

БУРАТИНО

Буратино потянулся *(сидя за партой, руки к плечам, поднимание и опускание локтей),*

Раз – нагнулся. Два – нагнулся *(наклоны к левой и правой ноге),*

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел *(руки в стороны, повороты направо, налево).*

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать *(встают на носки, руки поднимают вверх и медленно садятся за парты. Повторить 2–3 раза).*

ЕЛОЧКА

Елочки зеленые на ветру качаются,

Низко наклоняются *(плавные наклоны вправо, влево, вперед, назад).*

Сколько елочек зеленых *(на доске 5 елочек),*

Столько сделайте наклонов *(наклоны вперед – прогнувшись).*

Приседайте столько раз,

Сколько бабочек у нас *(на доске 7 бабочек, дети выполняют приседания).*

Сколько беленьких кружков,

Столько сделайте прыжков *(на доске 10 кружков; прыжки на двух ногах вперед, назад, вправо, влево. Повторить 2–3 раза).*

ПАУЧОК

Паучок на лавку упал *(выполняют упор присев).*

Нечаянно лапку сломал *(прыгают на одной ноге).*

В городскую лавку ходил

И другую лапку купил *(маховые движения ногами, руки вперед).*

Ты смотри, паучок, не зевай,

Больше лапок себе не ломай *(прием «Ковырялочка»: выставление левой ноги вперед на пятку, затем назад на носок, два притопа; то же с правой ноги).*

ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ

Мы веселые матрешки,

Ладушки, ладушки *(повороты туловища направо, налево).*

На ногах у нас сапожки,

Ладушки, ладушки *(руки перед собой, выставить левую ногу вперед на пятку, покачать носком слева направо, то же с правой ноги).*

В сарафанах наших пестрых,

Ладушки, ладушки.
Мы похожи словно сестры,

Ладушки, ладушки (два хлопка слева и справа. Повторить 2–3 раза).

СОЛНЦЕ СПИТ, НЕБО СПИТ

Солнце спит, небо спит *(кладут голову на руки)*.
Даже ветер не шумит.
Рано утром солнце встало,
Всем лучи свои послало *(встают, поднимают руки вверх с растопыренными пальцами)*.
Вдруг повеял ветерок *(машут руками из стороны в сторону)*.
Небо тучей заволок *(круговые движения руками)*.
Дождь по крышам застучал *(топают ногами)*.
Барабанит дождь по крыше *(барабаният пальцами по столу)*.
Солнце клонится все ниже,
Вот и спряталось за тучи,
Ни один не виден лучик *(постепенно садятся и кладут голову на руки)*.
Упражнение повторяется 1–2 раза.

МЫ СЧИТАЕМ

Мы считали и устали *(сидя за партой, выполняют круговые движения плечами вперед, назад)*.
Дружно все и тихо встали *(встают из-за парт)*,
Ручками похлопали, раз, два, три *(хлопают в ладоши)*.
И еще потопали,
И дружней похлопали *(выполняют 2 хлопка над головой и 3 притона)*.
Сели, встали, встали, сели
И друг друга не задели *(приседания, руки вперед)*.
Мы немножко отдохнем,
И опять считать начнем *(сидя за партой, руки поднять вверх, посмотреть на пальцы и медленно опустить)*.

ПТИЦЫ НА ЮГ УЛЕТАЮТ

Птицы на юг улетают *(движение руками от себя)*:
Гуси, грачи, журавли *(вращательные движения кистями)*.
Вот уж последняя стая
Крыльями машет вдали *(движения руками)*.

ТЮША-ТОЛСТЯЧОК

Тюша-Плюша, толстячок,
Спрятал шапку в сундучок.
В сундуке проснулась мышка,
Мышка – серая глупышка.
Только шапку увидала –
Сразу в обморок упала.

1. И. п. – стойка, ноги врозь, руки опущены. 1 – руки на пояс; 2 – руки к плечам; 3 – руки вверх; 4 – руки через стороны вниз и вернуться в и. п. 4 раза, темп средний.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – отвести локти назад, прогнуться, левую ногу в сторону на носок; 2–3 – держать; 5–6 – и. п.; то же правой ногой. 6 раз, темп средний.

3. И. п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон туловища назад; 2–4 – держать; 5–6 – и. п. 4 раза, темп медленный.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 – и. п. 4 раза, темп средний.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – поворот головы направо; 2 – и. п.; 3–4 – поворот головы налево; 4 – и. п.; 5 – руки через стороны вверх; 6 – и. п. 4 раза, темп медленный.

6. И. п. – о. с. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями с помощью указательных пальцев рук 30 секунд. Вернуться в и. п. – глаза открыть.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я .

При выполнении некоторых упражнений придерживайтесь следующих правил:

Упр. 2 – отводя локти назад, вдохнуть, плечи развести, хорошо сблизить лопатки, удерживать напряжение, ногу в колене выпрямить.

Упр. 3 – выполняя наклон туловища назад, ноги в коленях не сгибать, хорошо сблизить лопатки.

Упр. 5 – поворачивая голову в сторону, смотреть в сторону и назад, вернуться в и. п. – смотреть прямо (укрепление прямых и косых мышц глаза).

Упр. 6 – массируя веки, нельзя сильно давить на глазные «яблочки».

БУДИЛЬНИК

Мой будильник поутру
Сам гуляет по двору.

А когда вставать мне нужно,
В первый класс идти пора,
Мой будильник непослушный
Убегает со двора!

1. И. п. – о. с. Отвести руки назад, ладонями вперед; 2–3 – держать; 4 – и. п. 4–6 раз, темп средний.

2. И. п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре сзади. 1 – принять положение «угол»; 2–3 – держать; 4 – и. п. 4 раза, темп медленный.

3. И. п. – сидя за партой, руки на столе. Попеременные движения ног: пятка, носок. 15–20 секунд, темп средний.

4. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе, локти в стороны, пятки вместе, носки врозь. Имитация загребания песка ногами (дугообразные движения стопами через стороны вперед, носки соединить, пятки в стороны, подтянуть стопы под себя). Можно также «нарисовать» стопами букву «Ф» 6 раз, темп средний.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я .

Речитатив произносит учитель, дети повторяют лишь слова: «В первый класс идти пора... Убегает от меня».

В упр. 1 напрячь мышцы, сближающие лопатки, голову держать прямо. Выполняя упр. 2, ноги выпрямить, носки оттянуть, плечи развернуть, смотреть прямо. Упражнение поочередно выполняет один, затем другой ряд. При имитации загребания ногами песка точкой опоры у детей должен быть внешний свод стопы, а пальцы ног – поджаты.

УТЯТА

Возле речки пять утят
В ряд на камешке сидят,
В воду пять утят глядят,
А купаться не хотят.

1. И. п. – стойка ноги вместе, руки, согнутые в локтях, перед грудью. Имитация плавания стилем брасс на груди, затем на спине – 20 секунд, темп медленный.

2. И. п. – о. с. Имитация ныряния солдатиком (присед, руки через стороны вверх). 20 секунд, темп средний.

3. И. п. – сидя на краю стула, лицом к проходу, руки в упоре держатся за сиденье стула. Имитация плавания стилем брасс ногами – 20 секунд, темп средний.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я .

Речитатив полностью произносит учитель. Выполняя упр. 1, хорошо сближать лопатки, смотреть прямо. В упр. 2 спину держать ровно, не наклоняться вперед. Упр. 3 выполняется рядами поочередно. Следить, чтобы дети обязательно подтягивали колени к животу, стопы на себя и затем выталкивали их по полукругу вперед (как лягушка).

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

I. Исходное положение (и. п.) – сидя на стуле.

1 – голову наклонить вправо;

2 – и. п.;

3 – голову наклонить влево;

4 – и. п.;

5 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать;

6 – и. п. Повторить 3–4 раза. Темп медленный.

II. И. п. – сидя, руки на поясе.

1 – поворот головы направо;

2 – и. п.;

3 – поворот головы налево;

4 – и. п. Повторить 4–5 раз. Темп медленный.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

I. И. п. – стоя, руки на поясе.

1 – правую руку вперед, левую вверх;

2 – поменять положение рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3–4 раза. Темп средний.

II. И. п. – стоя или 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 вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.

III. И. п. – сидя, руки вверх.

1 – сжать кисти в кулак;

2 – разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ С МЫШЦ ТУЛОВИЩА

I. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1–5 – круговые движения тазом в одну сторону;

4–6 – то же в другую сторону;

7–8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

II. И. п. – стойка ноги врозь.

1–2 – наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх;

3–4 – и. п.;

5–8 – то же в другую сторону. Повторить 5–6 раз. Темп средний.