1 класс

**Математика**

Раз, два, три, четыре, пять!

Начал заинька скакать.

Прыгать, заинька горазд,

Он подпрыгнул десять раз

**\* \* \***

Топай, мишка, хлопай, мишка.

Приседай со мной, братишка.

Руки вверх, вперёд и вниз.

Улыбайся и садись.

**\* \* \***

Мелкие шажки – раз, два, три,

Лёгкие прыжки – раз, два, три,

Вот и вся зарядка – раз, два, три,

Мягкая посадка – раз, два, три.

***Окружающий мир***

Ветер сильно вдруг подул.

(руки вверх – наклоны)

Листья с дерева смахнул.

(руки слева – направо)

Закружились листья все.

(дети кружатся)

Прилетели все к земле.

(присели)

Тишина стоит вокруг,

Вышли косари на луг.

Взмах косой туда – сюда

Делай «раз» и делай «два».

1

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Руки, ноги отдыхают,

Шея не напряжена и расслаблена.

Губы чуть приоткрываются,

Все спокойно расслабляются,

Дышится легко, ровно, глубоко.

**\* \* \***

- Как живешь?

-Вот так!

- Как идешь?

- Вот так!

- Как бежишь?

- Вот так!

- Ночью спишь?

- Вот так!

- Как берешь?

- Вот так!

- А даешь?

- Вот так!

- Как грозишь?

- Вот так!

- А молчишь?

- Вот так!

14

***Литература***

По родному краю

Дружно мы шагаем.

Справа от нас – зеленый луг.

Слева находится лес.

В таком лесу полно чудес.

Белка с ветки на ветку скок.

Филин крыльями машет. Ух!

Аж захватывает дух!

Солнце над березами светит нам.

Мы рады ягодам, грибам.

**\* \* \***

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 – покажут:

Руки сложили назад.

**\* \* \***

Мы словно деревья в чаще лесной,

Ветвями качаем под ветром зимой.

Весною мы выше и выше растём,

И тянемся к солнцу ночью и днем.

А осенью листья стряхнем постепенно.

И кружит, и кружит их ветер осенний.

13

По дорожке шли, шли

Много камешков нашли.

Присели, собрали

Дальше пошли.

***Русский язык***

Зайчишка быстро скачет в поле –

Очень весело на воле!

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы – ребятишки.

**\* \* \***

Мы писали, мы писали,

А теперь мы дружно встали.

Ручками похлопали.

Ножками потопали.

Чуть покружимся бочком,

Сядем, и писать начнем.

**\* \* \***

Буквой Л расставим ноги,

Словно в пляске – руки в боки,

Наклонились влево, вправо,

Влево, вправо,

Влево, вправо.

Получается на славу!

*Чтение*

Три медведя шли домой:

Папа был большой – большой,

Мама с ним – поменьше ростом,

А сынок – малютка просто

2

Очень маленький он был,

С погремушками ходил,

Дзинь – дзинь, дзинь – дзинь.

**\* \* \***

Скачет шустрая синица,

Ей на месте не сидится,

Прыг – скок, прыг – скок,

Завертелась, как волчок.

Вот присела на минутку,

Почесала клювом грудку,

И с дорожки - на плетень,

Тири – тири, тень- тень – тень!

**\* \* \***

Чудеса на свете:

Стали карликами дети.

А потом все дружно встали,

Великанами мы стали.

***2класс***

***Математика***

Раз – два – шли утята,

( шаги на месте)

Три – четыре – шли домой.

( прыжки на месте)

Вслед за ними плёлся пятый,

( хлопаем в ладоши)

Впереди бежал шестой,

(топаем ногами)

3

***Русский язык***

А теперь, ребята, встать,

Руки медленно поднять,

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Наклонитесь вправо, влево

И беритесь вновь за дело.

**\* \* \***

Поскачите, попляшите,

Сядьте тихо, полежите.

Поднимитесь, распрямитесь,

Потянитесь и согнитесь.

Встаньте прямо, улыбнитесь,

Быть хорошими стремитесь.

Вы рифмовку прочитали…

А глаголы вы узнали?

**\* \* \***

Не боимся мы пороши –

Ловим снег,

Хлопок в ладоши!

Руки в сторону, по швам-

Снега хватит нам и вам!

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу,

Проложи себе дорогу!

12

К солнцу тянется она.

На поляне дуб старинный

Ветви в сторону раскинул.

Хорошо гулять в лесу!

**\* \* \***

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 учебу нам пора.

**\* \* \***

Мы шагаем, мы шагаем.

Руки выше поднимаем,

Голову не опускаем

Дышим ровно, глубоко.

Вдруг мы видим: из куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад его кладем.

11

Как легко из класса в класс

Скачем по дорожке

Все на одной ножке.

Подскочили десять раз,

Кончили десятый класс.

**\* \* \***

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.  
Руки в стороны развёл,

Ключик, видно не нашел.

Чтобы ключик нам достать

Надо на носочки встать.

***Окружающий мир***

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.

Раз – наклон,

Два – наклон,

Зашумел листвою клён.

**\* \* \***

Хомка, хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щечки моет,

Шейку трет.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

Влас с корзинкой в лес пошел,

4

Всю поляну обошел,

К старой ели подошел

И огромный гриб нашел.

Мы трудились и устали.

***Русский язык***

Дружно все мы тихо встали.

Ручками похлопали – раз, два, три!

Ножками потопали – раз, два, три!

Выше руки! Шире плечи!

Раз, два, три – дыши ровней!

**\* \* \***

Рыбки плавали, ныряли,

В чистой тепленькой воде:

То согнутся, разогнутся,

То зароются в песке

**\* \* \***

Тик – так, тик – так-

Все часы идут вот так:

Смотри, скорей, который час:

Тик – так, тик – так, тик – так.

Налево – раз, направо – раз.

Мы тоже можем так.

***Литература***

Разогнал на небе тучи.

Заскрипели бревна в хатах,

Мы не выйдем уж с лопатой.

Снег не будем расчищать,

А пойдем мы лучше спать.

5

***4 класс***

***Математика***

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

Развесёлый человечек.

(в воздухе рисуем геометрические фигуры)

**\* \* \***

Руки на пояс поставьте сначала,

Влево и вправо качайте плечами.

Вы дотянулись мизинцем до пятки.

Если сумели - все в полном порядке.

**\* \* \***

Раз – согнуться – разогнуться,

Два – нагнуться, подтянуться,

Три – в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять, шесть – тихо сесть.

***Окружающий мир***

Хорошо гулять в лесу!

Вот высокая сосна,

10

***Литература***

Вот мы руки развели,

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.

Ниже, дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь.

**\* \* \***

Вдох и выдох!

Раз – привстали,

Два – присели,

Чтоб задержки никакой!

Три – нагнулись и достали

До носка одной рукой!

**\* \* \***

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

Дунул ветер – полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял.

Закружились, полетели

И на землю снова сели.

**9**

Рукавом махнем мы раз –

И зима летит тотчас!

Рукавом махнем мы два –

На дворе, глядишь, весна!

Третий раз скорей махнем –

Лето, как тебя мы ждем!

Мы махнем в четвертый раз –

Осень радует уж нас!

**\* \* \***

Хоть, мороз, ты не велик,

А стоять ты не велишь.

Но тебя мы не боимся,

Видишь, пальцем мы грозимся!

Будем бегать, будем прыгать –

И согреемся, увидишь!

***3класс***

***Математика***

А теперь, ребята, встали.

Быстро руки вверх подняли,

В стороны, вперед, назад.

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

**\* \* \***

На одной ноге постой-ка,

Если ты солдатик стойкий.

Ногу левую – к груди,

Да смотри не упади.

А теперь постой на левой,

6

Если ты солдатик смелый.

Один, два – все вставайте,

Три, четыре – приседайте,

Пять, шесть – повернитесь,

Семь, восемь - улыбнитесь,

Девять, десять – не зевайте,

Свое место занимайте.

***Окружающий мир***

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зелёным лугом.

Крылья пёстрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре,

Полетели, закружились.

**\* \* \***

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках –

Пусть лежит в кармашке.

Ой, упал, упал мой жук,

Нос испачкал пылью.

Улетел, улетел зеленый жук,

Улетел на крыльях.

**\* \* \***

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенёчки.

Кто высоко так шагал –

Не споткнулся, не упал.

7

***Русский язык***

Отдых наш – физкультминутка,

Занимай свои места:

Раз присели, два – привстали.

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали –

Ванькой – встанькой словно стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

**\* \* \***

На зарядку, третий класс!

Мы присядем все сейчас.

Высоко поднимем руки.

Будем жить всегда без скуки.

Повернемся вправо, влево.

Вновь работать будем смело.

**\* \* \***

Медвежата в чаще жили,

Головой своей кружили,

Вот так, вот так.

Головой своей кружили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так.

Вперевалочку ходили

И из речки воду пили,

Вот так, вот так.

Дружно лапы поднимали,

Вот так, вот так.