Физкультминутки

1.

Учитель (ученики)

Трава маленькая-маленькая. (Делают приседания.)

Деревья высокие-высокие. (Поднимают руки вверх.)

Ветер деревья качает-качает. (Вращаются.)

То направо, то налево наклоняет. (Наклоняются вправо, влево.)

То вверх, то назад. (Потягиваются вверх, назад.)

То вниз сгибает. (Наклоняется вперед.)

Птицы летят-улетают. (Машут руками-«крыльями».)

Ученики тихонько за парты садятся. (Садятся за парты.)

2.

Я нарисую зайчика для вас - раз. (Делают круговые движения руками над головой.)

Это у него, видите, голова - два. (Руки кладут на голову.)

Это у него уши вверх - три. (Поднимают руки вверх к ушам.)

Это торчит у него хвостик серый - четыре. (Поворачивают туловище вправо, влево.)

Это глазки весело говорят - пять. (Прикладывают руки к глазам.)

Ротик, зубки - пусть морковь ест-шесть. (Имитирующие жевания моркови зайцем.)

Шубка теплая меховая на нем - семь. (Хлопают в ладоши.)

Ножки длинные, чтобы носился он по лесу - восемь. (Подскакивают на месте.)

Еще вокруг посажу деревьев я - девять. (Сажают деревья, притаптывают ямки.)

И пусть солнце сияет из-за тучек- десять. (Поднимаются на носках, руки вверх.)

3.

Все подняли руки - раз!

На носках стоит весь класс,

Два присели, руки вниз,

На соседа посмотри.

Раз! - И вверх,

Два! - И вниз,

На соседа посмотри.

Будем дружно мы вставать,

Чтобы ногам работу дать.

Раз - присели, два - поднялись.

Пусть мужает ваше тело.

Кто старался приседать,

Может уже и отдыхать

4.

В речевое сопровождение учителя дети выполняют упражнения (4 раза)

«Раз» - поднять руки вверх,

«Два» - нагнуться до земли,

Не сгибайте, дети, ноги,

Когда касаетесь вы пола.

«Три-четыре» - прямо стать,

Будем снова начинать

Игра «Кто что говорит?»

Учитель начинает, а дети продолжают:

Учитель (ученики)

Кукушка кукует: («Ку-ку, ку-ку!»)

Петух кукарекает: («Ку-ка-ре-ку!», «Ку-ка-ре-ку!»)

Голубь воркует: («Гу-гу, гу-гу, гу-гу!»)

Сова кричит: («Угу, угу, угу!»)

Рыбы молчат, (ни слова).

После выполнения этого [упражнения-игры](http://apruo.ru/statyi/obrazovatelnie-statyi/246-rol-didakticheskich-igr-v-formirovanii-pravilnoy-rechi-rebenka.html) дети занимают места за партами.

Игра «Изюминка»

Предлагается рассказ, который включает в себя познавательный материал. Например:

Учитель (ученики)

- Дети, знаете ли вы, кто как спит? (Да, знаем.)

- Как спит зайчик? (Зайчик спит лежа.)

- Как спит курица? (Курица спит сидя.)

- Как спит цапля? (Цапля спит стоя.)

- А как спит летучая мышь? (Летучая мышь спит, вися вниз головой.)

Игра «Медведь»

Учитель предлагает ученикам представить, как медленно ходит медведь, неуклюже переминаясь с ноги на ногу; как бегает: быстренько и прямо передвигается вперед, как он ворчит (разрешить школьникам пробежать от своих парт к доске).

Игра «Пианино»

Поставить все пальцы на парту и под счет учителя «раз и два» имитируется игра на пианино, пальцы перебираются по порядку, начиная от большого до мизинца.

Игра «Зайчик»

Ученики приседают у своих парт. На слова учителя: «Серый зайчик сел и ждет, ловко ушками прядет», воспитанники приложив кисти до ушей, то разгибают, то сгибают их. Затем учитель предлагает «зайчикам» ножки погреть:

Холодно зайчику стоять,

Надо немножко поскакать:

Скок-скок, прыг-скок, прыг-скок.

Надо немножко поскакать,

А попрыгав отдохнуть.

«Зайчики» занимают место за партой. Урок продолжается.

Игра «Знаешь ли ты свой класс?»

Учитель: «Положите ручки и закройте глаза. Я называю предмет, который есть в нашем классе, а вы показываете на него рукой, когда я скажу открыть глаза, вы увидите, правильно ли показали»

Игра «Качели»

Станьте прямо, ноги врозь, руки на поясе. Качаться, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки под счет учителя («раз» - на носки, «два» - на пятки. 10 раз).

Игра «Косить траву»

Встать из-за парт, выпрямиться, ноги врозь, руки перед собой. Вращаясь слева и справа, делать широкие движения руками («раз» и «два»), будто кося траву. Дыхание свободное. (Выполнять в среднем темпе 5-6 раз)

Игра «Тащить канат»

Станьте прямо, руки врозь, поднять руки вверх (вдохнуть воздух), делать такие движения, будто держишься за канат и тащишь его, чуть сгибая колени (выдыхать воздух), в счет 7-8. (Выполнять 3 раза)