

## Физкультминутки

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.

\*\*\*

Пальцы вытянулись дружно,  
А теперь сцепить их нужно.  
Кто из пальчиков сильнее?  
Кто других сожмет быстрее?

*Сцепить выпрямленные пальцы обеих рук (без большого) и, не сгибая, сильно прижимать их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими.*

Две веселые лягушки  
Ни минуты не сидят.  
Ловко прыгают подружки,  
Только брызги вверх летят.

*Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.*

Руки кверху поднимаем,  
А потом их опускаем,  
А потом их развернем  
И к себе скорей прижмем.  
А потом быстрее, быстрее,  
Хлопай, хлопай веселей.  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок. Стоп!  
Сели. Травку покушали,  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко,  
Прыгай на носках легко.  
Зайцы бегали в лесу, (Бег на месте.)  
Повстречали там лису, (Повилать «хвостиком».)  
Прыг-скок, прыг-скок, (Прыжки на месте.)  
Убежали под кусток (Присесть.)

## **Комплекс упражнений для утренней гимнастики и физкультминуток**

### **1. «Ладони».**

И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы расставлены свободно, ладони на уровне плеч.

1–8 – на счет дышим, сжимаем пальцы в кулак.

Рекомендации: руки не поднимать, делать легко и свободно.

### **2. «Погончики».**

И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, пальцы согнуты в кулаки, расположены около пояса.

Несильными толчками толкаем руки вниз, пальцы расставлены. Счет до 8.

Рекомендации: сильно не наклонять спину.

### **3. «Насос».**

И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, наклон слегка вперед, руки свободно, спину не выпрямлять.

Рекомендации: сильно не наклонять спину, можно выполнять под хлопок. Счет до 8.

### **4. «Кошка».**

И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч. Ноги от пола не отрывать.

1–8 – присесть, поворот вправо (влево), вдох, легкие махи перед собой согнутыми в локтях руками (хватательное движение), голова поворачивается вместе с поворотом туловища.

### **5. «Обними плечи».**

И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, локти подняты до уровня плеч.

1–8 – на каждый вдох скрещиваем руки. Положение рук не менять.

### **6. «Повороты».**

И. п. – стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1–8 – повороты головы вправо (влево), вдох.

Рекомендации: плечи не поднимать, руками не дергать.

Рекомендации:

1. Выполнять упражнения под хлопок в ладоши.

2. Если кружится голова, можно выполнять сидя.

## Упражнения на расслабление мышц плечевого пояса

1) И. п. – сидя, руки на поясе. 1 – правую руку вперед, левую вверх; 2 – поменять положение рук. *(Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить руки вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.)*

2) И. п. – сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1–2 – свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3–4 – локти назад, прогнуться. *(Повторить 5–6 раз, затем руки опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.)*

3) И. п. – сидя, руки вверх. 1 – сжать кисти в кулак; 2 – разжать кисти. *(Повторить 6–8 раз, затем руки опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.)*

## ЛИСТОПАД

Падают, падают листья,  
В нашем саду листопад. *(Взмахи руками.)*  
Желтые, красные листья  
По ветру вьются, летят. *(Повороты вокруг себя.)*

## СНЕГОПАД

Белый снег, пушистый, *(Взмахи руками.)*  
В воздухе кружится *(Повороты вокруг себя.)*  
И на землю тихо  
Падает, ложится. *(Опуститься на корточки.)*

## ДОЖДЬ

Капля – раз, капля – два,  
Очень медленно сперва, *(Хлопки руками на каждое слово.)*  
А потом, потом, потом –  
Все бегом, бегом, бегом. *(Бег.)*  
Стали капли попевать,  
Капля каплю догонять: *(Хлопки руками на каждое слово.)*  
Кап-кап, кап-кап! *(Свободные движения пальцами.)*  
Зонтики скорей раскроем,  
От дождя себя укроем. *(Соединить руки над головой.)*