Физкультминутки

Упражнения для расслабления глаз

1. Прилетела бабочка,

Села на указку,

Попытайтесь вслед за ней

Пробежаться глазками.

(Учитель делает указкой винтообразные круги в воздухе, ученики следят за прикрепленной к концу указки бабочкой.)

2. Маятник качается

Вперед-назад, назад-вперед,

От желтого к зелёному,

Потом наоборот.

Пока наш шар качается

Уж столько раз подряд

Ты на зеленый с желтого

Переводи свой взгляд.

(Учитель качает «маятник» (на нить подвешен небольшой железный шарик) влево-вправо от желтого шара к зеленому. Ученики следят за же­лезным шариком.)

Упражнения для расслабления пальцев рук

1. Меж еловых мягких лап

Дождик кап-кап-кап.

(Стучать поочередно всеми пальцами по столу.)

Где сучок давно засох,

Серый мох-мох-мох.

(Поднимать руки над столом, сжимать-разжимать кулаки.)

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб.

(Указательным пальцем правой руки касаться пооче­редно всех пальцев левой руки.)

Кто нашел его, друзья?

Это я, я, я!

(Сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, пока­зать его.)

1. На двери висит замок.

(Руки сцеплены в замок.)

Кто его открыть бы мог?

(Пытаться разъединить руки.)

Повертели, покрутили,

Постучали и открыли.

(Разъединить.)

1. Мы писали, мы писали,

(Пальцы собраны в кулак.)

Наши пальчики устали.

(Развести пальцы.)

*Мы немножко отдохнем* (Пальцы собраны в кулак.)

И опять писать начнем (Развести пальцы.)

1. Много ног у осьминога,

(Пальцы собраны в кулак.)

Все они ему нужны.

(Пальцы собрать в кулак по очереди.)

Заменяют ему руки,

Очень ловкие они.

(Собирать-разводить с мизинца до большого пальца.)

1. Утром цветик еще закрыт,

(Ладонь к ладони.)

Но к полудню ближе

(Раскрываются прямые ладони.)

Раскрывает лепестки,

(Развести пальцы (венчик).)

Красоту их вижу.

(Пальцы вместе.)

К вечеру цветок опять

Закрывает венчик,

(Закрываются ладони.)

И теперь он будет спать

До утра, как птенчик.

(Ладони вместе приложить к уху.)

Упражнения общего воздействия для разных групп мышц

1. На березу галка села,

(Присесть, руки к коленям.)

С дерева потом слетела.

(Встать, помахать руками.)

*На кровати спит Федот* (Присесть, руки под щеку.)

И с кровати не встает.

*(*Встать, развести руки в стороны.)

2. Не под окном,

(Руки в стороны.)

А около

(Руки вперед.)

Катилось О и охало,

(Круг руками.)

Охало, охало,

Не под окном, а около.

(Руки к щекам, перед собой, в стороны, вниз.)

3. Руки в стороны, в кулачок,

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В стороны, накрест,

В стороны, вниз.

Тук-тук, тук-тук-тук!

Сделаем большой круг.

4. Приплыли тучки дождевые: лей, дождик, лей!

Дождинки пляшут, как живые: пей, земля, пей!

И деревце, склоняясь, пьет, пьет, пьет!

А дождь неугомонный льет, льет, льет.

5. Мы подуем высоко: с-с-с!

(Подняться на носочки.)

Мы подуем низко: с-с-с!

(Присесть.)

Мы подуем близко: с-с-с!

(Руки ко рту.)

6. На поляну, на лужок тихо падает снежок.

Улеглись снежинки, белые пушинки.

Но подул вдруг ветерок, закружился снежок,

Пляшут все пушинки, белые снежинки.

7. Все выходят по порядку —

Раз-два-три-четыре!

Дружно делают зарядку —

Раз-два-три-четыре!

Руки выше, ноги шире!

Влево, вправо, поворот,

Наклон назад,

Наклон вперед.

(Ходьба на месте.)

Самолеты загудели,

(Вращение перед грудью согнутыми в локтях руками.) *Самолеты полетели.*

(Руки в стороны, поочередные наклоны влево и вправо.) *На полянку тихо сели,*

(Присесть, руки к коленям.)

Да и снова полетели.

8. Бегал по двору щенок,

Видит: пирога кусок.

Под крыльцо залез и сел,

Завалился, засопел.

На носочки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся.

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.

9. Наша елка велика,

(Круговое движение руками.)

Наша елка высока.

(Встать на носочки.)

Выше мамы, выше папы,

(Присесть и встать на носочки.)

Достает до потолка.

(Потянуться.)

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы елка захотела в гости к нам прийти опять!

10. Захар змея запускает,

(Руки вверх.)

Зоя с зайкой играет,

(Прыжки.)

Зина в лес пошла,

(Шаги на месте.)

Землянику нашла

(Наклоны вперед и имитация «складывания» ягод в корзинку)