

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

## (в помощь учителям и родителям)

15.11.2021

С позиции здоровьесбережения польза от простого выполнения нескольких упражнений минимальна, если при этом не учитывается 3 условия:

1. Состав упражнений должен зависеть от особенностей урока, какой это предмет, в какой вид деятельности включены учащиеся до этого, какого их состояние.
  2. Обязательным является эмоциональная составляющая физкультминутки. Амплитуда стимулируемых эмоций учащихся может быть различной: от выраженной экспрессии до спокойной релаксации, но во всех случаях занятие должно проводиться на положительном эмоциональном фоне.
  3. Учителю необходимо выработать 2-3 условных вербально - поведенческих знака, позволяющих быстрее и эффективнее переключать школьников в другой режим деятельности.
- Существуют теснейшие функциональные связи между механизмами произвольной и непроизвольной регуляции дыхания и работой многих жизненно важных систем организма человека.

### Развитие мелкой моторики.

Полноценное развитие движений – необходимый этап и условие мыслительной деятельности, и это должно обязательно учитываться в работе с детьми.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только благоприятно воздействует на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчает приобретение навыков письма. Нужно добиваться, чтобы все упражнения ребенок выполнял легко, чтобы занятия приносили ему радость.

1. Самомассаж фаланг пальцев – поглаживание большим пальцем всех по очереди других пальцев по направлению от ногтевой фаланги к основанию пальца. Упражнение выполняется сразу на двух руках.

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Вырос у нас чеснок,       | указательный            |
| Перец, томат, кабачок,    | средний                 |
| Тыква, капуста, картошка, | безымянный              |
| Лук и немножко горошка,   | мизинец                 |
| Овощи мы собирали,        | сжимание и разжимание   |
| Ими друзей угощали.       | пальцев на обеих руках. |

2. Игра с пальчиками. Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

|                         |                                    |
|-------------------------|------------------------------------|
| На базар ходили мы,     | мизинцы                            |
| Много груш там и хурмы, | безымянные                         |
| Есть лимоны, апельсины, | средние                            |
| Дыни, сливы, мандарины, | указательные                       |
| Но купили мы арбуз -    | большие                            |
| Это самый вкусный груз! | все пальцы сжимаются и разжимаются |

3. Руки как грабельки скребут по шершавой поверхности подушечками пальцев на ударные слоги:

Граблями сгребает мусор с земли,  
Чтоб к свету росточки пробиться смогли.

4. «Слоненок» Средний палец выставлен вперед – это хобот, а указательный и безымянный – ноги. Слоненок идет по столу.

5. «Зайка и барабан» Пальчики в кулачок. Указательный и средний пальцы подняты вверх, они прижаты друг к другу. Безымянным и мизинцем стучим по большому пальцу.

6. «Семья» Поочередное сгибание пальцев, начиная с большого.

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,  
Этот пальчик – мамочка,  
Этот пальчик – я. Вот и вся моя семья!

7. На словах первых двух строчек – поочередное разгибание пальцев из кулачков, начиная с большого пальца. На слова следующих двух строчек – поочередное сгибание пальчиков в кулачки, начиная с мизинца.

Раз, два, три, четыре, пять -.

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять -.

В домик спрятались опять.

### **Упражнения для развития мелкой моторики с предметами**

1. Ребенок катает грецкий орех между ладонями, приговаривая:

Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех.

2. Расчертить лист бумаги в клетку 2\*2 см. Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками по клеткам, на каждый ударный слог делая по шагу. Он может поворачивать в любом направлении, «ходить» одной, другой, обеими руками.

В зоопарке мы бродили,

К каждой клетке подходили

И смотрели всех подряд:

Медвежат, волчат, бобрят.

3. «Клювик» Собрать спички и теми же пальцами рук: двумя указательными, двумя средними и т.д. (подушечками)

Клювов длиннее не видывал я,

Чем клювы у аиста и журавля.

4. Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку:

Снегирь, и сорока, и клест, и синицы –

Зимуют у нас эти чудные птицы.

И чтоб они жили по-прежнему с нами,

Мы будем кормить их, конечно же, сами.

5. Не слишком тугой бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного пальца к мизинцу и обратно). После 1-го двустипия – смена рук.

Кусается больно котенок-глупыш,

Он думает: это не палец, амышь.

Но я же играю с тобою, малыш,

А будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!»

6. Упражнение с горохом или с любой крупой. Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет еще одну и так набирает целую горсть. Можно это делать одной или двумя руками. Каждая горошина берется на ударный слог.

Зернышки все, что хозяйка давала,

Куручка клювом по штучке склевала.

7. Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резбкой вверх. Это – «лыжи». Указательным и средним пальцами встают в них «как ноги». Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог:

Мы едем на лыжах,

Мы мчимся с горы,

Мы любим забавы

Холодной зимы!

Ребенок комкает, начиная с уголка предмет прямоугольной формы (носовой платок, кусок полиэтилена, тетрадный лист бумаги) так, чтобы он весь уместился в его кулачок.

## Упражнения для формирования правильной осанки

### У меня спина прямая

У меня спина прямая,  
(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я наклонов не боюсь:

(Наклон вперед.)

Выпрямляюсь, прогибаюсь,  
(Наклон назад, выпрямиться.) Поворачиваюсь.

(Повороты туловища.)

Раз, два. три. четыре.

Три. четыре, раз, два.

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Я хожу с осанкой гордой.

(Повороты туловища.)

Прямо голову держу,

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Никуда я не спешу.

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Раз, два. три. четыре,

(Повороты туловища.)

Три. четыре, раз, два.

(Ходьба на месте, руки за спину.)

Я могу и поклониться.

(Поклон и выпрямиться.)

И присесть, и наклониться,

(Присед, наклон вперед.)

Повернись туда - сюда!

(Повороты туловища направо -налево.) Ох, прямешенька спина!

(Наклон вперед и выпрямиться.)

Раз, два, три, четыре

(Повороты туловища.)

Три, четыре, раз, два.

### **Наклоняемся с хлопком.**

Наклоняемся с хлопком.

И с хлопком потом встаем.

Вниз и вверх, вниз и вверх.

Ну-ка. хлопни громче всех!

(Наклониться и хлопнуть в ладоши внизу, распрямиться - хлопнуть над головой.)

На одной ноге мы скачем.

Как упругий звонкий мячик.

На другой поскачем тоже.

Очень долго прыгать можем.

(Прыжки на одной ножке.)

Головой вращаем плавно.

Смотрим влево, смотрим вправо

(Поворот головы вправо и влево.)

И пройдемся мы немного.

{Ходьба на месте.)

И вернемся вновь к уроку.

(Дети садятся за парты.)

## **Мы старались, мы учились.**

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

## **Все ребята дружно встали**

Все ребята дружно встали  
*(Выпрямиться)*  
И на месте зашагали.  
*(Ходьба на месте.)*  
На носочках потянулись.  
*(Прогнуться назад, руки положить за голову.)*  
Как пружинки мы присели  
*(Присесть.)*  
И тихонько разом сели.  
*(Выпрямиться и сесть.)*

## **Для начала мы с тобой**

Для начала мы с тобой  
Крутим только головой.  
*(Вращения головой.)*  
Корпусом вращаем тоже.  
Это мы, конечно, сможем.  
*(Повороты вправо и влево.)*  
Напоследок потянулись  
Вверх и в стороны.  
Прогнулись.  
*(Потягивания вверх и в стороны.)*  
От разминки раскраснелись  
И за парты снова сели.  
*(Дети садятся за парты.)*

## Гимнастика для глаз

### Ах, как долго мы писали.

Ах, как долго мы писали, Глазки у ребят устали.

*{Поморгать глазами.}* Посмотрите все в окно,

*(Посмотреть влево - вправо.)* Ах, как солнце высоко.

*{Посмотреть вверх.}* Мы глаза сейчас закроем,

*(Закрыть глаза ладошками.)* В классе радугу построим, вверх по радуге пойдем,

*{Посмотреть по дуге вверх вправо и вверх - влево.}* Вправо, влево повернем, а потом скатимся вниз,

*(Посмотреть вниз.)* Жмурься сильно, но держись. *{Зажмурить глаза, открыть и поморгать им.}*

### Бабочка.

Спал цветок

*(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)* И вдруг проснулся,

*(Поморгать глазами.)* Больше спать не захотел,

*(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)* Встрепенулся, потянулся,

*(Руки согнуты в стороны (выдох).)* Взвился вверх и полетел.

*{Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.}*

### Руки за спину, головки назад.

Руки за спину, головки назад.

*{Закрыть глаза, расслабиться.}* Глазки пускай в потолок поглядят.

*(Открыть глаза, посмотреть вверх.)* Головки опустим - на парту гляди.

*{Вниз.}* И снова наверх - где там муха летит?

*{Вверх.}* Глазами повертим, поищем ее.

*{По сторонам.}* И снова читаем. Немного еще.

### Игра «Буратино».

Буратино своим блинным любопытным носом рисует. Все упражнения сопровождаются движениями глаз.

«Солнышко» - мягкие движения носом по кругу.

«Морковка» - повороты головы вправо влево, носом «рисует» морковку. «Дерево» - наклоны вперед - назад, носом «рисует» дерево.

### Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

### Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

### Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от 1 до 8. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 1 до 8, следят за уменьшением носика.

### Упражнение для глаз

П.п. - сидя за партой.

1. Закрыть глаза. Отдых 10-15 сек. Открыть глаза. *Повторить 2-3 раза.*

2. Движения глазными яблоками.

- глаза вправо - вверх.

- глаза влево - вверх.

- глаза вправо - вниз, - глаза влево - вниз.

*Повторить 3-4 раза. Глаза закрыть. Отдых 10-15 сек.*

1. Самомассаж. Потереть ладони. Закрыть глаза, положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 сек. Ладони на стол. Открыть глаза.

## **Дыхательная гимнастика**

(по Стрельниковой)

### **Правила выполнения упражнений.**

1. Во время выполнения дыхательных упражнений необходимо дышать только через нос.
2. Вдох делается одновременно с движением.
3. Все вдохи-движения делаются в режиме строевого шага, т.е. 55 - 60 вдохов движений в минуту.
4. Гимнастика выполняется под счет на восемь. ( Учащиеся считают только про себя: «и» - вдох, «цифра» - выдох)
5. Минимальное количество упражнений - три.
6. Применяется без возрастных ограничений с 3-4 лет, стоя, сидя и лежа.
7. Гимнастика носит как лечебный, так и профилактический характер.

### **Комплексы упражнений.**

#### **1. «Ладонки»**

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях, локти вниз, ладони от себя; Производятся короткие, ритмичные вдохи носом и одновременное сжатие ладоней в кулаки. Выдохи происходят самостоятельно без выталкивания с помощью мышц. Делается 4 вдоха с последующей пауза 3 -4 секунды. Норма 24 раза по 4 вдоха. (Может появиться легкое головокружение от большого количества свежего воздуха).

#### **2. «Погончики».**

И.п. - встать прямо, кисти рук сжаты в кулаки и прижаты к животу на уровне пояса. В момент вдоха резкий толчок кулаками вниз, после чего кисти рук возвращаются в и.п. с одновременным выдохом. Кисти рук выше пояса не поднимать. Выполнять 12 раз по 8 вдохов-движений, с перерывами между 8-ю - 3-4 секунды. Выполняется стоя, сидя, лежа.

#### **3. «Кошка»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. На вдохе делается полуприседание с одновременным поворотом туловища влево или вправо. Руки делают хватательные движения на уровне пояса. Спина прямая.

#### **4. «Насос»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки вдоль туловища.

На вдохе делается легкий поклон, руки тянутся к полу, но не касаются его. На выдохе слегка выпрямляться, но не выходить в основную стойку. Спина круглая, голова опущена. Ограничения: травмы головы, позвоночника, повышенное давление.

#### **5. «Обними плечи»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч.

Бросить руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи с одновременным глубоким вдохом. Руки идут параллельно друг другу. При возвращении в и.п. - пассивный выдох  
Ограничения: врожденный порок сердца.

#### **6. «Большой маятник»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. Слегка прогнувшись в пояснице наклон назад, руки обнимают плечи и тоже вдох. Выдох происходит при смене позиций. Ограничения: травмы позвоночника, остеохондроз, смещение межпозвоночных дисков.

#### **7.«Повороты головы»**

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, ступни ног не должны отрываться от пола.

Поворот головы вправо - шумный короткий вдох. Поворот головы влево - шумный короткий вдох.

Посередине голова не останавливается, шея не напрягается. Выдох через рот во время смены позиций.

### **Подбор физкультминуток для закрепления пространственных ориентировок у дошкольников.**

#### **Разминка 1**

Руки потянули вверх,  
Словно там висит орех. (Потягивания — руки вверх.)  
Тянем в стороны потом,  
Словно обнимаем дом. (Потягивания — руки в стороны.)  
Ноги врозь, на пояс руки.  
Влево плечи разверни.  
А теперь направо. Ну-ка!  
Упражнение повтори. (Вращение туловищем в стороны.)  
А теперь пора попрыгать,  
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.  
Кто устать боится мигом,  
Кто к зарядке не привык? (Прыжки на месте.)

#### **Разминка 2**

Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим.  
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперед и назад.)  
Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем  
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)  
Руку правую поднимем,  
А левую мы вниз опустим.  
Поменяем их местами,  
Плавнo двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением  
Одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)  
А теперь давайте вместе  
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

#### **Разминка 3**

Чтоб головка не болела,  
Ей вращаем вправо-влево. (Вращение головой.)  
А теперь руками крутим—  
И для них разминка будет. (Вращение прямых рук вперед и назад.)  
Тянем наши руки кверху,  
В стороны разводим. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
Повороты вправо-влево,  
Плавнo производим. (Повороты туловища влево и вправо.)  
Вниз наклонимся легко,  
Достаём руками пол. (Наклоны вперед.)

Потянули плечи, спинки.  
А теперь конец разминке. (Дети садятся.)

#### **Разминка 4.**

Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  
Приседание с хлопками:  
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.  
Ноги, руки разминаем,  
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)  
Крутим-вертим головой,  
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

#### **Деревья .**

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

#### **Клоун.**

Вышел клоун на арену,  
Поклонился всем со сцены,  
Вправо, влево и вперед...  
Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

#### **Разминка 5.**

Для начала мы с тобой  
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)  
Поднимаем руки вверх,  
Плавное опускаем вниз.  
Снова тянем их наверх.  
Ну, дружочек, не ленись!  
(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

### **Ветер.**

Дует ветер с высоты.  
Гнутся травы и цветы.  
Вправо-влево, влево-вправо  
Клонятся цветы и травы. (Наклоны в стороны.)  
А теперь давайте вместе  
Все попрыгаем на месте. (Прыжки.)  
Выше! Веселей! Вот так.  
Переходим все на шаг. (Ходьба на месте.)  
Вот и кончилась игра.  
Заниматься нам пора. (Дети садятся.)

### **Клён.**

Ветер тихо клён качает,  
Вправо, влево наклоняет:  
Раз — наклон и два — наклон,  
Зашумел листвою клён.  
(Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)

### **Разминка 6.**

Мы устали, засиделись,  
Нам размяться захотелось. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки.)  
То на стену посмотрели,  
То в окошко поглядели.  
Вправо, влево поворот,  
А потом наоборот. (Повороты корпусом.)  
Приседанья начинаем,  
Ноги до конца сгибаем.  
Вверх и вниз, вверх и вниз,  
Приседать не торопись! (Приседания.)  
И в последний раз присели,  
А теперь на место сели. (Дети садятся.)

### **Разминка 7.**

Над водой летят стрижи, (Руки в стороны.)  
Под водой плывут ерши, — (Присели.)  
Плывет лодочка-краса —  
Расписные паруса. (Руки сцеплены в замок перед грудью, плавные движения туловища.)

### **Разминка 8.**

Нам на месте не сидится,  
Разминаем поясницу.  
Корпус крутим влево-вправо —  
Так мы отдохнем на славу. (Вращение туловищем.)

Хорошо мы отдохнули  
И на место все вернулись. (Дети садятся.)

### **Разминка 9.**

На разминку становись!  
Вправо-влево покрутись  
Повороты посчитай,  
Раз-два-три, не отставай, (Вращение туловищем вправо и влево.)  
Начинаем приседать —  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Тот, кто делает зарядку,  
Может нам сплясать впрысядку. (Приседания.)  
А теперь поднимем ручки  
И опустим их рывком.  
Будто прыгаем мы с кручи  
Летним солнечным деньком.  
(Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.)  
А теперь ходьба на месте,  
Левой-правой, стой раз-два. (Ходьба на месте.)  
Мы на коврик сядем вместе,  
Вновь возьмёмся за дела

### **Насос**

А теперь насос включаем,  
Воду из реки качаем,  
Влево — раз, вправо — два,  
Потекла ручьём вода.  
Раз, два, три, четыре — (3 раза.)  
Хорошо мы потрудились.  
(Наклон вправо, левая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины);  
наклон влево, движение вверх правой рукой.)

### **Разминка 10.**

Начинается разминка.  
Встали, выровняли спинки.  
Вправо-влево наклонились  
И ещё раз повторили. (Наклоны в стороны.)  
Приседаем мы по счёту,  
Раз-два-три-четыре-пять.  
Это нужная работа —  
Мышцы ног тренировать. (Приседания.)  
А теперь рывки руками  
Выполняем вместе с вами. (Рывки руками перед грудью.)

### **Разминка 11.**

Не сутультесь, грудь вперед,  
Плечи разверните. (Рывки руками перед грудью.)

А теперь рывки руками  
Снова повторите.  
Достаём рукой носочек —  
Правой — левый, левой — правый.  
Вертолёт летит, стрекочет,  
Винт работает исправно. (Наклониться вперёд и коснуться правой рукой левой ступни,  
потом наоборот, левой рукой — правой ступни.)  
А теперь, как будто мячик,  
Все на месте мы поскачем.  
Отдохнули, посвежели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Разминка 12.**

Раз, два - дружно встали, (Шагаем на месте.)  
Руки прямо мы поставим. (Руки на поясе.)  
Три, четыре - разведем, (Руки в стороны.)  
Заниматься мы начнем.  
(Наклоны вперед с касанием руками носка ноги (левая рука-правая нога; правая рука-левая нога).  
С пятки станем на носок, (Поднялись на носочки, руки на поясе.)  
Вправо, влево посмотрели, (Повороты головы влево-вправо.)  
На носочки мы присели (Приседания.)  
И как птички полетели. (Побежали по классу.)

### **Разминка 13.**

Мы на плечи руки ставим,  
Начинаем их вращать.  
Так осанку мы исправим.  
Раз-два-три-четыре-пять! (Руки к плечам, вращение плечами вперед и назад.)  
Руки ставим перед грудью,  
В стороны разводим.  
Мы разминку делать будем  
При любой погоде. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)  
Руку правую поднимем,  
А другую вниз опустим.  
Мы меняем их местами,  
Плавно двигаем руками. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, плавным движением  
одна рука опускается, а другая одновременно — поднимается.)  
А теперь давайте вместе  
Пошагаем все на месте. (Ходьба на месте.)

### **Самолёт 1.**

Полетели, полетели,  
Вперед руками завертели.  
А потом наоборот —  
Назад помчался самолёт. (Вращение прямыми руками вперед и назад.)

### **Самолёт 2.**

Руки в стороны — в полёт  
Отправляем самолёт,  
Правое крыло вперед,

Левое крыло вперёд.  
Раз, два, три, четыре —  
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

#### **Разминка 14.**

Вверх и вниз рывки руками  
Будто машем мы флажками  
Разминаем наши плечи  
Руки движутся навстречу  
(Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)  
Руки в боки. Улыбнись  
Вправо-влево наклонись  
(Наклоны в стороны.)  
Приседанья начинай  
  
Не спеши, не отставай  
(Приседания.)  
А в конце — ходьба на месте  
Это всем давно известно  
(Ходьба на месте.)

#### **Гусак.**

Утром встал гусак на лапки,  
(Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)  
Приготовился к зарядке.  
(Рывки рук перед грудью.)  
Повернулся влево, вправо,  
(Повороты влево-вправо.)  
Приседанье сделал справно,  
(Приседания.)  
Клювиком почистил пух,  
\* (Наклоны головы влево-вправо.)  
Поскорее в воду — плюх!  
(Присели.)

#### **Разминка 15.**

Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может  
Влево смотрим — раз, два, три  
Так. И вправо посмотри  
(Вращение головой вправо и влево.)  
Вверх потянемся, пройдемся  
(Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернемся  
(Дети садятся.)

### **Разминка 16.**

Это лёгкая забава —  
Повороты влево-вправо  
Нам известно всем давно —  
Там стена, а там окно  
(Повороты туловища вправо и влево.)  
Приседаем быстро, ловко  
Здесь видна уже сноровка  
Чтобы мышцы развивать  
Надо много приседать  
(Приседания.)  
А теперь ходьба на месте  
Это тоже интересно  
(Ходьба на месте.)

### **Заячья зарядка**

1. Утреннее приветствие зайцев. И. п. — стоя, вдох через нос, рот плотно закрыт. Похлопывать пальцами по крыльям носа на выдохе, произносить м-м,н-н (2—3 раза).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо.

Зайка беленький сидит  
И под кустики глядит.  
Наклонился вправо — пусто,  
Наклонился влево — пусто,  
Не растёт зимой капуста.

### **Силичи.**

И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверх. Руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки; руки в стороны, вверх, в стороны, на плечи.

Пальцы в кулачки сожми  
И на плечи опусти.  
Разжимая кулаки,  
В стороны их разведи.  
Теперь вверх подними,  
В стороны их разведи  
И на плечи опусти.

### **Ванька-встанька.**

И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны туловища вправо, влево.

Ванька любит потрудиться  
И ни капли не ленится.  
Бьет поклоны вправо,  
Бьет поклоны влево.

### **Городок.**

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головой вправо, влево.

В нашем городе все есть:  
Справа — мостик небольшой,

Прямо — парк, а слева — дом.  
Если хочешь все запомнить,  
Посмотри опять кругом.

**Ветер елочки качает.**

И. п . - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты туловища влево, вправо.

В лесу ветер разгулялся  
И стал елочки качать:  
Раз - налево, раз - направо,  
Раз, два, три, четыре, пять

**Вверх ладошки!**

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!

*(Хлопки в ладоши сверху, по коленкам, по плечам, по бокам, за спиной, перед собой, слева, справа.)*

По коленкам – шлеп, шлеп!  
По плечам теперь похлопай!  
По бокам себя пошлепай!  
Можем хлопнуть за спиной!  
Хлопаем перед собой!  
Вправо можем! Влево можем!  
И крест-накрест руки сложим!

*(Руки сложили накрест перед грудью.)*

## **Памятка для родителей**

### ***Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка?***

Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка-первоклассника необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с 2-3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю гимнастику в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10-20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

**Успехов Вам и Вашему ребенку!**

## **Памятка для родителей**

### ***Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассником?***

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 15 минут выполнения домашних заданий.
- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.
- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т.д.
- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой – для снятия напряжения.

Они могут быть такими:

1. «Моем руки» - энергичное потирание ладошкой о ладошку.
2. «Моем окна» - попеременное, активное протирание воображаемого окна.
3. «Ловим бабочку» - воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно её поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.
4. После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
5. Если ваш ребенок двигательного малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
6. Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.
7. Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

**Успехов Вам и Вашему ребенку!**