перейдём, Заниматься вновь начнём.</p>	<p><i>Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.</i></p> <p><i>Руки перед грудью, рывки руками.</i></p> <p><i>Наклоны вперёд, назад и в стороны.</i></p> <p><i>Приседания.</i></p> <p><i>Ходьба на месте. Дети садятся.</i></p>



Раз, два, три!
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Сели и привстали.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги крепче стали.
Вот так, вот так!
Сели и привстали.
Малыши, малыши –
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Сделали зарядку.

Федоровских Валентина Ивановна предлагает свой вариант физкультминутки в 1 классе [<http://pedsovet.su/load/244-1-0-6011>].

Текст	Описание движений
<p>Чтобы быть всегда в порядке, Утром делаем зарядку. Щеки трем, разогреваем, Шею тоже разминаем, Уши надо растереть, Вправо, влево посмотреть. Пальцы крепко мы сжимаем, А затем их разжимаем, Растираем мы ладошки И похлопаем немножко. Раз, два, три, четыре, пять, Будем дальше продолжать.</p> <p>Закрепим за шеей руки, И не будет больше скуки, Вправо, влево повернёмся, Широко все улыбнёмся</p>	<p><i>Выполняем упражнение соответственно тексту.</i></p>



И наклон вперед–назад
Будем дважды повторять.
Раз, два... Раз, два...
Мы на пояс руки ставим,
Тело вправо наклоняем,
Влево тоже наклоняем,
Дважды всё мы повторяем.
Раз, два... Раз, два...
Дважды хлопнем мы в ладоши,
Раз, два...
По коленям хлопнем тоже,
Раз, два...
А потом присядем-встанем,
Дважды все мы повторяем.
Раз, два... Раз, два...
Мы попрыгаем легко,
Пусть совсем невысоко,
Прыгаем как зайчики,
Девочки и мальчики.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем дальше продолжать.


Руки вверх мы поднимаем,
А затем их опускаем,
Повторяем раз пяток,
Поднимаясь на носок.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем дальше продолжать.
Вдох и выдох... Улыбнулись!
Ребятишки все проснулись?
Ну, конечно же, проснулись,
Широко все улыбнулись,
И готовы все опять
Знания вместе добывать.



2.6. Физкультминутки «от А до Я»

О пользе физкультминуток знают все, но как их проводить, чтобы ребятам было интересно? Учитель младших классов Евгения ГАЙТЕРОВА предлагает свой вариант: «Мышление младшего школьника отличается наглядно-образной структурой. Чтобы сделать процесс овладения алфавитом более ярким, запоминающимся и здоровьесберегающим, я предлагаю веселые физкультминутки. Каждая буква ассоциируется с игрой, которая способствует сохранению здоровья ребенка. Уверяю вас, дети будут ждать урок обучения грамоте как что-то необычное, поэтому уровень мотивации к овладению чтением тоже будет высок».

(<http://www.liveinternet.ru/users/sontina/post105044245/>)

<p>Аа</p> <p>Антилопе каждый день Поразмяться все не лень. Встанет рано поутру, Скачет быстро по двору, Головой своей качает – Повороты выполняет.</p>	
<p>Бб</p> <p>Бабочка порхает Нежно над цветком, Кружится, летает. Я бегу с сачком. Вот она присела Тихо на листок. Я поймать хотела – Дунул ветерок И несет по ветру Бабочку мою. Я с сачком за нею По траве бегу.</p>	

Вв

Воробьишка потянулся,
Распрямился, встрепенулся.
Головой кивнул три раза,
Подмигнул нам черным глазом,
Лапки в стороны развел
И по жердочке пошел.
Прогулялся и присел,
Свою песенку запел:
Чик-чирик-чирик-чирик...



Гг

Утром встал гусак на лапки,
Приготовился к зарядке.
Посмотрел он вправо, влево,
Повороты сделал смело.
Пощипал немного пух –
И с разбегу в воду плюх!



Дд

Дятел долбит старый сук:
Тук-тук-тук да тук-тук-тук.
Он стучать не устает,
Клювом мошек достает.
Замолчит на миг – и вдруг
Снова слышим: тук-тук-тук...



Ее

На реке живет енот,
Чешет лапкой он живот.
Своим хвостиком виляет,
Кверху лапки поднимает.
Шустро он по кочкам скачет
И запас под корень прячет.
Он среди воды живет,
Добродушный наш енот.



Ёё

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



Жж

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



Зз

Был один малыш-зайчишка.
Он всего боялся слишком.
Мчался по лесу бегом
Иль садился под кустом.
Он от всех зверей таился,
Раньше всех он спать ложился.
А уснув, он видел сон,
Что он храбр да и силен.



Ии

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



Кк

Кустик гнется на ветру,
И роняет он листву.
Ветерок его качает,
Ветки до земли сгибает.
Лишь затихнет ветерок –
Кустик ветками взмахнет.



Лл

Лист сорвался и летит,
Тихо в воздухе кружит.
Он все ниже, ниже, ниже,
Все к земле он ближе, ближе.
Только дунет ветерок –
Лист поднимется с дорог.
Будет дуть осенний ветер,
Будет лист кружить на свете.



Мм

Мишка – толстый, косолапый –
В зоопарке машет лапой.
То он сядет, то привстанет,
Головой кивать нам станет.
Целый день гостей смешит.
Ну а ночью сладко спит.



Нн

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



Оо

Мы сегодня обезьянки,
По-английски – просто манки.
Покривляемся немножко
И похлопаем в ладошки.
Головой кивнем друг другу
И опять бежим по кругу!
Сядем, встанем – и прыжок!
Ты же манки, мой дружок!



Пп

Неуклюжий шел пингвин
Посреди холодных льдин.
И по ледяной дорожке
Прыгал он на правой ножке.
А теперь подскок на левой –
И присел, согнув колени.
Встал, присел –
И пять прыжков:
Очень климат уж суров!



Рр

Так проворны наши руки –
Нет им времени для скуки.
Руки вверх, вперед, назад –
С ними можно полетать!
Мы на пояс их поставим
И наклоны делать станем.
Ими можно помахать,
А прижав, тихонько спать.
Руки вверх поднимем выше
И легко-легко подышим.



Сс

Самолет летит по небу,
Крылья подставляя ветру.
То как птица он парит,
То по воздуху кружит.
А теперь пора спускаться,
На посадку приземляться.
Опустились мы легонько
И садимся потихоньку.



Тт

Мы, покинув этот класс,
Станем тиграми тотчас.
Ну-ка вытянись, дружок:
Тигр делает прыжок!
А теперь еще один!
Ну а прыгнув, посидим,
Поглядим по сторонам,
Разойдемся по местам.



Уу

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



Фф

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



Хх

В норке спал хорек зимой,
Но проснулся он с весной.
Вверх он лапки потянул,
Головой своей кивнул.
И помчался он вприпрыжку,
Словно озорной мальчишка.



Цц

Шел цыпленок по дорожке,
Прыгал он на тонкой ножке.
А еще кружился смело,
Крылышком махал умело.
Он спешил к себе домой –
К маме – курочке рябой.



Чч

Тик да тик – часы стучат,
Целый день вперед спешат.
Три часа на них сейчас,
А потом и шесть как раз.
Снова тикают часы –
Девять раз пробьют они.
У часов тяжелый труд:
Всё они идут, идут...



Шш

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



Щщ

Во дворе щенок играл,
Прыгал, бегал и считал:
«Раз – прыжок и три кивка,
Два – направо голова,
Три – налево поворот» –
И помчался до ворот,
А потом вздохнул и сел:
Он устал и присмирел.



Юю

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



Яя

Яблоня в моем саду
Гнется низко на ветру.
Наклонилась вправо, влево –
Покачаться захотела.
Ветки вниз и вверх качнула
И вперед их протянула.
А как стихнет ветерок,
Моя яблонька заснет.



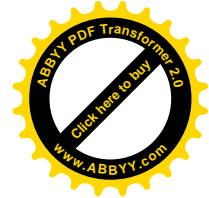


ЛИТЕРАТУРА

1. Базарный В. Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома / В. Ф. Базарный. – М., 2005.
2. Безруких М. М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М., 2002.
3. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе / В. А. Вишневский. – М., 2002.
4. Галанов А. С. Оздоровительные игры дошкольников и младших школьников / А. С. Галанов. – СПб., 2007.
5. Исаева С. А. Физкультурные минутки в начальной школе / С. А. Исаева. – М. : Айрис-Пресс, 2004.
6. Ковалько В. И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы) / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2005. – 176 с.
7. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии / В. И. Ковалько. – М., 2004.
8. Лебедева Н. Т. Физическая культура шестилеток / Н. Т. Лебедева. – Мн., 1987.
9. Попова И. Н. Организация и содержание работы в группе продленного дня / Попова И. Н., Исаева С. А., Ромашкова Е. И. – М., 2006.
10. Роттенберг В. С. Мозг. Обучение. Здоровье / В. С. Роттенберг, С. И. Бондаренко. – М. : Просвещение, 1989.
11. Селиверстов В. И. Речевые игры с детьми / В. И. Селивестров. – М., 1994.
12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М., 2005.
13. Фомичева М. Ф. Воспитание у детей правильного произношения / М. Ф. Фомичева. – М., 1997.
14. Щетинин М. Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М. Н. Щетинин. – М., 2007.

Электронные ресурсы:

1. http://zhakulina20090612.blogspot.com/2009/08/blog-post_12.html.
2. <http://golysh.ru/fizkultminutki>.
3. <http://pedsovet.su/load/244-1-0-6011>.
4. <http://www.liveinternet.ru/users/sontina/post105044245/>
5. <http://mama.darievna.ru/page/fizkultminutki-zachem-oni-nuzhny>.



Учебное издание

Составители: **Шматкова Алла Ивановна,
Прийменко Лариса Александровна,
Гончаренко Ольга Николаевна**

**Физкультурные минутки в
общеобразовательных учебных заведениях**

Методические рекомендации

Сумы : Изд-во СумГПУ, 2011 г.
Свидетельство ГК № 231 от 02.11.2000 г.

Ответственный за выпуск **А. А. Сбруева**
Компьютерный набор **А. И. Шматкова**
Компьютерная верстка **Т. И. Бабченко**

Сдано в набор 18.04.11. Подписано к печати 04.07.11.
Формат 60x84/16. Гарн. New Times. Друк. ризограф. Бумага офсет.
Условн. печ. л. 5,8. Учетно-изд. л. 5,6. Тираж 100. Изд. № 48.

Издательство СумГПУ им. А. С. Макаренко
40002, г. Сумы, ул. Роменская, 87

Изготовлено на оборудовании СумГПУ им. А. С. Макаренко