

# **физминутки для детей с ОВЗ**

Основная задача начальной школы – так организовать учебный процесс, чтобы каждый ребенок, независимо от своих возможностей, мог успешно развиваться, реализовывать себя в познавательной деятельности.

От того, как организован урок и насколько он рационален, зависит функциональное состояние учащихся в процессе учебной деятельности. Известно, что дети быстро утомляются на уроках, поскольку длительное время находятся в статичном положении.

Правильно организованный урок дает детям возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне.

Поэтому одним из обязательных условий организации урока являются **физминутки**.

## **Роль физминуток на уроке**

Физкультминутки помогают предупреждению и снятию умственного утомления.

Проводят физкультминутку на 12- 20 минуте от начала урока. Иногда бывает целесообразным проведение физкультминутки дважды за урок (вначале учебного года и в последние дни четверти на последних уроках, особенно в конце недели).

Продолжительность 2-3 минуты.

Физкультминутки проводятся в светлом, чистом, хорошо проветренном помещении. Обязательное условие эффективного проведения физминуток – положительный эмоциональный тон.

Физминутки могут быть направлены на **снятие локального утомления** и физминутки **общего воздействия на усталый организм**.

По содержанию физминутки способствующие снятию локального утомления различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и ощущения усталости.

## **Основные требования при составлении комплекса физкультминуток:**

Упражнения должны охватывать большие группы мышц и снимать статическое напряжение, вызываемое продолжительным сидением за партой. Это могут быть потягивание, наклоны, повороты, приседания, подскоки, бег на месте. Движение кистями: сжимание, разжимание, вращение.

Упражнения должны быть просты, интересны, доступны детям, по возможности связаны с содержанием занятий, носить игровой характер.

Комплекс должен состоять из одного двух упражнений, повторяющихся 4-6 раз. Замена комплекса проводится не реже 1 раза в две недели.

Содержание упражнений должно зависеть от характера и условий проведения урока. Так, после письменных заданий, включают движения рук, сжимание и разжимание пальцев и т.д.

## **В состав упражнений для физминуток входят:**

- упражнения по формированию осанки,
- укреплению зрения,
- укреплению мышц рук,
- отдых позвоночника,
- упражнения для ног,
- релаксационные упражнения для мимики лица,

- психогимнастика,
- дыхательная гимнастика.

Физкультминутки можно отнести к следующим **видам**:

**по степени воздействия на организм**, это то, как воздействует каждая физминутка на ту или иную систему организма и **по форме проведения** – то, какие физминутки следует подбирать для каждого урока.

### **Классификация физминуток.**

Физминутки делятся на группы, каждая группа содержит определенные упражнения, направленные на снятие усталости. Усталости чего? Что устало у детей на данном этапе урока? На эти вопросы должен ответить учитель, прежде чем предложить детям проведение физминутки.



## **Оздоровительные физминутки.**

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повернуть головой, “поболтать ножками”.

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

### ***Танцевальные.***

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

Светит солнышко в окошко,

( подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)

Потанцуем мы немножко

Прыг-скок, прыг-скок, (прыгаем)

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп,  
А потом прыг-скок  
И ещё разок.  
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
А потом вприсядку,  
И снова - по порядку.  
Побежим мы по дорожке  
Раз, два, три!  
И похлопаем в ладошки  
Раз, два, три!  
И покрутим головами  
Раз, два, три!  
Все танцуйте вместе с нами  
Раз, два, три!

### ***Ритмические.***

В отличие от танцевальных, движения в ритмических физминутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физминутки выполняются под счет.

## **Физминутки в стихах.**

### **1. «Зарядка -1»**

Раз- два- три-четыре-пять!(ходьба на месте)

Вышли дети погулять

Дальше я быстрее бегу (лёгкий бег на месте)

Остановились на лугу (приостанавливаются)

Лютики , ромашки. (полуприседания вправо, влево с отрывом руки)

Собирал ..... наш класс - (подпрыгнуть, развести руки в стороны)

Вот какой букет у нас (и показать величину собранного букета)

### **2. «Зарядка -2»**

Руки в стороны поставим (Стоя, ноги врозь, руки в стороны)

Правой левую достанем

(Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой)

А потом наоборот.

Будет вправо поворот.

(Поворот вправо левой ладонью хлопнуть по правой)

Раз – хлопок, два – хлопок.

Повернись ещё разок! (Делая хлопки, повернуться вокруг себя)

Раз- два-три-четыре,  
Плечи выше, руки шире!  
(Хлопок в ладоши, приподнять плечи, руки развести в стороны)  
Опускай-ка руки вниз и на корточки садись!

### **3. « Путешествие в лес»**

Только в лес мы вошли (маршируют)  
Появились комары.  
(лёгкое похлопывание по телу)  
Дальше по лесу шагаем (маршируют)  
И медведя мы встречаем.  
(раскачивают из стороны в сторону)  
Снова дальше мы идём (маршируют)  
Перед нами водоём (руки в стороны)  
Прыгать мы уже умеем  
(руки на пояс, полуприседания с поворотом вправо- влево)  
Раз – два, раз – два! (прыжки)  
Позади теперь вода! (маршируют)

### **4. «Зарядка - 3»**

Каждый день по утрам делаем зарядку.  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Весело шагать, руки поднимать.  
Приседать и вставать(4 раза)  
Прыгать и скакать (7 прыжков)

### **5. «Зайка»**

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.  
Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.  
Кто – то зайку напугал. Зайка – прыг и убежал.  
(имитировать движения по ходу стиха)

### **6. «Зарядка -4»**

Мелкие шажки – раз, два, три (вперёд)  
Лёгкие прыжки –раз –два –три (назад)  
Вот и вся зарядка – раз-два-три.  
Мягкая посадка – раз–два-три.

### **7. «Ванька-встанька»**

Отдых наш – физкультминутка.  
Занимай свои места.  
Раз – присели, два – привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали –  
Ванькой – встанькой будто стали.  
А потом пустились вскачь,  
Будто мы – упругий мяч.

### **8. «Зарядка-5»**

Солнце глянуло в кроватку,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку,  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире,  
1-2-3-4-5.

Наклониться – три, четыре.  
И на месте поскакать.  
На носок потом на пятку.  
Все мы делаем зарядку.

### **9. «Если нравится тебе»**

Учитель поет песню и показывает движения.  
Дети подпевают и вслед за учителем делают все движения.

Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).  
Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).  
Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками)  
Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).  
Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!»  
Если нравится тебе, то и другим ты покажи..

### **10. «Дружно маме помогаем»**

Дружно маме помогаем –  
Пыль повсюду вытираем.  
Мы белье теперь стираем,  
Полощем, отжимаем.  
Подметаем все кругом  
И бегом за молоком.  
Маму вечером встречаем,  
Двери настежь открываем,  
Маму крепко обнимаем.  
(Подражательные движения по тексту.)

### **11. «Едем, едем, долго едем»**

Едем, едем, долго едем,  
Очень длинен этот путь.  
Скоро до Москвы доедем,  
Там мы сможем отдохнуть.  
Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем Ребята сидят.  
Чу- чу- чу- чу – чу- у -у-у!  
Бежит паровоз.

Далеко-далеко ребят он повез.  
(Ходьба на полусогнутых ногах.)

### **12. «Загадаю вам загадку»**

Загадаю вам загадку,  
Становитесь на зарядку. (Ходьба на месте.)

Раз - листочки поднимаем. (Руки через стороны вверх.)  
Два - листочки загибаем. (Руки за спину.)  
Три — ещё разок свернули, (Обхватили руками плечи.)  
На четыре - развернули. (Руки в стороны.)

### **13. «Льется чистая водица»**

Льется чистая водица  
Мы умеем сами мыться.  
Порошок зубной берем,  
Крепко щеткой зубы трем.  
Моем шею, моем уши,  
После вытремся посуше.  
Поверни головку вправо,  
Поверни головку влево.  
Опусти головку вниз  
И тихонечко садись.  
(Слова текста сопровождаем действиями.)

### **14. «Мы по улице гуляем»**

Мы по улице гуляем, (Шагаем на месте.)  
Сами вывески читаем. (Наклоны головы влево- вправо.)  
Это — «эс», а это — «ка »,  
(Повороты туловища влево- вправо.)  
«Ж»- похожа на жука. (Хлопок руками спереди- сзади.)  
Вот четыре буквы:  
«Воды». (4 хлопка в ладоши.)  
Вот еще четыре:  
«Моды». (4 хлопка в ладоши.)  
«Воды» — «моды» — «лимонад»! (Приседания.)  
Мы читаем все подряд. (Хлопок руками спереди - сзади.)  
Вот блестит, белее снега, (Наклоны туловища влево - вправо)  
Слово горькое: аптека. (Повороты туловища влево - вправо.)  
Рядом сладкие слова: (Прыжки на месте.)  
Фрукты. Пряники. Халва. (Шагаем на месте.)

### **15. «Мы пройдемся по дорожке»**

Чтобы отдохнули ножки,  
Мы пройдемся по дорожке.  
Но дорожка не простая—  
Нас от парт не отпускает.  
(Ходьба на месте.)  
Голову тяну к плечу,  
Шею я размять хочу.  
В стороны разок-другой  
Покачаю головой.  
(Вращение головой вправо и влево.)  
Пальцы ставим мы к плечам,  
Руки будем мы вращать.  
Круг вперед,

другой - вперед,  
А потом наоборот.  
(Руки к плечам, вращение вперед и назад.)  
Хорошо чуть-чуть размяться.  
Снова сядем заниматься.  
(Дети садятся за парты.)

### ***Гимнастика для глаз.***

Для расслабления глаз очень полезно смотреть на зеленый цвет, поэтому в классе можно повесить зеленый круг из картона и дети будут выполнять упражнения с его помощью, например можно сфокусировать зрение на круге или дорисовать лепестки (взаимодействие с пальчиковой гимнастикой). Можно глазками посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать круг или первую букву своего имени. Любимое упражнение детей “Сладкий сон” – дети засыпают под счет от 1 до 10 и под обратный счет просыпаются, сопровождая отдых глаз с потягиванием и имитацией засыпания и просыпания. Таким образом, отдыхают не только глаза, но и расслабляется позвоночник, который устает быстрее всего.

### ***ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ ГЛАЗ***



Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг,  
Обведу я ими круг.  
Глазком видеть всё дано-  
Где окно, а где кино.  
Обведу я ими круг,  
Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4-5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4-5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4-5 раз

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

### ***Упражнения для снятия зрительного утомления***

1. Зажмурить глаза. Открыть глаза (5 раз).
2. Круговые движения глазами. Головой не вращать (10 раз).

3. Не поворачивая головы, отвести глаза как можно дальше влево. Не моргать. Посмотреть прямо. Несколько раз моргнуть. Закрыть глаза и отдохнуть. То же самое вправо (2-3 раза).

4. Смотреть на какой-либо предмет, находящийся перед собой, и поворачивать голову вправо и влево, не отрывая взгляда от этого предмета (2-3 раза).

5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 минуты.

6. Поморгать 10-15 с. Отдохнуть, закрыв глаза.

### **Упражнения для профилактики близорукости.**

И.п. – стоя на коврикe, ноги врозь, руки вдоль туловища: посмотреть вверх-вниз, влево - вправо (6 раз); закрыть глаза, расслабиться; посмотреть в правый верхний угол, в левый нижний (6 раз); закрыть глаза, поморгать, расслабиться; круговые движения глазами по часовой стрелки (3-5 раз); закрыть глаза, расслабиться; движения губами вперед, влево – вправо, все Сказки - зарядки.

### **Комплекс упражнений гимнастики для глаз**



Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4—5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторить 4—5 раз,

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4—5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1—4, потом перенести взор вдаль на счет 1—6. Повторить 4—5 раз

В среднем темпе проделать 3—4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1—6. Повторить 1—2 раза.

### **Гимнастические упражнения и массаж для улучшения зрения**

Исходное положение: сесть на стул, руки положить на колени, расслабиться, все внимание сосредоточить на глазах. Упражнения надо выполнять без напряжения. Дышать медленно.

**Первое упражнение.** На раз - поднять глаза вверх, на два - смотреть прямо, на три - потупить взор книзу, на четыре - смотреть прямо, 8 раз.

**Второе упражнение.** На раз - смотреть на переносицу, на два - прямо. Повторить 8 раз.

**Третье упражнение.** На раз - смотреть влево, на два - прямо, на три - смотреть вправо, на четыре - перед собой. Повторить 8 раз.

**Четвёртое упражнение.** Круговые обороты глазами - 4 раза влево, четыре вправо.

**Пятое упражнение.** Широко раскрыть глаза, а потом плотно закрыть. Повторить 5 раз. После выполнения упражнений надо дополнительно легонько массировать активные точки, которые находятся вокруг глаз. Стимуляция этих точек помогает при глазных болезнях.



Сложить пальцы в кулак, мизинец положить на точку внутреннего угла глаза.  
” Сделать девять главных движений по часовой стрелке и девять против неё.  
” Провести мизинцем по кромке глазной впадине снизу к внешнему углу глаза и сверху к внутреннему. Эти движения выполнять по три раза.

” Сделать три аналогичных движений в противоположную сторону - три раза.

” Провести кончиками пальцев по бровям от середины наружу. 9 раз.

После массажа растереть ладони, закрыть глаза и положить ладони рук на глаза так, чтобы центр ладони совпадал со зрачками.

Постараться ощутить тепло, которое выходит из ваших ладоней (1-2мин).

Эти упражнения и массаж можно показывать не только детям, а и взрослым. Если так делать систематически, то ощутим быстрый результат.

Для всех учителей физкультминутка должна стать обязательным условием организации урока в интересах поддержания здоровья ученика.

### **Глазодвигательные упражнения**

**“Взгляд влево вверх”**. Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

**“Горизонтальная восьмерка”**. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

**“Глаз – путешественник”**. Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

### **Упражнения для тренировки зрения.**

1. Движение глазами яблоками вправо и влево.
2. Движение глазами яблоками вверх и вниз.
3. Вращение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки.
4. Фиксация взгляда на кончике носа.
5. Моргание

После каждого упражнения, закрыть глаза, расслабиться (30-40 сек.)

### **Упражнения для снятия зрительного утомления:**

#### **1. «Дождик»**

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| Капля первая упала «кап - кап» | - пальцем стучать     |
| И вторая побежала «кап - кап»  | - по ладошке          |
| Мы на небо посмотрели          | - смотреть вверх      |
| Капельки «кап - кап» запели    | - постучать по голове |
| Намочились лица,               | - вытирать лицо       |

Мы их вытираем.

Туфли - посмотрите

Мокрыми стали

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя убежим

Под кусточком посидим

- посмотреть на туфли

- показать руками

- тряхти плечами

- бег на месте

- присесть

## 2. «Моргание»

Закрывать глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть, поморгать ими, как бабочка крыльями машет.

## 3. «Прищепочки»

Большими и указательными пальчиками обеих рук сдавливаем кожу между бровей от переносицы к вискам.

## 4. Глазодвигательный тренинг.

Если смотришь на предмет И не видишь, есть он или нет. На него ты не смотри, Глаза скорее отводи, Легко и быстро поморгай, Вправо, влево взгляд бросай, Снова глянешь на предмет — Изображенья четче нет!

## Физкультминутка “Гимнастика для глаз”



Чтоб глаза твои зорче были,

Чтоб в очках тебе не ходить

Эти легкие движенья

Предлагаю повторить.

Вдаль посмотрим и под ноги,

Вправо, влево побыстрей.

Удивимся – что такое?

И закроем их скорей.

А теперь по кругу быстро,

Словно стрелочки часов,

Проведем глазами дружно,

Ну, а дальше – будь здоров!

Теперь вы все отдохнули,

Новая забота.

Нужно сделать на “отлично”

Математику.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ.

Любопытная Варвара

Смотрит влево,

Смотрит вправо,

Смотрит вверх,

Смотрит вниз.

Чуть присела на карниз,

И с него свалилась вниз.



Проведём, друзья, сейчас  
Упражнение для глаз.  
Влево, вправо посмотрели,  
Глазки все повеселели.  
Снизу вверх и сверху вниз.  
Ты, хрусталик не сердись,  
Посмотри на потолок,  
Отыщи там уголок.  
За окно ты посмотри.  
Что ты видишь там вдали?  
А теперь на кончик носа.  
Повтори так 8 раз –  
Лучше будет видеть глаз.  
Глазки нас благодарят,  
Поморгать нам всем велят.  
Плавно глазками моргаем,  
Потом глазки закрываем.  
Чтобы больше было силы,  
К ним ладошки приложили.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Можно глазки открывать!  
Потянулись и зевнули,  
Спинки дружно все прогнули,  
Повернулись вправо, влево  
Стало гибким наше тело.  
Ножки вытянем вперёд,  
Влево, вправо поворот.  
Ножки выше поднимаем  
И в коленочках сгибаем,  
Подбородком дотянулись  
И друг другу улыбнулись.  
Головой все поворачиваем  
И урок наш продолжаем.

### ***Пальчиковая гимнастика***

Для учеников начальных классов, особенно для первоклассников, держать в руках ручку – большой труд. Дети очень крепко сжимают её пальцами, считая, что чем крепче они держат ручку, там красивее у них получатся буквы.

Это воздействие на мелкую моторику рук, развитие и коррекция зрительно-моторной координации, пространственно-образного мышления, креативных способностей, расслабление и тренировка мышц глаз, синхронизация полушарий головного мозга. Сюда можно отнести упражнения “Ленивые восьмерки” – рисование в воздухе, на листочке, рисуем то правой рукой, то левой, то одновременно двумя руками, начиная от серединной точки.

“Двойные рисунки” – рисуем двумя руками одинаковые удивительные формы.

“Постукивание пальчиками” – имитация игры на пианино,  
“Пальчики замерзли” – растираем каждый пальчик в отдельности либо все одновременно.

“Салюттик” – пальчики сжаты в кулачок, резким движением их расправляем,  
“Замочек”, “Здравствуй, пальчик” – большой пальчик левой руки здоровается с большим пальчиком правой руки, с соседними пальчиками, с ладошкой, также указательный, средний, безымянный и мизинчик; письмо букв и цифр в воздухе.



### ***ФИЗМИНУТКИ ДЛЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ***

Соедините поочередно пальцы правой и левой руки, начиная с мизинца или, наоборот, с большого пальца.

1. Соедините кисти рук и разведите пальцы в стороны, изображая цветочек. Затем сомкните пальцы, и у вас получится бутончик. Чередуйте задания “цветочек”, “бутончик”

2. Соедините пальцы обеих рук так, будто в руках держите маленький шарик, и постепенно начинайте шарик надувать. Шарик увеличивается, и пальчики разводятся в стороны.

3. Раскройте ладошку, поставьте её перед собой и постукивайте пальцами другой руки, изображая бег лошадок.

### ***Пальчиковая гимнастика.***

Для того чтобы руки были в хорошей форме, полезна небольшая разминка, которая поможет улучшить кровообращение и со временем придаст кистям более правильные формы:

1. Сожмите-разожмите кисти в кулак. Повторите 10 раз.

2. Сожмите кисти в кулак, затем разожмите, при этом вытянув пальцы. Повторите 10 раз.

3. Помассируйте каждый палец, как вам удобно: помассируйте снизу вверх, погладьте и т.п.

4. «Умываем» руки. Имитируем движения, которые вы делаете, когда моете руки: потрите ладони друг о друга, одной кистью как бы «омойте» вторую.

5. Потрите тыльную сторону ладони 10 раз на одной руке и на другой.

6. Сцепите кисти «в замок» и выверните «замок» вперед, затем вниз, вбок и вверх. Повторите 10 раз.

7. Круговые движения «замком» по часовой стрелке и в другую сторону. Повторите 10 раз.

8. Продолжаем упражнения с «замком». Поверните «замок» влево, затем вправо. Повторите 10 раз.

9. Представьте, что показываете фиги. Только обеими руками сразу, и большой палец проходит не только между указательным и средним, но и между средним и безымянным, безымянным и мизинцем.

10. Вспомните, как бить щелбаны. Партнер вам не понадобится — каждым пальцем «выбейте» в воздух по 3 щелбана.

11. Сожмите ладони и наклоните их влево-вправо, вперед-назад. Повторите 10 раз.

12. Опустите руки и потрясите кистями. Энергично встряхните их несколько раз в разные стороны.

Помните, что наши руки нуждаются в уходе не меньшем, чем лицо. Чтобы их было не стыдно показать, о руках необходимо заботиться и беречь от повреждений.

### **ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

«Рука является вышедшим наружу головным мозгом», - это высказывание Эммануила Канта прозвучало еще задолго до того, как была доказана физиологическая значимость развития тонкой моторики. Человек - универсальное «мыслящее тело», классический пример этой универсальности - движущая рука человека (Э.В. Ильенко). Наибольшее воздействие импульсации от мышц рук на развитие коры головного мозга происходит только в детском возрасте, пока идет формирование моторной области. Поэтому работа по развитию мелкой моторики пальцев рук в дошкольном и младшем школьном возрасте имеет особое значение.

#### **Задачи:**

- стимуляция развития речи у детей раннего возраста;
- подготовка руки к письму у старших дошкольников и младших школьников;
- тренировка внимания;
- координация движений;
- адаптация маленьких левшей в мире праворуких.

Условия проведения. Комплекс упражнений гимнастики для пальчиков рук проводят в течение 6—8 минут. Он включает в себя 6—8 упражнений, выполняемых в такой последовательности: кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо. По мере привыкания к комплексу в него включаются новые упражнения или усложняются условия выполнения уже разученных ранее упражнений.

#### **1. Упражнение для рук.**

Проговаривая текст, ученик массируют последнюю фалангу каждого пальца ,завершают массаж точкой в центре ладони.

Пальчик, пальчик, где ты был?

- С братцем Васей щи варил.
- А потом с ним кашу ел,
- А потом с ним песни пел,
- А потом гулять пошел
- И копеечку нашел

#### **2. Упражнение для рук.**

Проговаривая текст, ученики поглаживают каждый палец с четырех сторон двумя пальцами противоположной руки.

Наши пальчики трудились,  
Хорошо писали.  
Они так старались,

А теперь устали.  
Мы немного отдохнем,  
С силой кулачки сожмем.  
Пальцы разжимаем  
И опять сжимаем.  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Можно ими помахать.  
В чистый ручеек руки опускаем,  
И усталость с пальчиков  
Мы водой снимаем  
(Дети имитируют мытье рук; следующие слова произносят на выдохе.)  
Спасибо, водица,  
За новые силы.  
Теперь мы напишем  
Все буквы красиво.

2. Чтобы нам добыть огонь  
Трём ладошки о ладонь  
Вдруг ладошка заискрится  
И бумажка загорится

3. Две сестрицы - две руки  
Левая и правая,  
Две сестрицы - две руки рубят, строят, роют  
Рвут на грядке сорняки и друг дружку моют.  
Месят тесто две руки - левая и правая  
Воду моря и реки загребают плавая.

4. Лошадка  
(и. п. - сидя за партой, руки лежат ладонями вниз)  
Вот помощники мои  
Их как хочешь, поверни.  
По дороге белой, гладкой  
Скачут пальцы как лошаки.  
Чок - чок - чок, скок - скок-скок.  
Скачет резвый табунок.

5. В парке есть глубокий пруд.  
Караси в пруду живут.  
Чтобы стаю нам догнать,  
Нужно хвостиком махать.

6. "Дерево"

Поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.

7. "Солнышко"

Ладони соединены, напряженные пальцы разведены в стороны.

8. "Ёлка"

Ёлка быстро получается, если пальчики сжимаются, локотки ты подними,  
пальчики разведены. Ладони от себя под углом друг к другу,

пальчики пропускаются между собой и выставляются вперед

#### 9. «Корзинка»

«Я корзиночку беру,  
овощи в неё кладу».

(Ладони на себя, пальчики переплетаются, локотки разводятся в стороны. Ладони как бы разъезжаются и между пальцами образуются зазоры. Большие пальчики образуют ручки).

#### 10. «Грабли»

Огород я убегу, граблями мусор я сгребу»

(Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя).

#### 11. «Ваза»

Округленные ладони соединить со стороны мизинца.

#### 12. «Стакан»

Прямые вытянутые ладони со стороны мизинца запястья и большого пальца.

#### 13. «Корни яблони»

Тыльные стороны ладоней соединены, пальцы опущены вниз.

#### 14. «Сад»

«Неразлучный круг подруг, тянет к солнцу сотни рук, а в руках душистый груз.  
Разных бус на разный вкус».

(Слегка согнутые большие и средние пальцы обеих рук, соединены в круг. Обе руки с прямыми пальцами подняты вверх. Слегка согнутые округленные ладони соединены. Указательный и большой палец образуют кольцо).

#### 1. «Кольца».

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Вышли пальчики гулять.*

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Будем пальчики считать.*

#### 2. «Кулак-ребро-ладонь».

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

#### 3. «Крестики-нолики».

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

#### 4. «Зеркальное рисование».

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

#### 5. «Ухо-нос».

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

#### 6. «Рыбка».

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

### **7. «Змейка».**

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

### **8. «Замок».**

Сцепить пальцы в замок и встряхивая «замком», произносить

*На двери висит замок,*

*Кто его открыть бы смог?*

*Постучали, постучали, (не расцепляя пальцев, постучать ладонями)*

*Покрутили, покружили (покрутить сцепленными пальцами),*

*Потянули, потянули*

*И открыли! (расцепить пальцы, развести руки в стороны).*

### **9. «Восьмерки».**

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

10. Разнообразная предметная деятельность, которая развивает мелкую моторику: застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование обуви, игры с мозаикой, конструкторы, пазлы; игры с фасолью и горохом (разложить в разные коробки).

## **Физкультурно-спортивные физминутки.**

Это традиционная гимнастика, которая выполняется строго под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано для укрепления определенных групп мышц. Сюда можно включать бег, прыжки, приседания, ходьбу на месте.

### ***Общеразвивающие упражнения.***

Это традиционная гимнастика, которая выполняется под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение рассчитано на укрепление определенной группы мышц.

Раз – согнуться, разогнуться.

Два – нагнуться, потянуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

### ***Подвижные игры***

Это могут быть игры с мягким мячом. Игра может проходить в виде закрепления изученного материала по аналогии игры “Съедобное – несъедобное”, упражнения на координацию движения.

## **Физкультминутка**

### **«Игра с шарфиком» (на напряжение мышц шеи).**

Пришла мама и раздала медвежатам шарфики, чтобы они больше не мерзли.

Полусонные медвежата, не открывая глаз, повязали шарфики на свои шейки.

Покрутили медвежата головой из стороны в сторону: хорошо, тепло шейкам.

«пчелка мешает спать» (игра лицевых мускулов).

В берлогу снова прилетела пчелка. Решила сесть кому-нибудь на язычок, но медвежата быстро стиснули зубы, сделали губы трубочкой и стали крутить ими в



разные стороны. Пчелка обиделась и улетела. Медвежата снова слегка открыли рот – язык отдыхает. Пришла мама- медведица и зажгла свет. От яркого света медвежата крепко зажмурились и сморщили нос. Мама видит: все в порядке; погасила свет. Медвежата перестали жмуриться и морщить нос. Снова прилетела пчелка. Медвежата не стали ее прогонять, а покатали ее у себя на лбу, двигая брови вверх-вниз. Пчелка поблагодарила медвежат за удовольствие и улетела спать.

**Пантомима «Солнышко и туча» (на напряжение и расслабление мышц туловища).**

Солнце зашло за тучку, стало свежо (сжаться в комочек, чтобы согреться, задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко (расслабиться); разморило на солнце (на выдохе).

**«В уши попала вода» (на напряжение и расслабление мышц шеи).**

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

## **Двигательно-речевые физминутки.**

В эту группу входят *дыхательная и артикуляционная гимнастика*.

Это упражнения на чередование звуков, чередование дыхания, длительный вдох и выдох, упражнения “Задуй свечу”, “Надуй шарик”, подражания животным,

“Звук вокруг” – дети показывают при помощи звуков: дождь, полет шмеля, летящий самолет, проезжавшую мимо машину и т.д. “Сгибание стопы” – упражнение, отвечающее за речь и язык. При помощи этих упражнений происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения.

А также в эту группу относим *инсценировку небольших стихов*.

Дети коллективно читают небольшие стихи и одновременно выполняют различные движения, как бы инсценируя их.

Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет.  
Раз – наклон и два – наклон!  
Зашумел листвою клен! (Дети показывают и изображают шум листьев)

Зайчик беленький сидит  
И ушами шевелит.  
Вот так, вот так  
Он ушами шевелит.

Утром встал гусак на лапки  
Приготовился к зарядке  
Повернулся влево, вправо,  
Приседанья сделал справно  
Клювиком почистил пух  
И опять за парту - плюх!

В огороде рос подсолнух  
Вот такой, вот такой!  
В огороде рос подсолнух  
С ярко-жёлтой головой.  
Головою он вертел,  
Всё увидеть сам хотел.  
Что подсолнух видел там  
Он сейчас расскажет нам.

- А теперь все тихо встали...  
- А сейчас мы в лес пойдём...  
- А теперь все тихо встали,  
Дружно руки вверх подняли,  
В стороны, вперёд, назад,  
Повернулись вправо, влево  
Тихо сели, вновь за дело.  
Мы маленькие зайки  
Скакали на полянке.  
Прыгали, скакали,  
В школу прибежали.  
За парты тихо скок  
И продолжим наш урок.  
По дорожке шли, шли,  
Много камешков нашли.  
Присели, собрали  
И дальше пошли.

### ***Дыхательная гимнастика.***

Перед физическими упражнениями рекомендуется выполнять дыхательную гимнастику. Заниматься лучше по утрам, в проветренной комнате и обязательно на голодный желудок. Дыхательной гимнастике специалисты придают большое значение: благодаря ей увеличивается насыщение кислородом крови, а в результате и всех органов, происходит общее очищение организма и заметно улучшается состояние кожи.

### **Очищающее дыхание.**

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимая руки перед собой вверх, сделайте свободный глубокий вдох. Задержите дыхание, пока это будет приятно, расслабьте гортань и сделайте энергичный выдох ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед. При этом естественно издаётся звук "ха". Медленно распрямитесь и отдохните, сделав 2-3 вдоха-выдоха. Повторите 3 раза. Выдыхайте воздух с облегчением, освобождаясь от мыслей о заботах.

### **Энергетизирующее дыхание.**

Сделайте полный вдох и задержите дыхание до тех пор, пока вам приятно. Сложите губы трубочкой, и резко выдохните весь воздух в три приема, словно стараясь задуть пламя свечи. Почувствуйте: сначала воздух выходит из живота, затем из груди, затем из верхушек лёгких. Корпус и голову держите прямо. Выполняйте упражнение энергично, но не более 3-х раз, отдых между ними - 2-3 цикла.

## **Стимулирующее дыхание.**

Сделайте гармонично полный вдох, задержите дыхание и растянутый выдох через рот. Выпускайте воздух как можно медленнее, весь до конца, со свистящим звуком, похожим на звук "с". Почувствуйте, как сопротивление выходящему воздуху создаёт язык. Повторить 3 раза.

### **1. «Ходьба»**

Педагог читает текст, дети выполняют соответствующие движения и проговаривают отдельные звуки, слоги.

-Мы проверили осанку, -дети становятся прямо, ноги вместе, голова немного поднята.

-И свели лопатки, - дети отводят плечи назад.

-Мы ходим на носках, - дети идут на цыпочках.

-Мы идем на пятках, - идут на пятках.

-Мы идем как все ребята, - шагают маршеобразно.

-И как мишка косолапый, - идут размашисто, вразвалку.

**2.** Педагог предлагает изобразить деревья и листочки на них, которые качает ветерок. Дует легкий ветерок, листочки легка шевелятся (взрослый и дети делают глубокий вдох и длительный выдох). Имитируя легкое дуновение ветра, дети слегка шевелят пальцами.

А теперь ветер становится сильнее (вдох становится еще глубже, а выдох сильнее). Сильный ветер уже не просто шевелит листья. А качает деревья (делаем наклоны туловищем).

Затем педагог читает стихотворение. А дети повторяют движения и гласные звуки.

Осенние листочки на ветвях сидят.

Осенние листочки детям говорят:

Осиновый: «А-а-а; рябиновый: «И-и-и»;

Березовый: «О-о-о»; дубовый: «У-у-у»

### **3. «Подуем на плечо»**

Педагог читает слова стихотворения, а дети вместе с ним повторяют движения дыхательной гимнастики.

-Подуем на плечо (голова прямо – вдох, голова повернута – выдох).

-Подуем на другое (дуем на плечо).

-нам солнце горячо пекло дневной порою (поднимают голову вверх. Дует через губы).

-Подуем мы на грудь (дети дуют на грудь).

-и грудь свою остудим.

-подуем мы на облака (опять поднимают лицо и дуют).

-И остановимся пока.

### **4. Пантомима «Мы срываем цветы»**

Дети в группе наклоняются – «срывают» цветы – и вдыхают их запах (глубокий вдох и сильный выдох). Потом повторяют это действие еще несколько раз.

**Когнитивные.**

## ***Дидактические игры с движениями.***

Например, при показе иллюстрации или названии предмета дети выполняют определенные упражнения. Игра “Умный светофорик” – красный цвет – дети стоят, желтый – сидят за партой, зеленый – шаг на месте, “Зверь-птица-рыба”

### **Дидактическая игра «Назови правильно»**

Дидактическая задача: Закрепить знания детей о народных художественных промыслах, их признаках. Умение найти нужный промысел среди других, обосновать свой выбор, составлять описательный рассказ.

Материал и оборудование. Планшет с изображением народных промыслов России.

Игровое правило. Дети поочередно задают друг другу задание и отгадывают, какой промысел изображен. Поощряется, если ребенок может назвать промысел, место его возникновения и характерные особенности.

### **Дидактическая игра «Угадай, какая роспись?»**

Дидактическая задача: Закреплять умение детей узнавать и называть ту или иную роспись; уметь обосновать свой выбор, называть элементы росписей, отгадывать загадки. Воспитывать у детей чувство гордости за родной край – край умельцев и мастеров.

Материал и оборудование. Карточки с изображением различных узоров росписей.

Игровое правило. Дети поочередно друг другу задают задание, показывая на карточку. Угадывающий должен отгадать, какой промысел изображен на карточке. Поощряется, если ребенок может доказать правильность своего ответа, т.е. назвать элементы росписи, его цветовое решение.

### **Дидактическая игра «Составь хохломской узор»**

Дидактическая задача: Закрепить умение детей составлять хохломские узоры способом аппликации. Закреплять название элементов росписи («осочки», «травинки», «трилистники», «капельки», «криуль»). Поддерживать интерес к хохломскому промыслу.

Материал и оборудование: Трафареты посуды хохломских изделий из бумаги желтого, красного, черного цветов, набор элементов хохломской росписи.

Игровое правило. Детям предлагается набор элементов хохломской росписи, из которых они должны выложить узор на трафарете на трафарете посуды методом аппликации.

### **Настольная игра «Домино»**

Дидактическая задача: Закрепить знания детей о декоративно-прикладном искусстве – игрушке; умение находить нужную игрушку и обосновать свой выбор. Закрепить знание об изготовлении народной игрушки и особенности каждой. Воспитывать любовь к прекрасному.

Материал и оборудование: Карточки поделенные пополам. На каждой стороне карточки картинка с промыслом.

Игровое правило. Поиск нужных картинок, соблюдение очередности. Выигрывает тот, кто первым заканчивает подбор картинок, положит их по правилу:

филимоновская игрушка к филимоновской игрушке, каргопольская игрушка к каргопольской и т.д.

### **Дидактические игры «Собери матрёшку».**

Дидактическая задача: Закреплять знания детей о народной игрушке – матрёшке; умение собирать матрёшку из частей по способу мозаики. Выделять элементы украшения. Воспитывать уважение и любовь к народному творчеству.

Материал и оборудование. Матрешки, поделенные на несколько частей.

Игровое правило. Собрать из отдельных частей целую матрешку. Побеждает тот, кто больше собрал матрешек.

### **«Найди домик матрёшки»**

Дидактическая задача: Закреплять знания детей о народной игрушке – матрёшке; умение собирать матрёшку из частей по способу мозаики. Выделять элементы украшения. Воспитывать уважение и любовь к народному творчеству.

Материал и оборудование. Карточка с силуэтами матрешек – их домиков, матрешки разные по величине.

Игровое правило. Правильно «заселить» матрешек в свои домики.

### **Разминка с кисточкой – 2.**

Держим кисточку вот так: (рука на локте. Кисточку держим тремя пальцами выше ее металлической части)

Это трудно? Нет, пустяк!

Вправо-влево, вверх и вниз (водим кисточкой в левую и в правую сторону. Затем вверх и вниз).

Гордо, словно королева,

Кисточка пошла тычком, (выполняют тычки без краски на листе)

Застучала «каблучком».

А потом по кругу ходит, (вращаем кисточкой по кругу)

Как девицы в хороводе.

Вы устали? Отдохнем (положить кисть на стол)

И опять стучать начнем. (держим кисточку вертикально)

Мы рисуем: раз, раз... (выполняют тычки без краски на листе)

Все получится у нас!

### **Птички.**

Птички полетели, (на первую строчку большой палец отогнут в горизонтальное положение, сверху присоединить сомкнутые прямые остальные пальцы)

Крыльями махали, (на вторую – взмахи ладонями с широко раскрытыми пальцами)

На деревья сели, (на третью – руки вверх, все пальцы широко расправить)

Вместе отдыхали. (на четвертую – то же что на первую)

### **Алые цветы.**

Наши алые цветки распускают лепестки. (Медленно разгибают пальцы из кулачков)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет. (Покачивание кистями рук вправо-влево)

Наши алые цветки закрывают лепестки, (Медленное сжимание пальцев в кулаки)  
Головой качают, тихо засыпают... (Покачивание кулачков вперед-назад.)

### **Дружба.**

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

(Первые 2 строчки – обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме стихотворения.)

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики.

(Следующие две строки – обхватить левой рукой правую и покачивать в ритме стихотворения.)

Один, два, три, четыре, пять,

Пять, четыре, три, два, один.

(В последних строчках – соединить пальчики обеих рук, начиная с большого, затем соединять начиная с мизинца.)

### **Матрешки.**

Все они матрешеньки, (На первые две строчки ритмично сгибать и разгибать пальцы.)

Все они милашеньки.

С аленькими щечками (На две следующие строчки коснуться ладошками щек и покачать головой из стороны в сторону.)

Под пестрыми платочками.

Нарядные, пригожие, (На последние две строчки хлопки в ладоши.)

На нас чуть-чуть похожие.

### **Теремок.**

Стоит терем-теремок (сложить из ладоней «крышу»)

Между двух лесных дорог. (прямые руки вперед от себя)

В этом тереме тетери (скрестить ладони и помахать)

Захотели печь пирог (хлопки ладонями).

Если любишь пироги –Заходи, заходи. (держим кисти рук прямо ладонями вверх. Загибаем и разгибаем пальцы в кулачок)

### **Дом.**

На опушке дом стоит, (сложить из ладоней «крышу»)

На дверях замок висит. (руки в «замок»)

За дверями стоит стол. (правый кулак накрыть левой ладонью)

Вокруг дома частокол. (скрестить ладони перед собой)

Тук, тук, дверь открой! (правым кулаком стучим по левой ладони)

Заходите, я не злой. (развести ладошки вертикально)

### **Кузнец.**

Ой, кузнец-молодец, («зовем» к себе раками)

Захромал мой жеребец. (сжимать и разжимать большой палец на обеих руках)

Ты подкуй его опять. (стучать кулачками)

Отчего ж не подковать. (круговые движения ладонями)

Вот гвоздь, вот подкова, (выставить поочередно каждую раскрытую ладошку)

Раз, два и готово. (хлопать в ладоши)

### **Дидактическая игра «Угадай и расскажи»**

Дидактическая задача: Закрепить знания детей о народной игрушке, как об одной из форм народного декоративно-прикладного искусства; узнавать игрушку по изображению, уметь объяснить свой выбор, выделять элементы росписи, её колорит и композицию узора на изделии. Развивать эстетический вкус.

Материал и оборудование: Карточки с изображением изделий народных промыслов.

Игровое правило. Дети поочередно друг у друга вытаскивают карточку и отгадывают, игрушка какого промысла изображена. Поощряется, если ребенок может доказать правильность своего ответа.

### **Дидактическая игра «Городецкие узоры»**

Дидактическая задача: умение детей составлять Городецкие узоры, узнавать элементы росписи, запомнить порядок выполнения узора, подбирать самостоятельно цвет и оттенок для него, развивать воображение, умение использовать полученные знания для составления композиции.

Материал и оборудование. Трафареты городецких изделий из бумаги желтого цвета (разделочные доски, блюда и др.), набор элементов городецкой росписи (бумажные трафареты)

Игровое правило. Детям предлагается набор растительных элементов и фигуры коня и птицы. Они должны выложить на трафарете узор методом аппликации.

### **Дидактическая игра «Распиши платок»**

Дидактическая задача: Закрепить знания детей об искусстве русской шали. Развивать у детей эстетический вкус, учить составлять простейшие узоры из различных декоративных элементов (цветов, листьев, бутонов, веточек и т.д.), умение подбирать цветовую гамму узора.

Материал и оборудование. Квадратные трафареты шалей разного цвета (красного, синего, желтого, белого т.д.), растительные и цветочные элементы.

Игровое правило. Детям предлагается набор растительных и цветочных элементов, из которых они должны выложить на трафарете узор для украшения шали методом аппликации.

### **Дидактическая игра «Художественные часы»**

Дидактическая задача: Закрепить знания детей о народных художественных промыслах; находить нужный промысел среди других и обосновать свой выбор.

Материал и оборудование. Планшет в виде часов. Вместо цифр наклеены картинки с изображением разных промыслов. Кубик и фишки.

Игровое правило. Играющий бросает кубик и считает, сколько у него очков. Отсчитывает стрелкой нужное количество (отсчет начинается сверху, на картинке вместо цифры 12). Рассказать нужно о промысле, на который указала стрелка. Если ответил правильно – получаешь фишку. Побеждает тот, кто больше наберет фишек.

## **Физкультурные минутки**

## **при знакомстве с народными промыслами.**

### **Курица с цыплятами.**

Вышла курочка-хохлатка. (движения указательного и среднего пальцев обеих рук по поверхности стола от себя к краю)

С нею желтые цыплятки.

Квохчет курочка: ко-ко, (держим кисти рук прямо ладонями вверх. Загибаем пальцы в кулачок)

Не ходите далеко, (правая рука согнута в локте и лежит на ладони левой руки. Грозим указательным пальцем)

Лапками гребите, зернышки ищите.(перебираем пальцами обеих рук по столу)

### **Давайте поиграем**

Пальчик о пальчик тук да тук. (указательными пальцами постукивают палец о палец)

Весело пляшут пальчики наши. (поднимают руки вверх, делают «фонарики»).

Ножками топ, да и топ, топ, да и топ. (дети топают ногами)

Весело пляшут детки наши. (ритм убыстряется).

Ручками хлоп, да и хлоп, хлоп, да и хлоп. (Дети хлопают ладонями.)

Весело хлопают ручки наши. (ритм убыстряется).

Разминка с кисточкой.

Держим кисточку вот так: (рука на локте. Кисточку держим тремя пальцами выше ее металлической части)

Это трудно? Нет, пустяк!

Вправо-влево, вверх и вниз (водим кисточкой в левую и в правую сторону. Затем вверх и вниз).

Побежала наша кисть. (движения убыстряются)

А потом, а потом (держим кисточку вертикально)

Кисточка бежит кругом.(вращаем кисточкой по кругу)

Закрутилась, как волчок. За тычком идет тычок! (выполняют тычки без краски на листе)

### **Лошадки.**

По дороге белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки.

Чок-чок-чок, чок-чок-чок.

Скачет резвый табунок.

(пальчики «скачут» по столу в ритме стихотворения)

### **Рисовали.**

Мы сегодня рисовали, (ритмичное сжимание кулачков обеих рук)

Наши пальчики устали.

Наши пальчики встряхнем, (встряхивание кистями рук)

Рисовать опять начнем.

### **Прятки.**

В прятки пальчики играли



И головки убирали.  
Вот так, вот так,  
И головки убирали.  
(ритмично сгибать и разгибать пальцы. Усложнение: поочередное сгибание каждого пальчика на обеих руках)

### **На лужок.**

На лужок пришли зайчата,  
Медвежата, барсучата,  
Лягушата и енот.  
На зеленый на лужок  
Приходи и ты, дружок!  
(Сгибание пальцев в кулачок в ритме потешки. При перечислении животных сгибать пальцы на обеих руках поочередно)

### **Рисовали.**

Мы сегодня рисовали, (ритмичное сжимание кулачков обеих рук)  
Наши пальчики устали.  
Пусть намного отдохнут (встряхивание кистями рук)  
Рисовать опять начнут.  
Руки вместе, руки врозь (свести и развести ладонки рук)  
Заколачиваем гвоздь. (имитировать забивание гвоздя)

### **Утята.**

Встали как-то утром в ряд (постепенно разжать кулаки, по одному пальцу)  
Десять маленьких утят. (показать 10 пальцев)  
Посчитались, удивились, (указательным и большим пальцами изобразить удивительно раскрытые клювы утят)  
На две группы разделились. (развести ладони в стороны)  
Перышки почистили, (растопырить пальцы, щепоткой гладить по очереди от основания до кончика пальчики другой руки)  
Головками повертели, (пальцы сложить в виде головок утят, покрутить ими из стороны в сторону)  
Червячка склевали, (хватательные движения клювами – пальцами)  
К речке побежали. (движения указательного и среднего пальцев обеих рук по поверхности стола от себя к краю)

### **Конь.**

Конь меня в дорогу ждет, (на 1 и 2 стр. постукивание пальцами по столу)  
Бьет копытом у ворот.  
На ветру играет гривой (3-4 стр. махи ладонями из стороны в сторону)  
Пышной, сказочно красивой.  
Быстро я в седло вскочу (постукивание кулачками по столу)  
Не поеду – полечу.  
Цок-цок-цок-цок (имитация «топота копыт» пальцами по столу)  
Там за дальнею рекой (ритмичное сжимание и разжимание кулачков обеих рук)  
Помашу тебе рукой. (помахать ладонями обеих рук)

### **Мак.**

На пригорке вырос мак. (ладони рук плотно сжаты)  
Он склонил головку – так. (наклоны сжатых ладошек влево и вправо)  
Бабочка над ним порхает, (кисти рук перекрестить)  
Быстро крыльями мелькает. (помахать ладошками)

### ***Двигательные действия и задания.***

Физминутка включает в себя элементы мыслительной деятельности и упражнения, направленные на снятие усталости с определенной группы мышц, например: “Сколько будет  $3+2$ , столько раз присесть, а  $9 - 5$ , столько раз наклонить голову влево...”

### ***Развивающие игры.***

Игры на развитие познавательных процессов, памяти, воображения, внимания, нахождения различий, сравнения, объединения в целое, выделение противоположностей. Упражнение “Покажи фигуру”, например: “Круг какой? А квадрат какой?” – дети показывают, игры “Летим – плывем” – соотнесение действия с изображенным предметом, “Большой – маленький”.

#### ***Можешь ли ты сосредоточиться?***

Игра проверяет внимательность человека. Игрокам раздают тексты. Игроки в течение 5 минут зачеркивают заданные буквы.

Подводятся и объявляются результаты.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** внимательность

Количество игроков: 2 и более

Необходимы вещи: бумага, карандаш

#### ***Морской бой***

Одна из самых лучших малоподвижных игр. Хорошо развивает логическое мышление ребенка.

Берутся два листочка в клеточку, на которых размечены поля. По бокам расставляются координаты. Расставляются корабли.

Противники делают «выстрелы» друг в друга, называя координаты.

Попавший игрок «стреляет» до тех пор, пока не промахнется.

Выигрывает тот игрок, который потопит все корабли соперника.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** логика, мышление

Количество игроков: 2

Необходимы вещи: карандаш, бумага

#### ***Повтори-ка***

Повтори-ка — познавательная игра на развитие у детей памяти и внимательности. Отлично подойдет для всех школьников, но особенно полезна для детей младших классов школы.

Выбирается тема игры, например «Дикие животные». Один из играющих называет какого-либо зверя, допустим льва.

Второй повторяет «лев» и от себя прибавляет название другого животного «тигр». Третий игрок — лев, тигр, и прибавляет «носорог» и т. д.

Тот, кто не сможет повторить всех животных или перепутает их порядок — выбывает из игры.

*Примечание.* По желанию играющих слова можно подбирать на любые темы, например: домашние животные, птицы, цветы, города и т. д.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** внимательность, память

Количество игроков: 2 и более

### ***Хлопки***

Хлопки — веселая игра на внимание и реакцию для большой группы детей. Эта детская игра хорошо подойдет для проведения на переменах в школе в младших классах.

Игроки встают в круг. Каждому игроку присваивается порядковый номер. Все вместе начинают ритмично хлопать: два раза в ладоши, два — по коленям. Хлопая в ладоши, игрок называет свой номер, а хлопая по коленям, — номер любого другого участника, стоящего в круге. Не успевший назвать свой номер или назвавший номер уже выбывшего участника, выходит из круга и прекращает игру.

Побеждают два последних оставшихся игрока.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** внимательность, реакция

Количество игроков: 7 и более

### ***Отгадай, чей голосок***

Отгадай, чей голосок — веселая игра для детей младшего школьного возраста, развивающая слуховое восприятие и способствующая более раскрепощенному общению детей.

Играющие, взявшись за руки, встают в круг. Стоящему в кругу водящему, завязывают глаза шарфом. Все идут по кругу в одну сторону, напевая: «Вот построили мы круг, повернемся вместе вдруг».

Все поворачиваются и идут в другую сторону, говоря: «А как скажем: «Скок-скок-скок», Отгадай, чей голосок?» Слова «скок-скок-скок» говорит только один игрок.

Если водящему удастся отгадать чей это голос, он меняется местами с этим игроком.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** органы чувств, раскрепощенность.

Количество игроков: 6 и более

Необходимы вещи: шарф

### ***Города-реки***

Города реки — настольная игра, способствующая развитию логики и мышления ребенка, что особенно полезно для школьников младших классов школы.

Всем раздают листки бумаги и ручки. Листок делится на шесть колонок под названиями: «Город», «Река», «Животное», «Растение», «Имя» и «ОЧКИ».

По сигналу ведущий начинает произносить про себя алфавит. Его останавливают, и он называет букву, на которой остановился. Все быстро заполняют колонки словами на выбранную букву. Тот, кто заполнил все колонки, кричит «Стоп», все прекращают писать и начинают подсчитывать очки.

Первый заполнивший все колонки читает свои слова. За каждое название, которое ни у кого не встретилось, ставится 20 очков. При совпадении слов — очки делятся между этими игроками поровну. Если у кого-то слова вообще не оказалось, то 10

баллов записываются ведущему, а остальные 10 делят игроки, у которых есть слово в этой колонке.

Выигрывает, набравший по итогам игры наибольшее количество очков.

*Примечание.* Играть можно до тех пор, пока не будет перебран весь алфавит.

Можно придумать любые другие названия колонок.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** мышление, память

Количество игроков: 2 и более

Место игры: помещение

### ***Три слова***

**Игра развивает** фантазию ребенка. С ее помощью можно интересно провести время в компании друзей.

Ведущий называет три слова. Игрок составляет осмысленное предложение с этими словами.

*Примечание.* Иногда это бывает трудно сделать.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: фантазия

Количество игроков: 2 и более

### ***Попади в обруч***

Чудесная игра, она наверняка понравится вашему ребенку.

Дети бросают небольшой мяч из-за спины через плечо правой или левой рукой, стараясь попасть в обруч (на расстоянии 2 метров).

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** моторика рук

Количество игроков: 2 и более

Место игры: улица

Необходимы вещи: мяч

### ***Мяч соседу***

Эта игра увлекает детей и они могут играть в нее часами. Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего — дотронуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок, у кого был мяч, становится ведущим.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** внимательность, ловкость, мышление, реакция

Количество игроков: 4 и более

Место игры: улица

Необходимы вещи: мяч

### ***Удержи шарик***

Дети делятся на пары. Для каждой пары чертится круг диаметром 1 метр. Игроки встают в этот круг, им дается воздушный шарик. Они должны, не выходя из круга, дуть на шарик так, чтобы он поднимался и опускался над ними и над границами их круга.

Нельзя «поправлять» траекторию полета шарика руками.

Выигрывает та пара, которая сможет продержаться дольше всех.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** выносливость, координация, ловкость, реакция

Количество игроков: 4 и более

### ***Сардины***

Выбирается один игрок, который идет прятаться, в то время, когда остальные закрывают глаза и считают до 30.

Потом игроки по одному идут искать того, кто спрятался, он тоже остается в его убежище.

Цель этой игры: как можно скорее найти игрока, который спрятался.

Тот игрок, который последний находит место, где прячутся все остальные, идет прятаться первым.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** логика

Количество игроков: 3 и более

Место игры: улица

### ***Защити башню***

Интересная коллективная игра.

Все участники игры встают в круг. У одного игрока в руках имеется мяч.

В центре круга расположена «башня» («башню» можно сделать из гимнастических палок, связанных наверху). На ее верхушке лежит мяч.

Защитник находится возле «башни» и охраняет ее от мяча, который кидают игроки в «башню».

Тот, кто попадает мячом в «башню» или в мяч, становится защитником, а бывший защитник присоединяется ко всем игрокам.

Возраст: от шести лет

**Игра развивает:** внимательность, координация, ловкость, меткость, мышление, реакция, сила

Количество игроков: 3 и более

Данетка

Игра развивает внимательность.

Правила игры. Задаются вопросы. Участник отвечает на них, не говоря «Да» и «Нет». Если участник скажет «Да» или «Нет» с него взимается фант.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность

Количество игроков: 2 и более

## ***Психогимнастика.***

Чередование веселья и грусти при помощи мимики, выражение различных эмоциональных состояний, упражнение “Энергетическая зевота” – расслабление голосовых связок, имитация зевоты.

### **1.«Медвежата в берлоге»**

Осень. Рано темнеет. Медвежата сидят на лесной полянке и смотрят вслед уходящей в лесную чашу маме-медведице. Она пошла стелить им кровати в берлоге. Медвежатам хочется спать. Они по одному идут домой, точно придерживаясь следа медведицы. Медвежата забираются в свои кровати и ждут, когда мама-медведица поиграет с ними перед сном. Медведица пересчитывает медвежат. Все на месте, можно начинать игру.

## **2.«Игра с шишками» (на напряжение и расслабление мышц рук)**

Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапах. Шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела – лапки отдыхают. Мама снова кидает шишки медвежатам.

Повторить игру 2-3 раза.

## **3.«Игра с пчелкой» (на напряжение и расслабление мышц ног).**

Медведица зовет золотую пчелку поиграть с медвежатами. Дети поднимают колени, делая домики. Пчелка пролетает под коленями. Мама-медведица говорит: «Летит!», и медвежата дружно распрямляют свои ножки, но ловкая пчелка не попалась.

Игру повторить 2-3 раза.

## **4. Игра «Холодно-жарко (на напряжение и расслабление мышц туловища).**

Мама - медведица ушла. Подул холодный северный ветер и пробрался сквозь щелки в берлогу. Медвежата замерзли. Они сжались в маленькие клубочки – греются. Стало жарко. Медвежата развернулись. Опять подул северный ветер. Игру повторить 2 -3 раза.

## **5. «Любящие родители»**

Мама-медведица и папа-медведь укачивают своего любимого сыночка. Сначала мама-медведица качает медвежонка, нежно прижимая его к себе, а папа-медведь с доброй улыбкой смотрит на маму и сына и сам тихонечко покачивается. Мама-медведица передает медвежонка медведю. Теперь папа-медведь качает малыша, а мама-медведица глядит на обоих ласково, с любовью.

Выразительные движения: сложить перед собой руки; обхватывая пальцами локоть другой руки, мерно покачиваться под музыку вправо-влево, на лице улыбка.

## **6. «Игры в воде»**

Лето. Дети на даче. Вот они веселой гурьбой бегут к речке и с разбега плюхаются в воду, молотят по воде руками и ногами...

Но один мальчик, посмотрите, поплыл на самое глубокое место (там воды до пояса), зажал нос и уши пальцами и погрузился в воду с головой. Сидит, задержав дыхание, под водой, а потом как выскочит из воды. Набрал побольше воздуха и снова под воду. Тут и остальные ребята подплыли к нему, соревнуются, кто дольше под водой пробудет. Хорошо в воде, весело. Можно брызгаться друг на друга руками. А можно и ногами, если шлепать по мелководью. А какое это удовольствие ходить по дну руками! И нет лучшего наслаждения, как с веселым визгом выскочить и растянуться на теплом песке и лениво ждать, пока высохнут трусики.

Дети действуют в соответствии с фабулой рассказа, пока звучит музыка.

## **7. «На берегу моря»**

Дети играют на берегу моря (этюд «Игра с камушками»).

Плещутся в воде (этюд «игры в воде»).

Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа... Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

## **8. «Игра с песком» (напряжение и расслабление мышц рук).**

Набрать воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания).

Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхните песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Повторить игру 2-3 раза.

### **9. «Игра с муравьем» (на напряжение и расслабление мышц ног).**

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носики в этом положении, прислушаться на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз – в стороны, расслабить ноги – ноги отдыхают.

Повторить 2-3 раза.

### **10. Пантомима «Лицо загорает» (на напряжение и расслабление мышц лица).**

Подбородок загорает (подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы – на выдохе) Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язычок (крепко закрыть рот – задержка дыхания). Жучок улетел (слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух). Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает (подставить нос солнцу, рот полуоткрыт). Летит бабочка, выбирает на чей бы нос сесть (сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым – задержка дыхания). Бабочка улетела (расслабить мышцы губ и носа – на выдохе). Брови – качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях (двигать бровями вверх-вниз). Бабочка улетела совсем. Спать хочется (расслабление мышц лица: не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу).

### **11. «Отдых. Сон на берегу моря»**

Дети слушают шум моря. Ведущий говорит детям, что им всем снится один и тот же сон, и рассказывает его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза.)

Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснуться (по расчету, когда заиграет дудочка и т.д.). (Пауза.) Звучит сигнал. Дети энергично (или, если того требует ситуация, медленно и спокойно) встают. Звучит музыка. С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

### **12. «Собака принюхивается»**

Охотничья собака, увидев дичь, моментально застыла в напряженной позе. Морда у нее вытянулась вперед, уши наострились, глаза неподвижно смотрят на добычу, а нос бесшумно втягивает приятный и дразнящий запах.

### **13. «Лисичка прислушивается»**

лисичка стоит у окна избушки, в которой живет котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения: голова наклонена в сторону (слушает, подставляя ухо), взгляд направлен в другую сторону, рот приоткрыт.

Поза: нога выставлена вперед, корпус тела слегка наклонен вперед.

### **14. «Спящий котенок»**

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик. Этюд сопровождается музыкой.

### **15. «Медвежата выздоровели»**

заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Зай. Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.

Выразительные движения б положение сидя, ноги раздвинуты. Тело отклонено назад, подбородок слегка приподнят. Улыбка.

### **16. «Факиры»**

Дети садятся на пол, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены. Голова опущена (борода касается груди), глаза закрыты. Пока звучит музыка, факиры отдыхают. Они делают глубокий вдох и долгий выдох.

### **17. «Битва»**

Один ребенок изображает Ивана – царевича, который сражается с трехглавым Змеем – Горынычем и побеждает его. Рад и горд своей победой Иван – царевич.

Выразительные движения:

1. У исполнителя роли Змея – Горыныча голова и кисти рук – это головы Змея – Горыныча. Они качаются, делают выпады в сторону Ивана-царевича, никнут по очереди (срубленные), поднимаются (вырастают новые). Иван- царевич с видимым усилием размахивает воображаемым мечом.

2. Поза и мимика победителя. Плечи развернуты, ноги слегка расставлены. Голова откинута. Брови приподняты. Губы тронуты улыбкой.

### **18. «Северный полюс»**

У девочки Жени был волшебный цветик - семицветик. Захотела она попасть на Северный полюс. Достала Женя свой заветный цветик - семицветик. Оторвала один из его лепестков. Подбросила его вверх и сказала:

«Лети, лети лепесток.

Через запад на восток.

Через север, через юг.

Возвращайся. Сделав круг.

Лишь коснешься ты земли -

Быть по-моему вели.

Вели, чтобы я была на Северном полюсе.

И женя тут же. Как была в летнем платье. С голыми ногами. Одна одинешенька. Оказалась на Северном полюсе, а мороз там 100 градусов!

Выразительные движения: колени сомкнуты так, что одно колено прикрывает другое, руки около рта; дышат на пальцы.

### **19. «Ой, ой, живот болит».**

Два медвежонка Тим и Том съели вкусные, но немывтые яблоки. У них разболелись животы.

Медвежата жалуются:

Ой, ой, живот болит!

Ой, ой, меня тошнит!

Ой, мы яблок не хотим!

Мы хвораем Том и Тим!

Жалоба медвежат сопровождается музыкой.

Выразительные движения б брови приподняты, двинуты. Глаза прищурены; туловище согнуто. Живот втянут, руки прижаты к животу.

### **20. «Очень худой ребенок»**



ребенок плохо ест. Он стал очень худым и слабым, даже муравей может повалить его с ног.

Это кто там печально идет?

И печальную песню поет?

Муравей пробежал.

Повалил его с ног,

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног.

Митя из дому ушел,

До калитки дошел,

Но дальше идти он не смог!

Он каши, он каши. Он каши не ел,

Худел, худел, болел, слабел!

И вот он лежит одинок,

Муравей повалил его с ног!

(Э. Мошковская)

Дети по очереди показывают, какое лицо у Мити. Затем дети распределяют между собой роли бабушки, муравья и Мити. Бабушка кормит Митю с ложечки. Митя с отвращением отодвигает от себя ложку. Бабушка одевает Митю и отправляет его гулять. Мальчик, пошатываясь. Идет по направлению к калитке (специально поставленные стул). Навстречу выбегает муравей и трогает его своими усиком (пальцем) – Митя падает (приседает).

### **21. Пантомима «Я так устал»**

Маленький гномик несет на плече большую еловую шишку. Вот он остановился. Положил шишку у своих ног и говорит: «Я так устал. Я очень устал». Звучит музыка.

Выразительные движения: стоять. Руки висят вдоль тела; плечи опущены.

### **22.«Золушка»**

Девочка изображает Золушку, которая приходит после бала домой очень печальной: она потеряла туфельку...

Выразительные движения: поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки глаз, замедленная походка.

### **23.Пантомима «солёный чай»**

Бабушка потеряла очки, и поэтому она не заметила, что насыпала в сахарницу вместе сахарного песка мелкую соль.

Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая и, не глядя, положил в него 2 ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту!

Выразительные движения голова наклонена назад, брови нахмурены. Глаза сощурены. Верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен – ребенок выглядит так, словно он подавился и сплевывает.

### **24.«Грязная бумажка»**

На полу в коридоре лежи грязная бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив... Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками пальцев и, отведя руку сторону. Относит ее в ведро для мусора.

«грязная» бумажка делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется.

Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он вместе с другими детьми изготавливает «грязную» бумажку сам, т.е. сам раскрашивает. Мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.

### **25. «Гадкий утенок»**

Дети вместе с педагогом вспоминают сказку Г.-Х. Андерсена «гадкий утенок», затем разыгрывают эпизод на птичьем дворе. Птицы и человек демонстрируют свое презрительное и брезгливое отношение к утенку, который не был похож на других утят. Они считали его безобразным и гадким.

«все гнали бедного утенка. Даже братья и сестры говорили ему: «Хоть бы кошка утащила тебя, несоосный урод!» А мать прибавляла: «Глаза бы на тебя не глядели!» утки щипали его, куры клевали, а девушка, которая давала птицам корм, толкала ногою».

Утенок не выдержал пренебрежительного и враждебного отношения к себе. Он убежал с птичьего двора.

Выразительные движения:

1. Отвращение: голова откинута назад, брови нахмурены. Глаза прищурены, ноздри раздуты и сморщены, углы губ опущены или, наоборот, верхняя губа подтягивается вверх.

2. Униженность: голова наклонена вниз, плечи сведены вперед

### **26. Пантомима «Дюймовочка у майских жуков»**

Дети вместе с ведущим вспоминают сказку Г.-х. Андерсена «Дюймовочка» и особое внимание обращают на эпизод, когда майский жук приносит Дюймовочку на дерево, где он жил.

«Он (майский жук) уселся с крошкой на самый большой лист, покормил ее сладким цветочным соком и сказал, что она прелесть какая хорошенькая, хоть и совсем не похожа на майского жука.

Потом к ним пришли с визитом другие майские жуки, которые жили на этом же дереве. Они оглядывали девочку с головы до ног, и жучки-барышни шевелили усиками и говорили:

-У нее только 2 ножки! Жалко смотреть!

-у нее нет усиков!

-какая у нее тонкая талия! Фи! Она совсем как человек!

-какая некрасивая! – сказали в один голос все жуки женского пола.

Дюймовочка была премиленькая! Майскому жуку, который принес ее, она тоже сначала понравилась, а тут вдруг и он нашел, что она безобразная, и не захотел держать ее у себя – пусть идет куда знает. Он слетел с нею с дерева и посадил ее на ромашку»

Дети, взявшиеся изображать майских жуков, с презрением рассматривают Дюймовочку.

Выразительные движения: смотреть сверху вниз; голова откинута назад, брови приподняты, лицо вытянуто. Выразить пренебрежение движением: отстраняться, отходить от презираемого существа, как бы испытывая тошноту.

### **27. «Сердитый дедушка»**

К дедушке в деревню приехал Петя и сразу же пошел гулять. Дедушка рассердился, что Петя ушел за калитку. А если из леса придет волк, что будет с Петей?

Мимика: нахмуренные брови.

### **28. «Гневная гиена»**

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость. Когда кто-нибудь подходит к пальме. Чтобы помочь обезьянке

Я страшная Гиена,

Я гневная Гиена,

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Выразительные движения: усиленная жестикуляция.

Мимика: сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

### **29. «Два сердитых мальчика»**

Мальчики поссорились. Они очень сердиты, сдвинули брови. Размахивают руками, наступают друг на друга, вот- вот подерутся.

### **30. «Лисенок боится»**

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная. Да и глубоко тут.

Выразительные движения: поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

### **31. «Страх»**

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь...

Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

Выразительные движения: голова откинута назад и втянута в плечи.

Мимика: брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт как бы для восклицания.

### **32. «Разъяренная медведица»**

На лесной полянке мальчик увидел маленького медвежонка. Медвежонок подбежал к мальчику и стал хватать его за ноги, как бы приглашая поиграть с ним. Медвежонок был смешным и веселым. Почему бы не поиграть с таким пушистым несмышленишкой? Вдруг послышалось какое-то громкое урчание, и мальчик увидел, что на него, поднявшись на задние лапы, идет медведица. Мальчик подбежал к большому дереву и влез на него. Медведица не полезла на дерево за мальчиком, а стала яростно царапать ствол когтями, рычать. Злобно глядя на мальчика.

Вдруг где-то далеко заскулил медвежонок. Медведица оставила дерево и побежала выручать медвежонка теперь уже из настоящей беды.

Мальчик немного посидел на дереве. Потом спустился и побежал домой.

Выразительные движения: ярость: сдвинутые брови, оттопыренные губы, сморщенный нос, рычание, тело дрожит, усиленная жестикуляция.

### **33. «Гроза»**

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкает молния. Грозно гремит гром.

Ребенок один дома. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно.

Выразительные движения: голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты. Брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука силой сжимает другую.

#### **34. Пантомима «Провинившийся»**

Мальчик разбил вазу, и мама его ругает. Он чувствует свою вину.

Выразительные движения: голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты; ноги прямые, пятки сдвинуты; руки висят вдоль тела.

Мимика: брови идут вверх и сдвигаются, уголки губ опущены.

#### **35. «Ваське стыдно»**

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала. Один раз положила свою куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой, увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и давай ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?»

А Васька стоит. Голову опустил: стыдно ему.

Прослушав рассказ, дети по очереди показывают, как стыдно было коту Ваське.

#### **36. Пантомима «Чуня просит прощения»**

От хвастушки – поросенка Чуни ушли друзья – ежик и белочка, а волк тут как тут. Чуня зовет друзей:

Где вы верные друзья?

Чуне помогите!

За бахвальство и за смех

Вы меня простите.

(В. Соколов. Т. Дмитриева)

Выразительные движения: первая, вторая строчки: поворачивать Головой в разные стороны, брови приподняты, руки протянуты вперед. Третья, четвертая строчки: опущенная голова. Брови приподняты, губы вытянуты и слегка надуты, руки висят вдоль тела.

#### **37. «Таня – плакса»**

Дети водят хоровод, в центре которого Таня, и читают стихотворение:

Наша Таня громко плачет:

Уронила в речку мячик..

Тише. Танечка, не плачь –

Не утонет в речке мяч.

(А. Барто)

Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и широко улыбается.

#### **38. Пантомима «Разные настроения»**

Педагог читает стихотворение Еф. Юдина «вот какой малыш», а ребенок изображает мимикой различные эмоциональные состояния, описанные в тексте.

Ох, как плачет малыш –

Что медведь рычит.

А смеется малыш –

Что ручей журчит.

А уж слезы текут –

Будто дождик льет.  
Улыбается малыш –  
Будто солнце взойдет.  
Вот какой малыш –  
Сын мой.

### **39. «Разное настроение»**

Капризуля мальчик Марк.

Не унять его никак.  
Улыбнется он на миг –  
Засияет солнца лик.

Дети по очереди мимикой показывают эмоциональное состояние мальчика марка.

Выразительные движения: 1-4-й такты – капризное настроение: брови опущены и сдвинуты, губы полуоткрыты, уголки губ опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены. Капризная гримаса на лице дополняется легкими движениями поочередно обоими плечами вперед и назад.

5-8-й такты – хорошее настроение: брови приподняты, губы тронуты улыбкой. Голова слегка откинута назад. Плечи развернуты.

### **40. Пантомима «Что в углу?»**

Из стульев строится кровать. Ребенок делает вид, что раздевается и ложится в постель, закрывает глаза. Входит дедушка – другой ребенок, делает вид, что снимает халат, а потом подходит к внуку, видит, что он спит, поправляет одеяло и уходит из комнаты, выключает свет.

Педагог читает стихотворение Ал. Кушнир «Что в углу?»

Что виднеется в углу  
С черной тенью на полу.  
Непонятное, немое,  
Не пойму и сам какое.  
Человек или предмет?  
Ах, скорей зажгите свет!  
Вдруг оно сейчас подскочит.  
Утащить меня захочет?  
Вдруг. Издав ужасный стон,  
Побежит за мной вдогон?  
Схватит? Стащит одеяло?  
Свет зажгли – мне стыдно стало.  
Я ошибся. Виноват.  
Это – дедушкин халат.

Затем мальчик открывает глаза – ему делается страшно. Входит дедушка и включает свет. Мальчику стало стыдно.

Выразительные движения:

1. Беспокойство: надутые щеки. Сощуренные глаза, углы рта опущены, оттянуть назад.

2. Сожаление, стыд: брови приподняты и сведены, рот открыт (вытянутое лицо), плечи приподняты.

### **41. «Потерялся»**

Мальчик с родителями приехал в незнакомый ему город. Они только сошли с поезда и идут по перрону. Вдруг мальчик увидел большую собаку и от удивления

даже остановился (этюд «удивление»). А родители пошли дальше. Собака убежала. Мальчик оглядывается, но мамы и папы (бабушки) нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд «Момент отчаяния»).

Родители тоже ищут мальчика. Они подходят к нему сзади и трогают за плечо. Радость встречи. Мама и папа берут его за руки и весело идут с ним по городу (этюд «хорошее настроение»).

#### **42. «Пожар»**

Педагог рассказывает следующую историю, а дети изображают описанные в ней события

«два брата остались дома, так как в детском саду был карантин. А мама не нашала никого, кто бы мог побыть с ними, пока она будет на работе. Мальчики этому очень обрадовались.

Как только за мамой закрылась дверь. Братья отправились на кухню за спичками. Спички нашли быстро, целых 2 коробка. Ребята вышли в коридор, разгородили его стульями и стали играть в войну. Они чиркали спичками о коробки и, когда спички загорались. Кидали их через стулья друг другу. Представляя. Что стулья – это граница. А летящие спички – боевые ракеты.

Спички в полете гасли. А если случалось, что спичка падая, продолжала гореть на полу, то стоило на нее наступить ногой, как от огня ничего не оставалось.

«Ура! Пли! Огонь! – кричали братья то по очереди. То вместе. Не замечая, что одна из непогасших спичек провалилась за тумбочку для обуви... За тумбочкой лежала газета. Газета вспыхнула и подожгла снизу обои, загорелась и задняя стенка тумбочки. В коридоре стало дымно.

Ребята наконец почувствовали запах дыма и увидели, что он поднимается из-за тумбочки. Они бросили игру. Побежали на кухню, набрали воды в чашку, потом перелезли через стулья, которые мешали им подойти к тумбочке и начали лить воду туда, откуда шел дым. Но дым продолжал клубиться. Ребята решили отодвинуть тумбочку от стены, чтобы посмотреть, что там, но только они взялись за нее, как она упала на бок. Из-за тумбочки вырвались языки жаркого пламени, огонь побежал по стене, и ребята оказались отрезанными от воды и от выхода из квартиры.

Братья испугались, громко заревели, убежали в комнату и зарыли дверь, но дым проникал и сюда. Дети стали кашлять. Задохаться. Они хотели открыть форточку, но им было уже очень плохо. Мальчики смогли только дойти до кровати, они залезли на нее, закрылись одеялом и,, потеряли сознание.

Ребята очнулись в больнице. Возле них сидела их мама, рядом стоял доктор, братья сразу же все поняли. Мальчики горько заплакали, стали просить прощение у мамы. Когда дети успокоились, мама рассказала сыновьям, как к ним домой приезжали пожарные, как кони вынесли ребят из огня и тушили пожар».

#### **43. Пантомима «Два рыболова»**

Дети изображают события, описанные в рассказанной педагогом истории.

«на мосту стояли 2 мальчика и удили рыбу. У них были одинаковые удочки, одинаковые ведерки для рыбы, да и стояли они недалеко друг от друга. Но один мальчик то и дело вытаскивал из воды рыбку за рыбкой, а другой только с досадой поглядывал на него. Вот и сейчас у него не клюет. А у соседа опять дергается поплавок.

У неудачливого удильщика на лице все сильнее выражалась досада, а у удачливого лицо было, как у задаваки, насмешливое».

#### **44. «Котята»**

Педагог читает английскую народную песенку в переводе С.я. Маршака.

Два маленьких котенка поссорились в углу.

Сердитая хозяйка взяла свою метлу

И вымела из кухни дерущихся котят,

Не справившись при этом, кто прав, кто виноват.

А дело было ночью, зимою, в январе,

Два маленьких котенка озябли во дворе.

Легли они свернувшись, на камень у крыльца,

Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.

Но сжалилась хозяйка и отварила дверь.

«Ну что, - она спросила – не ссоритесь теперь?»

прошли они тихонько в свой угол на ночлег,

со шкурки отряхнули холодный мокрый снег,

и оба перед печкой заснули сладким сном.

А вьюга до рассвета шумела за окном.

Дети. Послушав песенку. По очереди показывают мимику хозяйки. Озябших котят. Сладкий сон согретых котят. Затем разыгрывают всю сценку полностью.

#### **45. «Смелый заяц»**

Заяц любил стоять на пеньке и громко петь песни и читать стихи. Он не боялся, что его услышит волк.

Выразительные движения.

Поза: положение стоя, одна нога чуть впереди другой, руки заложены за спину, подбородок поднят.

#### **46. «Капитан»**

ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо. Высокие крутые скалы, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения: спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда капитан подносит к глазам воображаемый бинокль.

#### **47. «Добрый мальчик»**

Педагог рассказывает детям небольшую историю, а дети потом изображают описанные действия.

Зима. Маленькая девочка, играя со снегом, потеряла варежку. У нее замерзли пальчики. Это увидел мальчик. Он подошел к девочке и надел на ее руки свою рукавицу.

#### **48. Пантомима «Посещение больного»**

Мальчик заболел. К нему пришел друг. Он с сочувствием смотрит на больного, потом дает ему попить, поправляет одеяло.

#### **49. «Честный шофер»**

Педагог читает историю, а дети показывают описанные в ней события, стараются изобразить как можно точнее.

«В такси (специально поставленные стулья) сел мужчина. У него был фотоаппарат. Он сказал шоферу, куда ехать, и они быстро прибыли к дому. Шофер

посмотрел на то место. Где сидел пассажир, и увидел оставленный на сиденье фотоаппарат. Он остановил машину, взял забытую пассажиром вещь и пошел к подъезду, в которой вошел владелец фотоаппарата. Водитель не знал, в какой квартире живет рассеянный пассажир, поэтому он стал звонить во все квартиры подряд. Наконец на 2 этаже одну из дверей открыл сам владелец фотоаппарата. Таксист, улыбаясь, протянул ему потерю. Мужчина поблагодарил водителя».

### **50. Пантомима «Сварливый папа»**

Педагог читает историю, а дети показывают описанные в ней события, стараются изобразить как можно точнее.

«Мальчик с папой отдыхали за городом. У них был свой огород. На одной из грядок росла клубника. Как-то утром отец отправился в соседнюю деревню на почту, а сына попросил собрать покрасневшую клубнику. Мальчик выполнил поручение отца очень аккуратно: не смял ни одного листочка, не сорвал ни одной зеленой ягодки. Мальчик отнес ягоды домой и побежал на речку. И вот. Пока он купался, к ним в огород пролез соседский поросенок и стал ходить по грядке с клубникой. Соседка увидела поросенка и увела его домой. Когда папа вечером пришел домой и увидел испорченную грядку, то очень рассердился на сына. Мальчик стал говорить, что это не он испортил грядку. Папа рассердился еще больше, так как подумал, что его сын еще и лгун. Отец велел сыну пойти в другую комнату и подумать над своим поведением. В это время пришла соседка, и рассказал о поросенке. Папа пошел к сыну, сел рядом с ним, обнял и сказал: «Я был не прав, что не поверил тебе. Прошу у тебя прощения».

### **51. «Любящий сын»**

Мальчик потихоньку входит в комнату с подарком, спрятанным за спиной. Он идет на носочках и улыбается. Мама не знает, что мальчик в комнате и сейчас сделает ей подарок.

### **52. Пантомима «Монетка на мороженое»**

Мама дала девочке монетку на мороженое. Девочка вприпрыжку побежала по дороге и не заметила, как монетка выскочила у нее из кармана. Вот и киоск, где продают мороженое. Опустила девочка руку в кармашек, а денег там уже нет. Девочка пошла по дороге назад. «Где же я потеряла денежку?» - думает девочка. Монетку нашел мальчик. Он тоже решил на эти деньги купить мороженое. Мальчик поравнялся с девочкой. Девочка спросила: «ты не видел денежку? Мама дала мне монетку, а я ее потеряла». – вот она», - ответил мальчик и протянул девочке пропажу. «Ты честный», - сказала девочка. Она купила мороженое и поделилась с мальчиком.

### **54. «Робкий ребенок»**

Ребенок первый день в детском саду. Он робеет. Ему кажется, что воспитательница им недовольна, а дети вот-вот обидят.

Выразительные движения. Сидеть на кончике стула очень прямо, колени сдвинуты, пятки и носки сомкнуть, локти прижать к телу, ладони лежат на коленях, голову опустить.

### **55. Пантомима «Хочу все!»**

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить спортивную обувь. В этом же магазине продавались спортивные велосипеды.

-я хочу этот велосипед, - сказал мальчик.



Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

-А мне что до этого! –громко закричал мальчик и даже топнул ногой. – Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатель и продавец смотрят на ее сына. Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку в своей руке... и вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибает спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу и все!»

#### **56. «Эгоист»**

Мама принесла к чаю 3 пирожных. Мальчик взял себе одно пирожное и показал пальцем на 2 других: «А эти я съем вечером». Мама подумала: «Мой сын – эгоист».

#### **57. Пантомима «Ябедник»**

Мальчик мешает рисовать сидящим за столом ребятам. Он то забирает к себе все карандаши, то портит чужие рисунки, чиркая в них карандашом. Дети прогоняют его. Мальчик, плача, бежит к своей маме (педагогу) и говорит, что его обидели.

#### **58. «Притвора»**

Мальчики играют в пятнашки (салки), они догоняют и пятнают друг друга. Неожиданно один мальчик падает и не поднимается.

Товарищи подходят к упавшему. Он не двигается. Мальчики поднимают его, осматривают ногу, усаживают на скамью. Внезапно мальчик отталкивает товарища, вскакивает, пятнает ближайшего и бежит. Товарищи пытаются его догнать. Но он спасается бегством.

#### **59. Пантомима «Горе у Федота»**

Педагог читает отрывок из поэмы Л. Филатова «Про Федота – стрельца».

Пришел Федот домой,

От горя немой.

Сел в уголок,

Глядит в потолок.

Ясные очи слезой заволок.

Маня есть кличет,

А он шею бычит,

Ничаво не хочет,

Супится да хнычет...

Дети показывают состояние Федота – стрельца.

Выразительные движения: правой рукой подпереть подбородок, левую безвольно опустить вдоль туловища.

#### **60. «Собака лает и хватает за пятки»**

Ребенок гуляет. Мимо на поводке ведут собаку. Она лает на мальчика и пытается, натягивая поводок. Достать мордой до его ног.

#### **61. Пантомима «Ночные звуки»**

Утенок убежал с птичьего двора. Ночь застала его в лесу. К тому же испортилась погода. Пошел дождь. Поднялся ветер. Деревья громко скрипели и гнули ветви под напором ветра почти до земли, а утенку казалось, что его хватают большие темные. Мохнатые лапы. Перекликались филины, а утенок думал, что это кто-то кричат от

боли. Долго метался утенок по лесу, пока нашел себе местечко, где можно спрятаться.

В зале притемняется свет. Все дети, кроме ребенка- утенка, изображают деревья, коряги. Пеньки. Из стульев можно сделать берлогу. Пока звучит музыка, дети, не сходя со своих мест, принимают угрожающие позы и издают громкие, пугающие звуки: завывают. Ухают и т.п. Утенок прячется в маленькой пещерке (под столом). Он собирается в комочек и дрожит.

Когда перестает звучать музыка, включают свет. Этюд закончен. Все дети подходят к ребенку и по очереди слушают, как сильно и гулко бьется у него сердце.

### **62. «Стыдно»**

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

Выразительные движения: голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

### **63. Пантомима «Поссорились и помирились»**

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей.

Выразительные действия: двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем изображают помирившихся детей.

Выразительные действия: дети поворачиваются лицом друг другу и, улыбаясь, берутся за руки. Весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

### **64. «Прогулка»**

Летний день. Дети гуляют (этюд «Хорошее настроение»). Пошел дождь (этюд «Золотые капельки»). Дети бегут домой.

Прибежали они вовремя, начинается гроза (этюд «Гроза»). Гроза быстро прошла, перестал идти дождь. Дети снова вышли на улицу и стали бегать по лужам (этюд «После дождя»).

### **65. Пантомима «Змей-Горыныч»**

В сказочном городе (поставленные по кругу стулья) живут царевич, царевна и ремесленники. Сторожит город стражник. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна вышивает. Ремесленники каждый занят своим делом (кузнец кует, маляр красит и т.д.). Стражник обходит город. Вдруг налетает Змей-Горыныч. Он смертельно ранит стражника, убивает ремесленников, а царевну уносит (уводит) в свою пещеру (специально поставленные стулья). Змей-Горыныч летает перед входом в пещеру, сторожит царевну, Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник приподнимается, показывает направление, куда Змей - Горыныч унес царевну, бессильно падает. Иван-царевич берет меч и идет сражаться со Змеем-Горынычем (этюд «Битва»). Борется и побеждает его. Как только Змей - Горыныч падает, стражник и ремесленники оживают, а из пещеры выходит царевна. Иван-царевич ведет царевну в город. Царевна снова вышивает, ремесленники работают, стражник обходит город, а Иван-царевич собирается на охоту.

### **66. «В темной норе»**

Два друга утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретилась лиса. Лиса подумала, что хорошо бы ей съесть малышей, но вслух сказала: «Здравствуйте, неразлучные друзья! А у меня для вас в моей норке приготовлено угощение – вкусные конфеты и рассыпчатое печенье.

Пойдемте со мной!» малыши поверили лисе и пошли с ней. Пришли. Лиса открыла дверцу в свою нору: «Заходите первыми!» только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: «Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипячу воду и брошу в нее вас, малыш. То-то вкусное у меня будет угощение!»

Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. Зайчонок не плакал, он думал...»Давай, Утенок, выроем подземный ход и убежим от сюда». Сказал наконец зайчонок. Утенок перестал плакать и вместе с Зайчонок принялся рыть землю. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и больше, и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные и веселые побежали домой. Пришла Лиса с дровами, положила их на землю, сняла крючок, открыла дверцу, посмотрела в нору и замерла от удивления... В норе никого не было.

Игра проводится рядом с местом, где нет естественного освещения (коридор, кладовка и т.д.). Эта темная комната будет лисьей норой. Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Педагог через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

### **67. Пантомима «Маленький скульптор»**

Ребенок изображает скульптора, остальные дети - глину. Скульптор задумывает слепить из глины злого волка. Он ведет одного ребенка на середину зала и показывает ему, как он должен встать, какое надо сделать лицо, чтобы походить на злого волка. Ребенок - глина застывает в данной позе. Скульптор обходит вокруг статуи, любуется ею, а если он неудовлетворен своей работой, снова показывает позу и мимику ребенку – глине.

### **68. «Часовой»**

Ребенок изображает пограничника. Педагог читает стихотворение С. Погореловского.

Стоит он в дозоре,  
И зорок, и смел,  
Чтоб мир потревожить  
Никто не посмел.

Выразительные движения: голова держится прямо и немного откинута назад, взгляд устремлен вперед, ноги слегка расставлены, руки как бы держат воображаемый автомат.

### **69. Пантомима «Внимательный мальчик»**

По улице шла женщина с покупками. У нее упал сверток. Мальчик, увидев это, подбежал, поднял сверток и подал женщине. Женщина поблагодарила мальчика.

### **70. «Вежливый ребенок»**

В зале на стульях сидят дети. Звучит музыка. Входит ребенок и вежливо здоровается с каждым сидящим в зале.

### **71. Пантомима «Так будет справедливо»**

Мама ушла в магазин. Как только за нею закрылась дверь, братья стали баловаться: они то бегали вокруг стола, то боролись, то кидали друг другу, словно мячик, диванную полушку. Вдруг щелкнул замок: это вернулась мама. Старший брат, услышав, что дверь открывается, быстро сел на диван. А младший не заметил маминого прихода и продолжал играть с подушкой. Вот он подбросил подушку

вверх и попал ею в люстру. Люстра стала раскачиваться. Мама, рассердилась. Поставила провинившегося в угол. Старший брат поднялся с дивана и стал рядом с братом.

-почему ты встал в угол, я же тебя не наказывала?- спросила мама.

- так будет справедливо, - ответил ей старший сын. – Ведь я придумал кидаться подушкой.

Мама растроганно улыбнулась и простила обоих братьей.

### **72. «Чуня-задавака»**

Поросенок Чуня хвастался перед Белочкой и Ежонком, что не боится волка:

Я стукну волка в нос,

Ему по уху дам.

Я срежу волку хвост!

Пусть волк боится сам.

Выразительные движения: голова повернута и откинута назад. Брови приподняты, плечи развернуты. Ноги слегка расславлены. Правая рука лежит на бедре, левая рука делает размашистые угрожающие движения.

### **73. «Наглец»**

Мальчик сел с гармошкой на скамейку под окнами и громко заиграл. Из подъезда вышла женщина и попросила перейти на другое место: «ты играешь как раз под нашими окнами, а у меня только-только заснула больная девочка!»- «А мне – то что?» - сказал сквозь зубы мальчик и заиграл еще громче.

### **74. «Жадный пес»**

Педагог читает стихотворение В. Квитка.

Жадный пес

Дров принес,

Воды наносил,

Тесто замесил,

Пирогов напек,

Спрятал у уголок

И съел сам-

Гам-гам-гам!

### **75. Пантомима «Мышка – хвастунья»**

Одна мышка гуляла по лесу и встретила там Олененка с золотыми рожками.

-подари мне твои золотые рожки, =- попросила у Олененка мышка.

-Зачем тебе мои рожки? Он будут тебе мешать, - ответил Олененок.

-Ты жадина, жадина! – стала дразнить Олененка мышка.

### **«Листочки»**

Педагог читает стихотворение, а дети двигаются согласно описанию в тексте (сначала сидят на стульях, затем кружатся, «летят» по всей комнате и в конце садятся на ковер).

Мы листочки 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 тихо сели.

### **Пантомима «Карлсон»**

Ведущий предлагает детям отгадать загадку:

Мой дом – у вас на крыше!

Я каждому знаком!

И мой пропеллер слышен

Над вашим чердаком!

(М. Танич)

Затем ребенок показывает, какое лицо у Карлсона, а другой – какое довольное лицо у мальчика. К которому прилетел Карлсон.

### **«Новая кукла (машинка)»**

девочке подарили новую куклу (мальчику – новую машинку). Она рада, весело качает, кружится. Играет с куклой. Этюд сопровождается музыкой.

### **«Ключ нашелся»**

мальчик учится в школе. Он приходит домой раньше своих родителей, поэтому у него есть свой ключ от квартиры. Вот и сейчас он достанет ключ. Откроет дверь, войдет в свою комнату. Положит портфель. Быстро поест и пройдет гулять... Но где же ключ?

Мальчик ищет его и в портфеле, и в карманах, и вокруг себя на полу... нет ключа!

Мальчик расстроился: мама и папа придут с работы поздно, да и попадет ему за потерю. Он пошел на улицу и стал искать его там. Искал долго и, когда уже собрался заплакать, вдруг увидел свой ключ под скамейкой (или висящим на веточке куста). Мальчик схватил ключ и от радости даже запрыгал вокруг скамейки, а потом вприпрыжку побежал домой.

### **«Смелый наездник»**

Ребенок скачет на коне.

Я горжусь своим конем,

Он летит как ветер.

Обгоняю я на нем

Всех коней на свете.

(З. Петрова)

### **Пантомима «Старый гриб»**

Старый гриб вот-вот упадет. Его слабая ножка уже не выдерживает тяжести большой раскисшей шляпки.

Выразительные движения: стоять, ноги расставлены. Колени слегка согнуты; плечи опущены, руки висят вдоль тела; голова клонится к плечу.

### **Пантомима «Остров плакс»**

Путешественник прибыл на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Мимика: брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

### **Пантомима «Грязь»**

Мальчик обул новые ботинки и пошел в гости к своему другу. Ему надо было перейти через дорогу. Где шли ремонтные работы и было все раскопано. Недавно прошел дождь, и на дороге было грязно и скользко. Мальчик шел осторожно, стараясь не пачкать ботинки.

Выразительные движения: походка должна производить впечатление, что мальчик идет по грязи, ступая на кончики пальцев как бы нехотя и делая вид, что он выбирает более чистое место.

### **«Зайчики»**

Выскочили маленькие зайчики. Лапки поджали к груди.

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит (дети показывают).

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть (дети показывают).

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать (дети скачут).

Кто-то зайку напугал –

Зайка – прыг – и убежал (дети садятся).

Взялись детки за бока.

Заплясали гопака.

Прилетели утки,

Заиграли в дудки.

Ах, какая красота,

Заиграли дудки.

### **«Елочка»**

Педагог читает стихотворение, а дети производят соответствующие движения.

У маленьких детишек елочка большая  
(дети поднимают руки вверх).

Огоньками, шариками елочка сверкает  
(дети поворачивают кисти рук).

Ай, да елочка. Погляди. Погляди  
(дети хлопают в ладоши).

Деткам, елочка, посвети, посвети  
(дети поднимают руки над головой и кружась вокруг своей оси, поворачивают ладони вправо, влево).

Не коли нас, елочка,

Веточкой лохматой (грозят пальчиком),

Убери иголки

Дальше от ребяток (прячут руки за спину).

### **Пантомима «Король Боровик не в духе»**

Педагог читает стихотворение. А ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик

Через лес напрямик.

Он грозил кулаком

И стучал каблуком.

Был король боровик не в духе:

Короля покусали мухи.

(В. Приходько)

### **«Ванька - встань-ка»**

Педагог читает стихотворение, дети приседают в такт стихотворения.

Ванька – встань-ка.

Приседай-ка.

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой!

### **«Бабочка»**

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют движения.

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружится, вьется.

Сидя за столами или на стульях, опустить голову вниз, руки на коленях, спину расслабить.

1-руки через стороны вверх – вдох;

2 –и.п. – выдох.

1- плавное движение руки вверх, смотреть на пальцы;

2-руки вниз;

3-приседаем;

4- и.п.

После слов: «Солнце утром...» маховые движения руками, кружение.

### **«Гриб»**

педагог читает стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, наклоняются, срывают грибы. Кладут в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.

Гриша шел, шел, шел,

Белый гриб нашел.

Раз-грибок,

Два - грибок.

Три - грибок,

Положил их в кузовок.

### **«Дождь»**

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют соответствующие движения.

Плыли тучи дождевые:

-Лей, дождь, лей!

Дождинки пляшут, как живые:

-Пей, дождь, пей!

И рожь, склоняясь к земле зеленой,

Пьет, пьет, пьет!

А теплый дождик неугомонный

Льет, льет, льет!

### «Юла»

Педагог читает стихотворение, дети кружатся, положив руки на пояс.

Юла юлится под кустом,

Юлой юла вертится.

Но все-таки, заметьте-ка.

Юла –такая птица,

Чей нежный, тонкий голосок

Чист, словно скрипка. И высок.

(А. Пудваль)

Кружит юла на тонкой ножке,

Жужжит. Как будто бы жучок.

Захочет – вскачь пройдет немножко,

Захочет – ляжет на бочок.

### «Звери и птицы»

Дети делятся на 4 группы, садятся или становятся в разных частях комнаты (возле разных столов).

1 группа детей – гуси будут кричать: «Га-га-га».

2 группа - голуби («гуля-гуля-гуля»)

3 группа – ослики («иа - иа»)

4 группа детей – собачки («гав-гав»).

Педагог, проходя мимо каждого столика (домика тех животных, которых представляют дети), стучит по столу или звенит колокольчиком и спрашивает:

-кто-кто в этом домике живет? (дети отвечают).

Потом взрослый говорит:

-гуси, встаньте! Вытяните шейки и покрутите головой три раза.

-голуби, помашите своими крылышками.

-ослики. Сделайте три прыжка вперед и три назад.

-Собачки, на корточках сделайте 2 шага назад, потом 2 шага вперед.

После того, как педагог подойдет к каждому домику животных и птиц, он отходит и обращается ко всем:

-Звери подпрыгните 3 раза. Птицы, присядьте 2 раза.

Звери, покружитесь. Птицы. Сделайте по 2 наклона.

### «Жук»

Педагог читает стихотворение, а дети выполняют соответствующие движения.

На лужайке, на ромашке



Жук летал в цветной рубашке (дети бегают по комнате.)  
Жу-жу-жу. Жу-жу-жу,  
Я с ромашкой дружу. (дети берут в руки воображаемую ромашку и кружатся.)  
Тихо по ветру качаюсь,  
Низко-низко наклоняюсь. (дети качаются, затем делают наклоны.)  
Я нашла себе жука  
На большой ромашке.  
Не хочу держать в руках-  
Пусть лежит в кармашке (дети показывают)  
Ой. Упал, упал мой жук, (дети нагибаются)  
Нос испачкал пылью (стряхивают пыль с носа)  
Улетел зеленый жук,  
Улетел на крыльях (дети машут руками. «улетают» на свои места.)

### «Матрешки»

Педагог читает стихотворение, дети показывают движения матрешек.

Мы веселые матрешки.

Ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки,

Ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых,

Ладушки, ладушки.

Мы похожи, словно сестры,

Ладушки, ладушки.

Исходное положение – руки согнуты в локтях, указательный палец правой руки упирается в правую щеку. При произнесении слов «ладушки, ладушки» дети каждый раз хлопают в ладоши, показывают сапожки на ногах. Ставят попеременно каждую ногу на носочек, на пятку и стучат каблучками. Далее на счет «1-2-3» кружатся, руки на поясе.

### «Мороз»

Педагог читает стихотворение, дети повторяют слова и движения за взрослым.

Я мороза не боюсь,

С ним я крепко подружусь. (пожимают руки)

Тронет руку, тронет нос. (показывают руки, нос)

Значит, надо не зевать (изображаем зевоту)

Бегать . прыгать и играть (бегают, прыгают, играют)

### «Мы тоже можем так»

Воспитатель читает стихотворение, дети выполняют соответствующие движения.

Смотри скорей, который час,

Тик-так, тик-так, так-так.(Дети показывают пальцем запястья)

Налево раз! Направо раз!

Мы тоже можем так. (Дети делают наклоны туловища влево и вправо)

Чтоб стать похожим на орла

И запугать собак,

Петух расправил два крыла...

Мы тоже можем так. (дети вытягивают руки, плавно поднимают и опускают их)

Петух в лесу трубит в рожок – (Дети изображают игру на рожке)

Пугается русак. (Дети закрывают лицо руками)

Сейчас он сделает прыжок...

Мы тоже можем так.

(Дети приседают на корточки, поднимают руки к голове, вытягивают указательные пальцы, изображая заячьи уши, прыгают на месте.)

Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг...

На двух ногах, на двух руках.

Мы тоже можем так.

(Дети становятся на четвереньки, двигаются сначала в одну, потом в другую сторону.)

Конь через мост идет шажком...

Мы тоже можем так. (Дети изображают лошадок, бегут в одну сторону рысцей, потом шагом.)

Теперь пора и отдохнуть,

Устали как-никак.

Поесть, попить и снова в путь...

Мы тоже можем так.

(Все приседают и движениями показывают, как наливают чай, размешивают сахар ложечками, нарезают бутерброды, потом пьют, едят, а после этого начинают снова работать.)

### **«Бегущие спортсмены»**

Под музыку дети бегают по периметру зала (руки согнуты в локтях). Когда музыка прекращается, детям нужно остановиться.

### **«Бокс»**

Под ритмичную музыку дети изображают боксеров: резко сгибают и разгибают руки, пальцы сжаты в кулаки.

### **«Ветер»**

Педагог читает стихотворение, дети повторяют движения за педагогом.

Ветер дует на лицо (дети обмахивают лицо веерообразными движениями)

Закачалось деревцо (дети с поднятыми руками качаются то в одну, то в другую сторону)

Ветер тише, тише, тише. (дети медленно приседают)

Деревцо все выше, выше, выше (дети выпрямляются и потягиваются с поднятыми руками)

### **«Дровосек»**

Соединенные пальцы рук подняты вверх над головой. Ноги прямые. Глубоким взмахом нужно разрубить пень воображаемым топором. Затем выпрямится.

### **«Зарядка»**

Текст стихотворения сопровождается движениями детей.

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку (ходьба на месте)  
Очень нравится нам  
Делать по порядку:  
Весело шагать (ходьба),  
Руки поднимать (руки вверх).  
Приседать и вставать (приседание 4-6 раз),  
Прыгать и скакать (10 прыжков).

### **«Ножки»**

Педагог читает стихотворение, дети все слова сопровождают соответствующими движениями.

Хлопаем в ладошки,  
Пусть попляшут ножки,  
Пусть пляшут ножки,  
По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке,  
Устали наши ножки.  
Устали наши ножки.  
Вот наш дом,  
Где мы живем.  
Ножки накрест – опускайся  
И команды дожидайся.  
А как скажу: «Вставай!»-  
Им рукой не помогай.  
Ножки вместе, ножки врозь,  
Ножки прямо, ножки вкось.  
Ножки здесь и ножки там.  
Что за шум и что за гам?

### **«Паровоз»**

Педагог читает стихотворение, а дети маршируют на месте, с продвижением вперед на полусогнутых ногах, согнутыми руками делаются движения взад-вперед.

Паровоз кричит: «Ду-ду,  
Я иду, иду, иду!..  
А колеса стучат,  
А колеса говорят:  
«Так-так-так!»  
Едем, едем, долго едем,  
Очень длинен этот путь.  
Скоро до Москвы доедим,  
Там мы сможем отдохнуть.  
Вот поезд наш едет,  
Колеса стучат,  
А в поезде нашем

Ребята сидят.  
Чу-чу-чу!  
Бежит паровоз.  
Далеко-далеко ребят он повез.

### «Птички»

Педагог читает стихотворение, дети имитируют движения птичек.  
Птички в гнездышке сидят  
И на улицу глядят (дети сидят на корточках и вертят головой)  
Погоулять они хотят  
И тихонько все летят. (дети «разлетаются», машут руками, как крыльями)

### «Пильщики»

Педагог читает стихотворение, дети имитируют движения пильщиков.  
Мы пилили доску,  
С утра у нас дела.  
Стальные зубы остры,  
Легко идет пила.  
Мы сейчас бревно распилим,  
Пилим, пилим, пилим, пилим.  
1-2, 1-2,  
Будут на зиму дрова.

### «Вороны»

Педагог читает стихотворение, дети озвучивают ворон (каркают) и имитируют их движения.  
Вот под елочкой зеленой  
Скачут весело вороны:  
Кар-кар-кар! (дети прыгают и громко каркают)  
Целый день они кричали.  
Спать ребятам не давали:  
Кар-кар-кар!(дети машут руками, как крыльями и громко каркают)  
Только к ночи умолкают  
И все вместе засыпают:  
Кар-кар-кар! (дети тихо каркают, садятся на корточки, руки под щеку – засыпают)

### «Поезд»

Педагог читает стихотворение, дети имитируют движения поезда.  
Паровоз. Паровоз,  
Новенький, блестящий.  
Он вагоны повез, точно настоящий.  
Кто едет в поезд?  
Плюшевые мишки,  
Кошки пушистые,  
Зайцы и мартышки.  
Кто едет в поезде?  
Куклы и матрешки.

Стрелочник, стрелочник  
Вышел из сторожки.  
Дальняя, дальня.  
Дальняя дорога  
Вдоль нашей комнаты  
Прямо до порога.



## Креативные.

### *Гимнастика ума.*

Использование игр для развития, логического мышления, воображения, восприятия, памяти, внимания, познавательных процессов умения принимать решения. Это могут быть мини-викторины, кроссворды, загадки, ребусы. Гимнастика ума также включает в себя упражнения для улучшения мозгового кровообращения – это двигательные действия (наклоны и повороты головы) + дыхательная гимнастика.

1. И.п – стоя или сидя. Руки к плечам, кисти сжаты в кулаки, голову наклонить назад, повернуть руки локтями кверху, одновременно сделать вдох. Вернуться в и.п., выдох. Упражнение выполняется 4–6 раз.

2. И.п. – сидя. Наклон головы вправо, и.п., наклон головы влево, и.п., поворот головы вправо, и.п., поворот головы влево, и.п.

В ходе упражнений происходит механическое воздействие на стенки сосудов, повышение их эластичности, расширение сосудов головного мозга и усиление мозгового кровообращения, облегчение и интенсивность умственной деятельности.

### **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА “МОЗГОВАЯ ГИМНАСТИКА”.**

1. Качания головой (*упражнение стимулирует мыслительные процессы*): дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

2. “Ленивые восьмёрки” (*упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания*): нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости “восьмёрки” по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

3. “Шапка для размышлений” (*улучшает внимание, ясность восприятия и речь*): “наденьте шапку”, то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

4. “Зоркие глазки” (*упражнение служит для профилактики нарушений зрения*): глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

5. “Стрельба глазами” (*упражнение служит для профилактики нарушения зрения*): двигайте глазками вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.



### **Комплексы упражнений для физкультурных минут (направленных на возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы).**

#### **Комплекс 1.**

1. "Дровосек". И.п. - ноги врозь, руки поднять вверх, пальцы сплетены. 1- мах руками, наклон вперед; 2- и.п..

2. И.п. - сидя (стоя). 1- вдох (полный); 2- толчкообразный выдох через нос.

3. И.п. - сидя (стоя). 1-выдох; 2-толчкообразный вдох через нос.

4. "Комочек". И. п. - основная стойка. 1-руки через стороны поднять вверх (вдох); 2- присесть, сгруппировавшись и обхватив руками колени (выдох); 3- встать, руки через стороны вверх (вдох); 4- и.п. (выдох).

#### **Комплекс 2.**

1. "Ветер качает ромашки". И.п. - руки за голову. 1-наклон влево;

2- и.п.; 3- наклон вправо; 4- и.п.

2. "Ух, устал". И.п. - стойка ноги врозь, руки поднять вверх над головой. 1- наклониться вниз, произнести "У-х-х! У-х-х!"; 2- и.п., вдох.

3. Прыжки на месте (произвольно).

#### **Комплекс 3.**

1. "Лови комара". И.п. - стойка ноги врозь. 1-слегка сгибая колени, поворот корпуса вправо с хлопком в ладоши (впереди, выше головы);

2-и.п.; 3-4 - повторить в другую сторону.

2. "Паровоз". И.п. - стоя. Ходьба на месте, делая поперечные движения согнутыми руками и приговаривая "Ч-у-х! Ч-у-х! Ч-у-х!". Повторить 2-3 раза по 10-15 секунд.

3. И.п. - стоя. Бег или быстрые приседания на месте. Продолжительность 15-20 секунд.



## Физминутка в игровой форме на уроках математики

-1-

Быстро встали, улыбнулись,  
Выше-выше подтянулись.  
Ну-ка плечи распрямите,  
Поднимите, опустите.  
Вправо, влево повернитесь,  
Рук коленями коснитесь.  
Сели, встали, сели, встали,  
И на месте побежали.  
Учится с тобою молодёжь  
Развивать и волю, и смекалку.

-2-

Дружно с вами мы считали и про числа рассуждали,  
А теперь мы дружно встали, свои косточки размяли.  
На счет раз кулак сожмем, на счет два в локтях сожмем.  
На счет три — прижмем к плечам, на 4 — к небесам  
Хорошо прогнулись, и друг другу улыбнулись  
Про пятерку не забудем — добрыми всегда мы будем.  
На счет шесть прошу всех сесть.  
Числа, я, и вы, друзья, вместе дружная 7-я.

-3-

(Ученики за учителем повторяют движения)  
Из - за парт мы выйдем дружно,  
Но шуметь совсем не нужно,  
Встали прямо, ноги вместе,  
Поворот кругом, на месте.  
Хлопнем пару раз в ладошки.  
И потопаем немножко.

-4-

А теперь представим, детки,  
Будто руки наши – ветки.  
Покачаем ими дружно,

Словно ветер дует южный.  
Ветер стих. Вздохнули дружно.  
Нам урок продолжить нужно.  
Подравнялись, тихо сели  
И на доску посмотрели.

-5-

(Ученики повторяют движения за учителем)  
Раз – подняться, подтянуться,  
Два – согнуться, разогнуться,  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.  
На четыре – руки шире.  
Пять – руками помахать,  
Шесть – за парты сесть опять.

-6-

На поляне стоит сосна,  
к небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
быть он хочет подлинней.  
(Стоя на одной ноге, потягиваемся – руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге)

Ветер сильный налетал,  
все деревья раскачал.  
(Наклоны корпуса влево-вправо)  
Ветки гнутся взад-вперёд,  
ветер их качает, гнет.  
(Рывки руками перед грудью)  
Будем вместе приседать –  
раз, два, три, четыре, пять.  
(Приседания)  
А теперь на месте шаг,  
выше ноги! Стой, раз, два!



-7-

«Под дождем». (ученики стоя повторяют движения за учителем)  
Капля первая упала – кап! (поднимают руки вверх)  
И вторая пробежала – кап! (руки в стороны)  
Мы на небо посмотрели, (голову поднять вверх)  
Капельки кап-кап запели, (наклоны головы вправо-влево)

Намочились лица, (наклоны головы вперёд-назад)  
Мы их вытирали. (поднять руки вверх и встряхнуть кистями рук)  
Туфли – посмотрите –  
Мокрыми стали. (наклоны вперёд)  
Плечами дружно поведем (плечи вверх-вниз)  
И все капельки стряхнем.(кисти рук встряхнули)  
От дождя убежим, (бег на месте)



Под кусточком посидим. (сесть за парту)

**-8-**

Рисуй глазами треугольник  
Рисуй глазами треугольник.  
Теперь его переверни  
Вершиной вниз.  
И вновь глазами  
ты по периметру веди.  
Рисуй восьмерку вертикально.  
Ты головою не крути,  
А лишь глазами осторожно  
Ты вдоль по линиям води.  
И на бочок ее клади.  
Теперь следи горизонтально,  
И в центре ты остановись.  
Зажмурься крепко, не ленись.  
Глаза открываем мы, наконец.  
Зарядка окончилась.  
Ты – молодец!

**-9-**

(Ученики повторяют движения за учителем)  
Мы все вместе улыбнемся,  
Подмигнем слегка друг другу,  
Вправо, влево повернемся ( повороты влево- вправо)  
И кивнем затем по кругу. (наклоны влево-вправо)  
Все идеи победили,  
Вверх взметнулись наши руки. ( поднимают руки вверх- вниз)  
Груз забот с себя стряхнули  
И продолжим путь науки. ( встряхнули кистями рук)

**-10-**

Утром бабочка проснулась,  
Улыбнулась, потянулась!  
Раз – росой она умылась,  
Два – изящно покружилась,  
Три – нагнулась и присела,  
На четыре – улетела.

**-11-**

Ветер дует нам в лицо (махи руками)  
Закачалось деревцо (наклоны в стороны)  
Ветерок всё тише, тише (приседания)  
Деревцо всё выше, выше (потягивание вверх с прыжком)

**-12-**

“Гуси серые”

Гуси серые летели (бег на месте или врассыпную, движения руками, как крыльями).

Да, летели. Да, летели (продолжение бега).

И присели, посидели (два приседа).

Да и снова полетели (снова бег).  
А потом опять присели (присед).  
Игровое упражнение повторить 2–3 раза.

**-13-**

“Мы топаем ногами”

Мы топаем ногами. Топ, топ, топ (ходьба на месте).  
Мы хлопаем руками. Хлоп, хлоп, хлоп (хлопки в ладоши).  
Качаем головой (наклоны головы вправо, влево).  
Мы руки поднимаем (руки вверх).  
Мы руки опускаем (руки вниз).  
Мы руки разведем (руки в стороны).  
И побежим кругом (бег).

**-14-**

“Вышла мышка”

Вышла мышка как-то раз (ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне).  
Поглядеть, который час (повороты влево, вправо, пальцы “трубочкой” перед глазами).  
Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладони).  
Мышки дернули за гири (руки вверх и приседание с опусканием рук – “дернули за гири”).  
Вдруг раздался страшный звон (хлопки перед собой).  
Убежали мышки вон (бег на месте или к своему месту).  
Игровое упражнение повторить 2–3 раза.

**-15-**

“Печка горяча”

Ча-ча-ча (три хлопка в ладоши).  
Печка очень горяча (четыре полуприседа).  
Чи-чи-чи (три хлопка над головой).  
Печет печка калачи (четыре прыжка на месте).

**-16-**

“У реки росла рябина”

У реки росла рябина (из положения упор присев постепенное выпрямление туловища, руки вперед вверх).  
А река текла, рябила (повороты вправо и влево с плавными движениями рук).  
Посредине глубина (наклоны вперед, руки прямые).  
Там гуляла ры-би-на (приседы). Эта рыба – рыбий царь (прыжки).

Поработали, ребятки,

А теперь все на зарядку!

Столько раз ногою топнем (51:17)

Столько раз руками хлопнем (45:15)

Мы присядем столько раз (64:16)

Мы наклонимся сейчас (60:15)

Мы подпрыгнем ровно столько (76:19)

Ай да счёт! Игра и только.

Мы осанку исправляем

Спинки дружно прогибаем

Вправо, влево мы нагнулись,  
До носочков дотянулись.  
Плечи вверх, назад и вниз  
Улыбайся и садись  
Быстро встали, улыбнулись.  
Выше-выше подтянулись.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите.  
Вправо, влево повернитесь,  
Рук коленями коснитесь.  
Сели, встали. Сели, встали.  
И на месте побежали.



## Физминутка «Близнецы»

Дети встают между партами, кладут друг другу руки на плечи и закрывают глаза.  
По моему сигналу они выполняют следующие команды:

- присесть
- встать
- встать на пальчики, опуститься
- наклониться влево
- наклониться вправо
- прогнуться назад
- постоять на правой ноге, согнув левую ногу в колене
- постоять на левой ноге, согнув правую ногу в колене
- открыть глаза и тихо сесть.

(учитель демонстрирует карточки с записями, которые должны сопровождаться определенными движениями учеников)

точка – наклоны головы влево-вправо;

развёрнутый угол - руки в стороны;

прямой угол - руки под углом 90°;

острый угол - руки в стороны вверх, образуя острый угол

тупой угол - руки в стороны, образуя тупой угол.



## “ВЕСЁЛАЯ ПЕРЕМЕНКА”

Встаньте все. Отдохнём.

1) Отдых будет активным и даже полезным. Упражнение рассчитано на координацию движений. Итак, начали: вначале левой рукой дотроньтесь до правого уха, а потом правой рукой – до кончика носа; затем быстро поменяйте положение рук: правая рука – левое ухо, левая рука – нос. (5 раз).

2) Наложите левую руку на голову и погладьте себя от затылка ко лбу. В это время правой рукой делайте круговые движения по животу. Действия выполняйте одновременно.

## ***Необычные движения.***

Задания вида: как может передвигаться пешеход в гору, с горы, по неровной дороге, как плывет корабль в шторм, в штиль.

## ***Сюжетно – ролевые игры.***

Сюжетно-ролевые игры вводят детей в мир взрослых.

Чаще всего физминутки проводятся в стихах.

Например: “Дружно помогаем маме, мы белье полощем сами.

Потянулись, наклонились, хорошо мы потрудились!”

## ***Пантомимическая гимнастика.***

Связана с подражанием животным, птицам, например:

“Петушок гордый, важный;

кошка ласковая, она умывается;

лиса хитрая, она крадется”...

“Сова” – релаксационное упражнение на снятие напряжения с зрительного аппарата и мышц шеи.

И.п.– захватите и сожмите мышцу левого плеча правой рукой, поверните голову и посмотрите через плечо. Изображаем сову, хлопаем глазками, делаем вдох, на выдохе произносим “ух”.

При выполнении этого упражнения происходит воздействие на верхние и нижние отделы легких, насыщение их кислородом, снижение напряжения, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, позвоночника, восстановление голосовых связок и снятие утомления со зрительного аппарата.

## ***Подборка интересных физминуток для учащихся 1 класса.***

На горе стоит лесок  
круговые движения руками  
Он не низок не высок  
сесть, встать, руки вверх  
Удивительная птица подает нам голосок  
глаза и руки вверх, потянуться  
По тропинке два туриста  
Шли домой из далека  
ходьба на месте  
Говорят:«Такого свиста,  
Мы не слышали пока»  
плечи поднятью.

Пять веселых домовых  
Праздничною ночью  
Разгулялись чересчур.  
Встал на цыпочки

Один закружился в вальсе  
А второй споткнулся и нос расквасил.  
Третий прыгал до небес  
С неба звезды цапал.  
А четвертый топал как Мишка косолапый  
Пятый пел до хрипоты  
Песенку за песенкой.  
Этой ночью домовым очень было весело.

Вечер зимний в небе синем  
встать из-за стола  
Звезды синие зажег  
встать на носки, потянуться  
Ветви сыплют синий иней  
потряхивая руками, потихоньку сесть  
На приснеженный снежок  
Скачут, скачут во лесочке  
Зайцы – серые клубочки  
Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.  
Прыг – скок, прыг – скок –  
Встал зайчонок на пенек  
Прыжки вперед – назад  
Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.  
Раз! Шагают все на месте.  
Два! Руками машут вместе.  
Три! Присели, дружно встали.  
Все за ушком почесали.  
На четыре потянулись.  
Пять! Прогнулись и нагнулись.  
Шесть! Все встали снова в ряд,  
Зашагали как отряд.

Все движения разминки повторяем без запинки!  
Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе — хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!

## **МЫШИ**

Вышли мыши как-то раз.

Посмотреть который час.

Раз, два, три, четыре — мыши дернули за гири.

Вдруг раздался страшный гром —

Убежали мыши вон.

### **РАЗ, ДВА - ВЫШЕ ГОЛОВА**

Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.

### **РАЗ-МЫ ВСТАЛИ**

Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.

### **ПЕСЕНКА МАРТЫШКИ**

Лучшие качели — гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны. Кто весь век качается — да, да, да! Тот не огорчается никогда!

### **МЫ КАТАЛИСЬ**

Мы катались на качелях.

Обошли все карусели.

Раз, два! Раз, два!

Закружилось голова.

### **КОГДА Я БУДУ МАЛЕНЬКИЙ**

Когда я буду маленький,

В комочек я сожмусь. Когда я вырасту большой, До лампы дотянусь.

### **У ОЛЕНЯ ДОМ БОЛЬШОЙ**

У оленя дом большой.

Не пройти дом стороной. Заяц по лесу бежит, В дверь к оленю постучит. Тук, тук — дверь открой. Там в лесу охотник злой. Зайка, зайка, забегай, Лапу мне скорей давай.

### **РАЗ, ДВА, ТРИ**

Раз, два, три, четыре, пять — Можно все пересчитать: Сколько в комнате дверей, В переулке фонарей, Сколько дождичка из тучек. Сколько на еже колючек.

### **У МЕДВЕДЯ**

У медведя дом большой, А у зайки маленький. Наш медведь домой пошел. Поскакал и зайка.

### **РЫБКИ**

Рыбки весело плескались В чистой свеженькой воде. То согнутся, разогнутся. То зароятся в песке. Приседаем столько раз Сколько рыбок здесь у нас. Сколько чаек у нас? Столько мы подпрыгнем раз.

### **МЕДВЕЖАТА В ЧАЩЕ ЖИЛИ**

Медвежата в чаще жили. Нежно, радостно дружили. Вот так, вот так Медвежата те дружили. Мишки фрукты собирали. Дружно яблоньку качали,  
Вот так, вот так  
Дружно яблоньку качали  
Вперевалочку ходили  
И из речки воду пили.  
Вот так, вот так  
Эти мишки воду пили.  
А потом они плясали,  
К солнцу лапы поднимали.  
Вот так, вот так  
К солнцу лапы поднимали.

### **ЛАДОШКИ**

Где ладошки? Тут?  
Тут.  
На ладошках пруд?  
Пруд.  
Этот палец большой —  
Гусь молодой.  
Указательный пой мал,  
Средний палец ощипал,  
Этот палец печь топил.  
Этот палец суп варил.  
Полетел гусь в рот.  
А попал в живот.  
- Вот!

### **МЫ БОКСЕРЫ**

Мы боксеры, мы штангисты. Бегуны и футболисты. Мы плывем через моря.  
Всюду есть у нас друзья.

### **КАК ГОЛОВОЮ МЕЖ ЛИСТВОЮ**

Как головою между листвою  
Дятел деревья долбит.  
Как на рыбалку и вперевалку  
Гусь за гусыней бежит.  
Как удивились, остановились  
Гуси у самой реки.  
Воду попили, крылья раскрыли  
И потихоньку пошли.

### **ПОДНИМАЙТЕ ПЛЕЧИКИ**

Поднимайте плечики. Прыгайте, кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели.  
Травку покушали, Тишину послушали Выше, выше, высоко Прыгай на носках  
легко.

### **ВЕЛИКАНЫ ИЛИ ГНОМЫ**

Великаны. (Дети вытягивают руки вверх)

Гномы! (Все приседают).  
Великаны! (Все встают, а учитель приседает).

### **ДУБ**

Перед нами дуб широкий, (Руки в стороны)  
А над нами дуб высокий. (Руки вверх)  
Вдруг над нами сосны, ели (Наклоны головой)  
Головами зашумели (Хлопки)  
Грянул гром, сосна упала, (Присели)  
Только ветками качала. (Встали, покачали головой)

### **ЗАЙКА**

Зайка серенький сидит и ушами шевелит. Вот так, вот так, И ушами шевелит.  
Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Надоело зайке спать, Надо зайке  
поскакать. Вот так, вот так, Надо зайке поскакать.

### **ДЛЯ РУК**

Вот помощники мои (Руки вперед).  
Их как хочешь поверни.  
Покрутили, повертели  
И работать захотели.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Все умеем мы писать,  
Отдыхать умеем тоже,  
Руки за спину положим,  
На носочках выше, выше,  
И спокойнее подышим.

### **КАК ЖИВЕШЬ?**

Как живешь? (Вот так)  
Как идешь?  
Как бежишь? Ночью спишь?  
Как даешь?  
Как берешь?  
Как шалишь? (Надуть щеки)  
Как грозишь?

### **ПЧЕЛЫ**

Пчелы в ульях сидят И в окошко глядят Порезвиться захотели, Друг за другом полетели.

**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ**  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы умеем отдыхать.  
Приподнялись, чуть присели  
И соседа не задели.  
А теперь придется встать,  
Тихо сесть, начать писать (Читать).



Мы по лесу идем, Листья сыплются дождем, Ветер поднимается, Листья опускаются.

Мы шагаем, мы шагаем, Никогда не отстаем, Руки кверху поднимаем, Приседаем и встаем.

Мы шли, мы шли,  
Белый гриб нашли.  
Раз — грибок, два — грибок -  
Положили в кузовок.

Мы походим на носках, А потом на пятках. Вот проверили осанку И свели лопатки.

Раз, два — стоит ракета (Руки вверх)  
Три, четыре — самолет (Руки в стороны),  
Раз, два — хлопок в ладоши,  
А потом на каждый счет.  
Раз, два, три, четыре -  
И на месте походили.  
Тик-так, тик-так,  
Целый день вот так. (Руки на пояс, наклоны в сторону).

Учитель: Руки подняли и помахали.

Дети: Это деревья шумят.

Учитель: В стороны руки и помахали.

Дети: Это к нам птицы летят.

Учитель: Быстро присели, руки сложили.

Дети: В норке зверюшки сидят.

Учитель: Встали и тихо за парты все сели.

Дети: Дети учиться хотят.

### **Источники:**

1. <http://meezer.ru/dokumenty/vidy-fizminutok-v-nachalnoi-shkole/>
2. <http://xn--311-5cd3cgu2f.xn--p1ai/index.php?catid=24:2012-01-20-11-56-55&id=437:1-----r&Itemid=9> <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2012/01/05/fizminutki-dlya-nachalnoy-shkoly>

<http://shttp://www.uaua.info/obucheniye/metodiki-rannego-razvitiya-detey/article-8710-palchikovaya-gimnastika-dlya-mladshih-shkolnik>.

3. [ov/kosh.ru/index.php/fizkultminutki?limitstart=&showall=18&option=com\\_content&view=article](http://ov/kosh.ru/index.php/fizkultminutki?limitstart=&showall=18&option=com_content&view=article)

4. См. М.В. Ильина «Чувствуем-познаем- размышляем» Комплексные занятия для развития восприятия и эмоционально-волевой сферы у детей 7-9- лет Изд. Аркти., М.. 2004.

5. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/02/15/fizminutki-didakticheskie-igry>

6. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2012/01/05/fizminutki-dlya-nachalnoy-shkoly>

7. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/09/23/fizminutki>