

Зарядка

Как же долго мы сидели,
Наши руки онемели,
Наши ноги затекли,
Ими топнем: раз, два, три!
Руки в сторону, дружок,
Раз, два, три, потом — прыжок,
А теперь присядь скорее,
Не держись за батарею.
Со здоровьем все в порядке,
Если делаешь зарядку.

Звери

Солнцу, утру каждый рад.
Звери встали дружно в ряд:
Поработали ушами,
На зарядку побежали.
Прыгни выше! Раз, два, три!
А теперь не стой, беги!
Зайка прыгает — прыг-скок!
Белка смотрит в потолок.
Петушок идет вприсядку.
Вот и кончилась зарядка.

Зарядка

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

Гуси

Гуси серые летели,
(Взмахи руками в стороны.)
На лужайку тихо сели,
(Приседания.)
Походили, поклевали,
(Ходьба, наклоны.)
Потом быстро побежали.
(Бег и ходьба.)

Зарядка

Встаньте дружно из-за парт
И скорее стройтесь в ряд!
Повернитесь вправо, влево,
Наконец, присядьте смело!
Поработаем ногами,
Поработаем руками!
Улыбнемся: день хороший,
И похлопаем в ладоши!

Пятачок и Винни-Пух

Мы немножко отдохнем:
Пятачок бежит с шаром.
Винни-Пух присел под куст:
«Ой, никак не разогнусь!»
Взялся он за поясицу.
Вдруг к нему летит синица.
Винни помахал с азартом
И вернулся вновь за парту.

Хомка

Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок!
Утром хомка просыпался,
За зарядку принимался,
Лапки кверху поднимал,
Тут же вниз их опускал.
Прыгал — топал, прыгал — топал
И себе в ладоши хлопал.

Зарядка

Мы сейчас все встанем дружно,
Отдохнуть немножко нужно.
Чтобы отдых пальцам дать,
Надо ими помахать.
Чтобы не устали ноги,
Мы попрыгаем немного.

Бабочка

Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась.
Раз – росой она умылась,
Два – изящно покружилась,
Три – нагнулась и присела,
На четыре – улетела.

Зарядка

Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклонится - три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.

Зарядка

Мы осанку исправляем
Спинки дружно прогибаем
Вправо, влево мы нагнулись,
До носочков дотянулись.
Плечи вверх, назад и вниз.
Улыбайся и садись.

Зарядка

Мы решали, мы считали,
Что-то очень мы устали.
Мы сейчас потопаем
Раз, два, три.
Ручками похлопаем
Раз, два, три.
Все присядем,
Быстро встанем,
Улыбнёмся,
Тихо сядем.

3

Мы капусту рубим, рубим,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту трем, трем,
Мы капусту ждем, ждем.

Природа

Добрый день, дорогие друзья!
Новой встрече очень рада я!
Сегодня нас ждут (наверное, не зря)
Озёра, реки и моря.
1, 2, 3, 4, 5 – начинаем мы играть.
Ручками похлопаем,
Ножками потопаем.
Покрутились, покружились
И в животных превратились.
Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.
А за нею шмель-шмелек
И веселый мотылек.
2 жука и стрекоза,
Как фонарики, глаза.
Пожужжали, полетали,
От усталости упали!

Зарядка

А теперь ребята, встали!
Быстро руки вверх подняли,
В стороны, вперед, назад,
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели, вновь за дело.

Зарядка

Быстро встали,
Тихо сели,
Головами повертели,
Сладко, сладко потянулись
И друг другу улыбнулись,
Рот закрыли на замок,
Продолжается урок.

Зарядка

Сколько точек будет в круге —
Столько раз поднимем руки.
Сколько елочек зеленых,
Столько выполним наклонов.
И присядем столько раз,
Сколько уточек у нас.
На носочки встанем,
Потолок достанем,
И тихонько сядем.

Зарядка

Назвали все слова по порядку,
Теперь вас приглашаю на зарядку.
Мелкие шажки: раз, два, три.
Легкие прыжки: раз, два, три.
Вот и вся зарядка: раз, два, три.
Мягкая посадка: раз, два, три.

Вороны

Вот под ёлочкой зелёной
Скачут весело вороны: кар, кар, кар.
Целый день они скакали,
Спать ребятам не давали: кар, кар, кар.
Лишь под вечер затихают
И спокойно засыпают: кар, кар, кар.

Зарядка

Раз подняться, потянуться,
Два согнуться, разогнуться,
Три в ладоши три хлопка,
Головою три кивка,
На четыре руки шире,
Пять руками помахать,
Шесть за парту тихо сесть,
Семь, восемь лень отбросим.

Новогодняя

На ёлке все дети танцуют, поют песни,
играют. И мы с вами сейчас поиграем.
А ну, давайте вместе.
С медвежонком – топ – топ
За утенком – шлёп – шлёп
За бельчонком – прыг – прыг
С жеребёнком – брык – брык
Вместе с жабой – скок – скок
Вместе с крабом – вбок – вбок
Продолжается урок.

Грибы

Ваня шел, шел, шел,
Белый гриб нашел.
Раз грибок,
Два грибок,
Три грибок-
Положил их в кузовок.

Кузнечики

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушали,
Тишину послушали!

Зарядка

Начинается разминка.
Встали, выровняли спинки.
Вправо – влево наклонились
И ещё раз повторили.
(Наклоны в стороны.)

Зарядка

Мы считали и устали.
Дружно все тихонько встали.
Ручками похлопали: раз, два, три.
Ножками потопали: раз, два, три.
А теперь рывки руками
Выполняем вместе с вами.
Раз – рывок и два рывок.
Продолжаем наш урок.

Зарядка

Приседаем мы по счету,
Раз – два – три – четыре – пять.
Это нужная работа –
Мышцы ног тренировать.

Зарядка

Сели, встали, встали, сели
И друг друга не задели.
Мы немножко отдохнём
И опять считать начнём.

Ракета.

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

Медведь

По лесу медведь идёт
Этот мишка ищет мёд
Он голодный, невесёлый.
Где живут лесные пчёлы?
(ходьба на месте)
То направо повернётся,
То налево поглядит.
Где здесь рой пчелиный вьётся?
Кто среди кустов жужжит?
(повороты направо, налево)

Буратино

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся, два – нагнулся.
Руки в стороны развел –
Видно, ключик не нашел.
Чтобы ключик отыскать,
На носочки нужно встать.

Прогулка по лесу

По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке.
И по этой же дорожке
Скачем мы на левой ножке.
По тропинке побежим,
До лужайки добежим.
На лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем как зайки.
Стоп. Немного отдохнём
И домой пешком пойдём.

В Сибири

Если ты приедешь в наши дали,
(поворот вокруг себя)
Ты степей увидишь океан,
(разводят руками)
Берегами океана стали *(присесть)*
Цепи Алатау и Саян *(поднять руки)*
По земле цветущей только ступишь,
(шаг вперед)
Здесь оставишь сердце навсегда,
(поклон, руки на сердце)
Енисей серебряный полюбишь
(волны руками)
И Тасхылы синие от льда.
(руки вверх, опустить и сесть за парту)

Осенние листочки

Мы листики осенние,
(Плавное покачивание руками над головой.)
На ветках мы сидим.
Дунул ветер — полетели.
(Руки в стороны)
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели.
(Присели)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
(Плавное покачивание руками вверху над головой)
Закружились, полетели
И на землю снова сели.
(Дети садятся по местам)

Прогулка

Это – правая рука,
Это – левая рука. (По тексту
показываем правую и левую
стороны).
Справа- шумная дубрава,
Слева - быстрая река...
Обернулись мы, и вот
Стало всё наоборот.
Слева - шумная дубрава,
Справа – быстрая река.

2

Завизжала пила,
Зажужжала как пчела,
Хлопнула, устала
Начинай с начала.

Зарядка

Раз — подняться, потянуться.
Два - согнуться, разогнуться.
Три - в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре - руки шире.
Пять — руками помахать.
Шесть — за парту тихо сесть.

Зарядка

Мы осанку исправляем
Спинку дружно прогибаем.
Вправо, влево мы нагнулись.
Плечи вверх, назад и вниз -
Улыбайся и садись.

Ветер

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише,
Деревцо всё выше, выше.
Сел на дерево скворец,
И игре нашей конец.

Букет

Раз, два, три, четыре, пять –
Вышли дети погулять,
Остановились на лугу,
я вперёд скорей бегу!
Лютики, ромашки,
Розовые кашки,
Собирал наш дружный класс,
Вот какой букет у нас!

Зарядка

Мы топаем ногами,
Топ, топ, топ.
Мы хлопаем руками,
Хлоп, хлоп, хлоп.
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем.
Мы руки разведём,
И крутимся потом,
И побежим кругом.

Прогулка по берегу

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

1

Раз, два, три, четыре, пять...
Вышли пальцы погулять.
Этот пальчик самый главный,
Самый толстый и большой.
Этот пальчик для того,
Чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный
И стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный—
Он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал,
Очень ловок и удал.

Прогулка

Руки подняли и помахали –
Это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем –
Это к нам птицы летят.
Как они сядут, покажем –
Крылья сложили назад.

Солнышко

Ну, ребята, дружно встанем,
Надо косточки встряхнуть.
Руки в стороны, вперед,
Вверх, назад прогнулись,
К солнцу потянулись.
На носочки встали,
Лучики достали.
На корточки сели,
Вокруг посмотрели.
А теперь за парты
Тихо-тихо сели.

Теплоход

От зелёного причала
Оттолкнулся теплоход,
Раз, два, он шагнул назад сначала,
Раз, два, а потом шагнул вперёд,
Раз, два и поплыл, поплыл по речке,
Набирая полный ход.

Приставки

*На доске записан текст.
Прежде чем выполнить физические
упражнения, нужно восстановить
текст, вставив нужные приставки.*
Милым детям нужно _стать,
Руки медленно _нять.
Пальцы _жать, потом _жать,
Так секунду _стоять.
Руку плавно _пустить.
Всё ещё раз повторить.

Бабочка

Утром бабочка проснулась
Улыбнулась, потянулась
Раз – росой она умылась
Два – на месте покружилась
Три – пригнулась и присела
На четыре – улетела.

Снежинки

Мы снежинки, мы пушинки
Покружиться мы не прочь
Мы снежинки - балеринки
Мы танцуем день и ночь.
Мы деревья побелили
Землю бархатом укрыли
И от стужи сберегли
Встанем вместе мы в кружок
Получается снежок.

Метели

Метели, метели, летели, летели
Стелили в долинах из снега постели
Кружились метели, звенели метели.
Над лесом, над полем
Гудели и пели,
Летели метели, летели, летели.

Кот

Лежебока рыжий кот
(дети встают за партой)
Отлежал себе живот,
(потягиваются)
Встал и выгнул спину в мост,
(прогнулись)
Мягко лапками пошёл,
(изображают кота)
Тихо песенку завёл.
(салятся за парту)

Пила

Строим, строим, строим дом
На просторе голубом.
Есть работа топорам:
Ух, ух, ух,
Рубим, рубим во весь дух.
Запилила пила,
Завизжала пила:
З-з-з-з... ж-ж-ж-ж...
Из-под пилки
Сыплются опилки.

Зарядка

Потрудились – отдохнём,
(Ходьба на месте.)
Встанем, глубоко вздохнём.
(Потягивания.)
Руки в стороны, вперёд,
(Повороты туловища.)
Влево, вправо поворот.
(Наклоны влево - вправо.)
Три наклона, прямо встать.
(Приседания.)
Руки вниз и вверх поднять.
(Прыжки.)
Руки плавно опустили,
(Ходьба на месте.)
Всем улыбки подарили.

Зарядка

Приготовились к разминке:
Сидя, выпрямили спинки.
И следите все за мной:
Покачали головой.
Руку правую подняли,
Ею дружно помахали.
Руку левую подняли.
Ею тоже помахали.
А теперь соединили
И опять разъединили.
Повторяем десять раз.
Ускоряем мой показ...
Молодцы, не поленились,
Аплодисменты получились.

Букет

Один, два, три, четыре, пять –
Ходили классом мы гулять.
Ходили по лесу, по лугу,
Цветы мы собирали всюду.
Ромашки, лютики и кашки
Собрали наши первоклашки.
И вот такой букет у нас!
Украсим завтра весь наш класс.

Яблоко

Руку протяните,
Яблоко сорвите.
Стал ветер веточку качать,
И трудно яблоко достать.
Подпрыгну, руку протяну
И быстро яблоко сорву!

Звери

У медведя дом большой,
(на носочках),
А у зайца маленький.
(приседание)
Наш медведь идет домой
(шагаем на месте)
В перевалочку.
(наклоны)
Мы зверяток провожаем
(ходьба на месте)
И урок наш продолжаем.

Зарядка

С физкультминуткой я дружу.
Свою спину разогну.
Руки кверху подниму,
А потом их опущу.
А теперь попрыгаю,
Раз, два, три.
Ножками подрыгаю,
Раз, два, три.
Ручками похлопаю,
Раз, два, три.
Ножками потопаяю,
Раз, два, три.
Сяду я за парту стройно,
Чтоб вести себя достойно.

Профессии

Бегун — бежит,
Пловец — плывет,
А летчик водит самолет.
Шофер баранку крутит так,
А я пешком хожу вот так!

Звери

Встанем, надо отдохнуть,
Наши пальчики встряхнуть.
Вскинем наши пальчики,
Как ушками шевелят зайчики.
Крадемся тихо на носочках,
Как лисы бродят по лесочку.
Волк озирается кругом,
И мы головки повернем.
Теперь садимся — тише, тише.
Притихнем, словно в норах мыши.

Осенние листочки

Листок осенний желтый
На дереве висел,
Но дунул сильный ветер,
И листик полетел.
Летел он очень долго,
На землю тихо сел.
Тут ветер снова дунул,
И листик вновь взлетел.
Летел, кружился листик,
Как бабочка, порхал,
Но все же очень скоро
На землю он упал.

Зарядка

В ладоши мы похлопаем
И чуть-чуть потопаем.
Раз — присели, два — привстали,
Три — нагнулись и достали
Правою рукой носок,
Левою — потолок.
А потом присели
И тихонько сели.

Зарядка

Мы устали чуточку,
Отдохнем минуточку.
Поворот, наклон, прыжок,
Улыбнись давай, дружок,
Прямо спину ты держи,
На соседа посмотри,
Руки вверх и сразу вниз
И за парту вновь садись.

Прогулка

Руки как ветки,
А мы как деревья,
Теперь мы как будто в лесу.
Мы руки поднимем
И резко опустим,
Так ветер сбивает росу.
Чуть в стороны руки,
И плавно помашем,
Так в небе летят журавли.
И как они сядут,
Мы тоже покажем,
Крылья сложить мы должны.

Солнышко

За тучку солнце спряталось
На целую минутку,
А мы все дружно проведем
Физкультурную минутку.
Поглядело солнце вправо,
А потом налево.
Лучи свои расправило
И нас теплом согрело.

Зарядка

Мы читали, и писали,
И совсем не отдыхали.
Мы немножко отдохнем
И работать вновь начнем.

Зайка

Раз, два, три, четыре, пять!
Начал зайнышка скакать.
Прыгать зайнышка горазд,
Он подпрыгнул десять раз.

Зарядка

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

Зайчики

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.

Путешествие по Волге

Утром рано поднимаясь,
Потянитесь, распрямитесь,
Руки шире разведите,
Вы их в крылья превратите!
Полетели, полетели
И до Волги долетели,
Вы на реку поглядите,
Головою покрутите,
Покрутите, повертитесь,
А теперь вы приземлитесь.

Мороз

Я мороза не боюсь.
С ним я крепко подружусь
Подойдет ко мне мороз,
Тронет руки, тронет нос.
Значит надо не зевать,
Прыгать, бегать и скакать.

Зарядка

Мы старались, мы учились.
И немного утомились.
Сделать мы теперь должны
Упражнение для спины.
(вращение корпусом вправо и влево)
Мы работаем руками,
Мы летим под облаками.
Руки вниз и руки вверх.
Кто летит быстрее всех?
(Дети имитируют движенье крыльев)
Чтобы ноги не болели,
Раз – присели, два – присели,
Три, четыре, пять и шесть,
Семь и восемь, девять, десять. *(Приседания)*
Рядом с партою идем,
(Ходьба на месте)
И садимся мы потом.

Прогулка в лесу

Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем,
Дышим ровно, глубоко.
Вдруг мы видим из куста,
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берём
И назад в гнездо кладём.
Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим,
На носочках побежим.
На полянку мы заходим,
Много ягод там находим.
Земляника так душиста,
Что не лень нам наклониться.

Зарядка

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку,
Весело шагать,
Руки поднимать,
Приседать и вставать.
Тихо прыгать и скакать.

Зарядка

Солнце заглянуло в класс
Отдыхать зовёт всех нас.
Раз, два, три, четыре, пять
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять
Наклониться – три-четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Все мы делаем зарядку.

Природа

Солнце спит, и небо спит,
Даже ветер не шумит
Рано утром солнце встало,
Все лучи свои послало.
Вдруг повеял ветерок,
Небо тучей заволокло
И деревья раскачал
Дождь по крыше застучал,
Барабанит дождь по крышам
Солнце клонится всё ниже.
Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик.

Природа

Дует ветер с высоты
Гнутся травы и цветы.
Вправо-влево, влево-вправо
Клонятся цветы и травы.
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте.
Выше! Веселей! Вот так.
Переходим все на шаг.
Руки ставим перед грудью,
Рывки руками делать будем —
Вот и кончилась игра.
За учёбу нам пора.

Луна

В небе плавает луна
(плавное покачивание)
В облака зашла она.
Один, два, три, четыре, пять.
(хлопки в ладоши)
Можем мы луну достать.
(руки вверх)
Шесть, семь, восемь, девять, десять —
(хлопки над головой)
И пониже перевесить.
(руки вниз)
Десять, девять, восемь, семь —
(ходьба на месте)
Чтоб луна светила всем.
(дети тихо садятся)

Зарядка

Чтобы сильным стать и ловким,
Приступаем к тренировке.
Мы по лестнице шагаем.
Выше ноги - топ-топ!
Двери комнат отворяем.
Справа- хлоп, слева - хлоп.

Вот прозвенел звонок.
Начнём мы познавательный урок.
Сегодня вы отправитесь туда,
Где пресная течёт вода.

Слышу, слышу я звонок.
Прозвенел он на урок.
Но произошла неприятность у нас
Распалась картинка
Почему-то враз.
Урок мы сможем начать
Лишь тогда,
Когда соберётся
Картинка одна.

4

Мы наши пальчики сплели
И вытянули ручки.
Ну, а теперь мы от Земли
Отталкиваем тучки.

Природа

Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали,
Вверх на солнце посмотрели,
И их все лучи согрели.
Дружно хлопаем,
Ногами топаем!
Хорошо мы погуляли,
И немножечко устали!

Зима

А сегодня у зимы – новоселье,
Мы с тобой приглашены на веселье.
Дом построен из сугроба,
Вот такой вышины!
Белый коврик у порога
Вот такой ширины!
Белый коврик у порога
Вот такой ужины!
Погляди-ка, потолки ледяные
Высоки-превысоки, кружевные!
Мы по лестнице шагаем,
Выше ноги, топ, топ,
Двери комнат отворяем,
Справа – хлоп, слева – хлоп.
Ну а в доме нас встречает
И она сама.
Ты хозяйке поклонись-ка:
- Здравствуй, зима!

Зарядка

Потрудились – отдохнём,
Нужно, без сомнения.
Дружно быстренько встаём,
Выполним движения.
Лёгкие прыжки,
Мелкие шажки,
Громкие хлопки,
Дружные кивки.
Тихая посадка.
Вот и вся зарядка.

Зарядка

А теперь всем детям встать
Руки медленно поднять
Пальцы сжать, потом разжать
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко
И отправились в дорожку.

Бабочка

Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась.
Раз – росой она умылась,
Два – красиво покружилась.
Три – нагнулась и присела,
А четыре – полетела.

Зарядка

А теперь, ребята, встали
Быстро руки вверх подняли
В стороны, вперёд, назад.
Повернулись влево, вправо.
Тихо сели вновь за дело.

Чтение

Покачайтесь,
Покружитесь,
Потянитесь,
Распрямитесь,
Приседайте, приседайте.
Пошагайте, пошагайте.
Встаньте на носок, на пятку,
Поморгайте, улыбнитесь,
Глубоко теперь вздохните.
Сядьте тихо, отдохните.
Всё в порядок приведите
И читать, друзья, начните.

5

Ладони на столе
Ладони вверх,
Ладони вниз,
Ладони на бочок
И сжали в кулачок.

Медведь

Мишка шёл, шёл, шёл
И картофель нашёл.
Раз картошка,
Два картошка,
Три картошка –
Положи её в лукошко.

6

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний
Безымянный и последний.
Сам мизинчик – малышок
Постучался на порог.
Пальцев дружная семья
Друг без друга им нельзя.
*(проговаривая, дети разминают
каждый пальчик)*

Буква Л

Дружно встали. Раз! Два! Три!
Мы теперь – “лесовички”!
Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.
Поворачиваясь вправо,
И налево – величаво,
Поглядеть из-под ладошек
И направо, и еще...
Через левое плечо.
Буквой “Л” расставим ноги
Точно в танце – руки в боки.
Наклонились: влево, вправо
Получается на славу!

Прогулка в лесу

По дорожке, по дорожке
Скачем мы на правой ножке
И по той же по дорожке
Скачем мы на левой ножке
По тропинке побежим,
До лужайки добежали.
Не лужайке, на лужайке
Мы попрыгаем как зайки.
Стоп.
Немного отдохнём,
И домой пешком пойдём.

Зарядка

Потянулись! Чуть присели
И соседа не задели!
А теперь придется встать,
Тихо сесть, писать начать!

Зарядка

Тише, тише, тишина
В нашу комнату пришла.
Умножали и делили,
Очень – очень мы устали.
Посидим, отдохнем
И опять считать начнем.

Зарядка

Поработали мы дружно,
А теперь поспать нам нужно.
Раз, два – выше голова,
Три, четыре руки шире.
Пять, шесть – тихо сесть
Тише, тише, тишина
В нашу комнату пришла.

Шишки

Белки трудятся,
Кедровки
Над полянами кружат.
Все спешат на заготовки.
Это праздник – шишкопад.
Шишкопад,
Под хвойным кровом
Закрома полным полны.
Оттого в краю кедровом
Лишь о кедрах снятся сны.

Взяли книжки и тетрадки,
Приготовились к уроку?
В знаний мир мы поспешим
И все правильно напишем.

Прогулка

Мы шли, шли,
Земляничку нашли,
Сели, поели, дальше пошли.
Мы шли, шли, шли.
И щавель нашли.
Сели, поели, дальше пошли.
Мы шли, шли, шли.
И малинку нашли.
Сели, поели и в класс пришли.

Большая буква

*- Если названные мною слова надо
писать с большой буквы — поднимайте
руки вверх, если с маленькой —
приседайте:*

Барсик, котёнок, город, Воронеж,
Никита, третьеклассник, река,
Дон, Волга, собака корова,
Дружок, Зорька, воробей, урок.

Буква Е

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

Классики

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

Зарядка

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
(Рывки руками перед грудью.)
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

Вороны

Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны,
Кар-кар-кар.
Целый день они летали,
Спать ребятам не давали,
Кар-кар-кар.
Только к ночи умолкают,
Вместе с нами засыпают,
Ш-ш-ш-ш.

Горошина

По дороге Петя шел,
(Ходьба на месте.)
Он горошину нашел,
(Упор присев, встать.)
А горошина упала,
(Поворот туловища вправо – влево)
Покатилась и пропала.
(Наклоны головы)
Ох, ох, ох, ох!
(Руки на голову.)
Где-то вырастет горох.
(Прогибаясь назад, руки развести в стороны.)

Вежливость

Встретились Бяка и Бука.
(Шагаем на месте.)
Никто не издал ни звука.
(Руки в стороны.)
Никто не подал и знака –
(Руки на пояс.)
Молчали *(Повороты туловища влево-вправо.)*
Бяка и Бука. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*
И Бука
Думал со скукой: *(Наклон туловища вперед.)*
Чего он так смотрит - букой? *(Руки в стороны.)*
И Бяка думал: *(Руки на пояс.)*
Однако *(Наклон туловища вперед.)*
Какой он ужасный *(Руки вверх.)*
Бяка... *(Руки опустили.)*

Звери

Вышли уточки на луг,
Кря-кря-кря! *(Шагаем.)*
Пролетел веселый жук,
Ж-ж-ж! *(Машем руками-крыльями.)*
Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! *(Круговые вращения шей.)*
Клювом перья расправляют.
(Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал
(Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! *(Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)*
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! *(Подняли вверх рук, потянулись.)*
И опять настала тишь, Ш-ш-ш.

Зарядка

Вы, наверное, устали?
Ну, тогда все дружно встали.
Ножками потопали,
Ручками похлопали.
Покрутились, повертелись
И за парты все усадились.
Глазки крепко закрываем,
Дружно до 5 считаем.
Открываем, поморгаем
И работать продолжаем.

Часы

Громко тикают часы
Тик-так, тик-так.
В школу нам пора идти,
Тик-так, тик-так
Мы учебники собрали,
Тик-так, тик-так.
В школу дружно зашагали,
Тик-так, тик-так.

Долгожданный дан звонок
Начинается урок.
Звуки с буквами пришли,
Чтоб порядок навести.
Внимание, девочки!
Внимание, мальчики!
Приготовьте ваши ручки,
Разомните пальчики.
Ну-ка проверь, дружок,
Ты готов начать урок?
Все ль на месте,
Все ль в порядке,
Ручка, книжка и тетрадка?
Все ли правильно сидят?

Приставка

На доске записаны слова:
Делать, сделать, написать, писать,
подписать, вёз, отвёз, вывез,
привёз, занёс, нёс, перенёс, вынес.
При указании на слова, в которых есть
приставка, ученики поворачиваются
друг к другу лицом и обмениваются
хлопками, если в словах приставки
нет, ученики приседают.

Птички

Раз, два - мы проснулись
Раз, два — потянулись,
Птички в гнездышке сидят
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
И тихонько все летят.

Зарядка

Все умеем мы считать
Раз, два, три, четыре, пять —
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться потянуться.
(Под счет учителя дети выполняют
потягивания.)
Два! Согнуться, разогнуться. (Наклоны.
Повороты туловища.)
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
(Движения головой.)
На четыре — руки шире.
(Хлопки в ладоши.)
Пять — руками помахать.
(Движения руками.)
Шесть — за парту тихо сесть!
(Прыжки. Ходьба на месте.)

Глагол

Я иду и ты идешь
Я иду и ты идешь — раз, два, три.
(Шагаем на месте.)
Я пою и ты поешь — раз, два, три.
(Хлопаем в ладоши.)
Мы идем и мы поем — раз, два, три.
(Прыжки на месте.)
Очень дружно мы живем — раз, два, три.
(Шагаем на месте.)

Зарядка

А теперь, ребята, встали.
Быстро руки вверх подняли,
В стороны, вперед, назад.
Повернулись вправо, влево,
Тихо сели, вновь за дело.

Число 5

Кинь, кинь, перекинь,
Давай вместе побежим
Через воду и огонь —
Не догонит нас и конь.
Раз, два — догоняй,
Ну, попробуй-ка поймай!
Три два, один да четыре —
Всю пятерку изучили.
А теперь мы отдохнем
И опять считать начнем.
(Руки вперед, вверх, 5 хлопков в ладоши, 5 круговых движений кистями рук, 3 раза сжать и разжать пальцы.)

Геометрия

Много ль надо нам, ребята,
Для умелых наших рук?
Нарисуем два квадрата,
А на них огромный круг,
А потом еще кружочек,
Треугольный колпачок.
Вот и вышел очень, очень
Развеселый чудачек.
(Дети рисуют в воздухе геометрические фигуры.)

На лугу

Видишь, бабочка летает,
(Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает.
(Считаем пальчиком.)
- Раз, два, три, четыре, пять.
(Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать!
(Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц...
(Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
(Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела
(Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла!
(Считаем пальчиком.)

Зарядка

Класс наш прыгает опять —
Раз-два-три-четыре-пять.
А потом у нас прогулка,
Каждый шаг чеканим гулко.
Мы учиться все готовы
И за парты сядем снова.

Кто живет у нас в квартире
Раз, два, три, четыре,
(Хлопаем в ладоши.)
Кто живет у нас в квартире?
(Шагаем на месте.)
Раз, два, три, четыре, пять,
(Прыжки на месте.)
Всех могу пересчитать:
(Шагаем на месте.)
Папа, мама, брат, сестра,
(Хлопаем в ладоши.)
Кошка Мурка, два котенка,
(Наклоны туловища влево-вправо.)
Мой сверчок, щегол и я —
(Повороты туловища влево-вправо.) Вот
и вся моя семья.
(Хлопаем в ладоши.)

Зарядка

Поднимает руки класс -
Это «раз»,
Повернулась голова —
Это «два».
Руки вниз, вперед смотри —
Это «три».
Руки в стороны пошире
Развернули на «четыре».
С силой их к плечам прижать -
Это «пять».
Всем ребятам тихо сесть -
Это «шесть».

Зарядка

Отожмёмся мы сейчас,
Если сможем - десять раз.
Если меньше — не волнуйся,
Просто больше тренируйся.
(Отжимания от парты.)

Космос

Раз, два - стоит ракета. *(Руки вытянуты вверх.)*
Три, четыре — самолет. *(Руки в стороны.)*
Раз, два — хлопок в ладоши, *(Хлопаем в ладоши.)*
А потом на каждый счет. *(Шагаем на месте.)*
Раз, два, три, четыре *(Хлопаем в ладоши.)*
Руки выше, плечи шире. *(Руки вверх-вниз.)*
Раз, два, три, четыре, *(Хлопаем в ладоши.)*
И на месте походили. *(Шагаем на месте.)*

Зайка

Раз, два, три, четыре, пять!
Раз, два, три, четыре, пять!
Начал зайнышка скакать,
Прыгать зайнышка горазд,
Он подпрыгнул десять раз.

Зарядка

Встанем, дети,
Скажем тихо:
Раз, два, три, четыре, пять..
Приподнялись,
Чуть присели
И соседа не задели,
А теперь придется встать,
Тихо сесть,
Писать начать.

Утята

Раз-два — шли утята,
(Шаги на месте.)
Три-четыре — шли домой.
(Прыжки.)
Вслед за ними плелся пятый,
(Шаги на месте.)
Впереди бежал шестой,
(Бег.)
А седьмой отстал от всех,
(Приседания.)
Испугался, закричал:
(Хлопки в ладоши.)
— Где вы, где вы?
(Прыжки на месте.)
— Не кричи, мы тут рядом, поищи!
(Дети садятся на места.)

Зарядка

Назвали все предметы по порядку,
Теперь вас приглашаю на зарядку.
Мелкие шажки — раз, два, три.
Легкие прыжки — раз, два, три.
Мягкая посадка — раз, два, три.

Транспорт

На лошадке ехали, *(Шагаем на месте.)*
До угла доехали.
Сели на машину, *(Бег на месте.)*
Налили бензину.
На машине ехали,
До реки доехали. *(Приседания.)*
Трр! Стоп! Разворот. *(Поворот кругом.)*
На реке — пароход. *(Хлопаем в ладоши.)*
Пароходом ехали,
До горы доехали. *(Шагаем на месте.)*
Пароход не везет,
Надо сесть на самолет.
Самолет летит, *(Руки в стороны, полетели.)*
В нем мотор гудит: -У-у-Ф.

Зарядка

Мы читали, мы писали,
Наши плечики устали.
Чтобы плечики размять,
Надо ручками махать.
(Рывки руками)
А теперь давайте, братцы,
За учёбу приниматься!
(Дети садятся за парты.)

Однокоренные слова

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

маленький — маленькая;
маленький — малыш;
маленький — мальчик;
мальчик — мальчику;
варенье — вареньем;
варенье — сварил;
повар — варит;
повар — повара.

Буква Ы

Что ты плачешь: «Ы» да «Ы»?
Слезы поскорей утри,
Будем мы с тобой играть,
Песни петь и танцевать.

Кузнечики

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

Зарядка

На зарядку становись!
Вверх рука, другая вниз!
*(Одна прямая рука вверх, другая вниз,
рывком меняем руки.)*
Повторяем упражненье,
Делаем быстрее движенья.
(Руки перед грудью, рывки руками.)
Раз — вперед 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,
И урок наш вновь начнём.

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

Весёлый счет

(Учитель показывает картинки.)
Сколько здесь грибочков,
Столько приседаем.
Сколько здесь цветочков?
Ручки поднимаем.

Солнышко

Поднимаем ручки,
Разгоняем тучки.
Ярче, солнышко, свети,
Хмурый дождик запрети.
(Дети машут руками.)
Вот окончен дальний путь.
Можно сесть и отдохнуть.

Весёлый счет

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

Белки

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

Зарядка

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

Лягушка

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

Зарядка

Раз, два — выше голова
Три, четыре - руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — тень отбросим.

Природа

Ветер веет над полями,
И качается трава.
Облако плывет над нами,
Головой своей кивает,
Будто в гости приглашает.

Птица

Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой.
(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой.
(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

В поле

Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот.
Мышки прячутся во ржи.
Как увидеть их, скажи?
В норке прячется полёвка.
Покажись, скорей, плутовка!
Мы взбираемся на холм,
И немного отдохнём.

Зайчик

Вышел зайчик погулять.
Начал ветер утихать.
Вот он скачет вниз по склону,
Забегает в лес зелёный.
И несётся меж стволов,
Средь травы, цветов, кустов.
Зайка маленький устал.
Хочет спрятаться в кустах.
Замер зайчик средь травы.
А теперь садимся мы!

Мышки

Вышли мышки как-то раз
Посмотреть, который час.
Раз-два, три-четыре,
Мыши дернули за гири.
Вдруг раздался страшный звон,
Убежали мышки вон.

Садим дерево

Вот мы деревце сажали,
Семя в землю зарывали.
(Выпрямиться, потопать ногами и присесть.)
Вырос тоненький росток,
(Встать, потянуться)
Он и строен, и высок,
(Руки в стороны.)
И другие распустились,
Дружно так зашевелились.
(Пальцы в стороны и пошевелить ими.)
Налетел веселый ветер
И раскачивает ветки.
(Поочередные взмахи руками вверх-вниз.)

Дни недели

В понедельник я купался,
(Изображаем плавание.)
А во вторник — рисовал.
(Изображаем рисование.)
В среду долго умывался,
(«Умываемся».)
А в четверг в футбол играл.
(Бег на месте.)
В пятницу я прыгал, бегал,
(Прыгаем.)
Очень долго танцевал.
(Кружимся на месте.)
А в субботу, воскресенье
(Хлопки в ладоши.)
Целый день я отдыхал.
(Дети садятся на корточки, руки под щеку—засыпают.)

Слон

Головой качает слон
Раз, два, три - вперёд наклон,
Раз, два, три - теперь назад.
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад. Хоть
зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.

Дождь

Дождь! Дождь! Надо нам
Расходиться по домам!
(Шагаем на месте.)
Гром! Гром, как из пушек.
Нынче праздник для лягушек.
(Прыжки на месте.)
Град! Град! Сыплет град
(Хлопки в ладоши.)
Все под крышами сидят.
(Присели на корточки)
Только мой братишка в луже
Ловит рыбу нам на ужин.
(Шагаем на месте.)

Звери

Вы, наверное, устали?
И поэтому все встали.
(Ходьба на месте.)
Дружно вытянули шеи
(Наклоны вперед.)
И как гуси зашипели: «Ш-ш-ш».
(Повороты туловища влево-вправо.)
Пошипели, помолчали
И, как зайцы, поскакали.
(Прыжки на месте.)
Поскакали, поскакали
И за кустиком пропали.
(Ходьба на месте.)

Деревья

Выросли деревья в поле.
Хорошо расти на воле!
(Потягивания — руки в стороны.)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется.
(Потягивания — руки вверх.)
Вот подул весёлый ветер,
Закачались тут же ветки,
(Дети машут руками.)
Даже толстые стволы
Наклонились до земли.
(Наклоны вперед.)
Вправо-влево, взад-вперёд -
Так деревья ветер гнёт.
(Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)
Он их вертит, он их крутит.
Да когда же отдых будет?
(Вращение туловищем.)

Прогулка по лесу

Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали.
Вверх на солнце посмотрели
И их лучики согрели.
Бабочки летали,
Крыльями махали.
Дружно хлопаем,
Ногами топаем!
Хорошо мы погуляли,
И немножечко устали!

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.

Качели

Всё лето качались большие качели,
И мы на качелях до неба летели.
Настали осенние дни,
Остались качели одни.
Лежат на качелях два жёлтых листка,
И ветер качает качели слегка...

Охотник

Шёл охотник по лесочку
Топ-топ-топ.
Выстрелил он в утку —
Хлоп-хлоп-хлоп.
Уточка летела
И тихонько села.

Прогулка в лесу

Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли.
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли.
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята
Наклоняйся, раз-два-три,
И в лукошко набери!
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.
Утомил всех долгий путь —
Дети сели отдохнуть.

Природа

Динь-динь, динь-день, *(Шагаем на месте)*
Начинаем новый день. *(Бег на месте)*
Дили, дили, дили, дили, *(Шагаем на месте)*
Колокольчики будили *(Повороты туловищем)*
Всех зайчат, всех ежат, *(Наклоны влево-вправо)*
И воробышек проснулся, *(Прыжки на месте.)*
И зайчонок встрепенулся. *(Приседания.)*
На зарядку, кто вприпрыжку, *(С ноги на ногу.)*
Кто вприсядочку, *(Приседания.)*
Через поле напрямик *(Бег на месте.)*
Прыг-прыг-прыг-прыг. *(Прыжки на месте.)*

Лягушки

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

Вот помощники мои,
(хлопки в ладоши)
Их как хочешь поверни.
(вращение рук в кистях)
По дороге белой, гладкой
(ладошка “моет” другую)
Скачут пальцы, как лошадки.
(пальцы “бегают” по столу)
Чок-чок-чок, чок-чок-чок
(постучать в кулачки)
Скачет резвый табунок.
(хлопки в ладоши)

Зарядка

Мы сейчас все дружно встанем,
Отдохнем мы на привале.
Вправо, влево повернись,
Наклонись, поднимись,
Руки вверх, руки вбок,
И на месте прыг да скок!
А теперь мы сядем дружно,
Нам еще работать нужно.

Стрекоза

Утром стрекоза проснулась,
Улыбнулась, потянулась.
Раз – росой она умылась,
Два – изящно покружилась,
Три – нагнулась и присела,
На четыре полетела.
У реки остановилась,
Над водою закружилась.

Зарядка

Дружно встали.
Раз, два, три.
Мы теперь богатыри.
Мы ладонь к глазам приставим,
Отдыхать все дружно станем.
Повернёмся влево, вправо,
Получается на славу.
Школе низко поклонимся,
В ней учиться не ленимся.
Ниже, ниже наклонимся,
Ну, теперь пора садиться.

Моряки

Штормы и ветры нам не страшны.
Ждут берега нас далёкой страны.
Пусть бури и ветры с тобой, верный друг!
И помощь протянут тебе сотни рук.
1, 2, 3 – мы сегодня моряки!
На носочки поднялись
И достали неба высь.
Руки вниз мы опустили -
Искупались в море синем.
Повернитесь, улыбнитесь
И за парты вновь садитесь.

Зарядка

Мы топаем ногами
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем
Мы руки опускаем,
Мы кружимся потом.

Зарядка

А сейчас все по порядку
Встанем дружно на зарядку
Руки в стороны, согнули,
Вверх подняли, помахали,
Спрятали за спину их.
Оглянулись через правое плечо
Через левое еще
Дружно присели, пяточки задели
На носочки поднялись,
Опустили руки вниз и сели.

Зарядка

Где ваши ладошки?
Тут, тут, тут.
А в ладошках пальчики живут
Пальчики трудились, не ленились
Писали, старались
А потом, а потом?
Устали!

Мы топаем ногами
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы кружимся потом.
Мы топаем ногами:
Топ-топ- топ.
Мы руки опускаем:
Хлоп-хлоп-хлоп.
Мы руки разведём
И побежим кругом

Светофор

Раз, два, три, четыре, пять!
Ох, устали мы писать.
В «Светофор» мы поиграем,
Руки, ноги разминаем.
Красный свет нам «Стой!» - кричит,
Ждать зеленого велит.
Чтобы было ждать не скучно,
Наклоняемся мы дружно.
И назад. И вперед.
Влево, вправо поворот.
Вот и желтый загорелся,
Приготовиться пора.
Руки, ноги разогреем,
Начинаем, детвора!
Вот зеленый загорелся,
Можно нам идти вперед.
Светофор - помощник славный
Уставать нам не дает.

Зайка

В хоровод встал серый зайка
(Шагаем на месте.)
И поет: «Я был зазнайкой,
(Хлопаем в ладоши.)
А теперь могу считать —
Раз, два, три, четыре, пять.
(Прыжки на месте.)
Прибавляю, отнимаю
(Наклоны туловища влево-вправо.)
Математику я знаю,
(Повороты туловища влево-вправо.)
И поэтому с утра Я кричу: «Ура! Ура!»
(Хлопаем в ладоши.)

Зарядка

Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре, пять,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире.
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться — три, четыре,
И на месте поскакать.
На носки, затем на пятки.
Лень отбросить и опять.
Сесть за парту, взять тетрадку,
Выражения решать.

Зарядка

Раз, два, три, четыре, пять —
Все умеем мы считать.
Раз! Подняться, подтянуться,
Два! Согнуться, разогнуться,
Три! В ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре — руки шире.
А на пять — лень отбросить и опять
Задачи трудные решать.

Зарядка

Раз, два — выше голова,
Три, четыре — руки шире.
Пять, шесть - тихо сесть.
Посидим, отдохнем
И опять считать начнем.

Можешь пальцы сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять,
Раз, два, три, четыре, пять —
Десять пальцев, пара рук -
Вот твоё богатство, друг.

Зарядка

На зарядку становись!
Вверх рука, другая вниз!
Повторяем упражненье,
Делаем быстрей движенья.
Раз — вперед 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,
И урок наш вновь начнём.

Прогулка в лесу

Вместе по лесу идём
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг.
Тысяча цветов вокруг!
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо, и налево.
К небу ручки протянули,
Позвочник растянули.
Отдохнуть мы все успели
И за парты снова сели.

Ветер

Ветер дует ледяной
И вздымает снега тучу.
Он суровый и могучий.
Зайцы прячутся в кустах.
Даже хитрая лиса
Притаилась и сидит,
Ну, а снег летит, летит.
Но утихла злая вьюга,
Белой стала вся округа.
Солнце светит в небесах.
Скачет по полю лиса.
Ну, а мы чуть-чуть пройдемся
И домой к себе вернемся.

Подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу.
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже.

Деревья

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней.
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал.
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. .

Зарядка

Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперед,
А потом наоборот.
Руки в спину упираем,
Поясницу прогибаем.
А теперь давай, дружок,
Посмотри на потолок.
Отдохнули мы чудесно,
И пора за парты сесть нам.

Часы

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт.
(Наклоны влево – вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка.
(Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью,
(Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга.
(Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой

Зарядка

Нам пора передохнуть,
Потянуться и вздохнуть.
Прочь прогоним лень и скуку,
Разомнем сначала руки.
Покрутили головой,
И усталость вся долой!
1-2-3-4-5,
Шею надо разминать.
Встали ровно. Наклонились.
Потянулись, распрямились.

Зарядка

Мы немножко отдохнем:
Встанем, глубоко вздохнем.
Будем вместе приседать -
Раз, два, три, четыре, пять.
Мы размялись от души
И за парты вновь спешим

Против стрелки часовой.
(Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут,
(Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают.
(Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят!
(Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают.
(Дети останавливаются.)
Вот и кончилась игра,
Нам за парты сесть пора.
(Дети садятся за парты.).

А потом мы приседаем.
Это важно, сами знаем.
Мы колени разминаем,
Наши ноги упражняем.
А теперь ходьба на месте,
1-2, 1-2, 1-2-3,
Нам учиться интересно.
Сядь за парту и замри