

Приложение 2

Физкультминутки

- 1) Мы на плечи руки ставим,
Начинаем их вращать.
Так осанку мы исправим.
1,2,3,4,5!
Руки ставим перед грудью,
В стороны разводим.
Мы разминку делать будем
При любой погоде.
А теперь давайте вместе
Пошагаем все на месте.
А потом за парты сядем,
Ждут нас ручки и тетради.
- 2) Дружно встали на разминку
И назад мы выгнем спинку.
1,2,3. 1,2,3.
Да смотри, не упади.
Наклоняемся вперед.
Кто до пола достает?
Эту сложную работу
Тоже делаем по счету.
- 3) Солнечным погожим днем
Мы с друзьями в лес идем.
Мы с собой несем корзинки.
Вот хорошая тропинка!
Собираем землянику,
Ищем вкусную чернику,
Голубику, костянику
Кисловатую бруснику.
Снова мы идем по лесу.
А вокруг так интересно!
Отдохнуть пора, дружок.
Мы присядем на пенек.
- 4) Руки требуют заботы,
Ведь у них полно работы:
Трудно целый день писать,
И лепить, и рисовать.
Встанем прямо и сейчас
Мы присядем десять раз.
- Потянулись вверх, потом
Руки шире разведем.
Вот и все. Конец зарядке.
Вновь за партами ребята
- 5) На дворе у нас мороз.
Чтобы носик не замерз,
Надо ножками потопать
И ладошками похлопать.
А теперь представим лето.
Речка солнышком согрета.
Мы плывем, плывем, плывем,
Дно ногами достаем.
- 6) Раз, два – наклонились слегка.
3, 4 – руки в боки, будем делать
многоскоки.
5, 6 – на лесенку надо влезть.
7, 8 – пробежаться вас попросим.
9, 10 – вот и всё.
Скоро встретимся ещё.
- 7) Муравей не отдыхает.
За день много успевает:
Наклониться, подтянуться,
Перепрыгнуть, изогнуться,
Пробежать и повернуться,
Перелезть и развернуться,
Проползти и увернуться,
Чтоб на месте не споткнуться.
Так весь день. Назад - вперёд
И совсем не устаёт.
- 8) Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встаёт,
Щёчки моет,
Шейку трёт.
Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стат!

Домрачева Ксения Федоровна, классный руководитель МБОУ «Уксянская СОШ»