

Физкультминутка.

*Руки в боки, руки – шире.
Раз, два, три, четыре.
Сейчас попрыгать мы решили.
Раз, два, три, четыре.
Потянулись – выше, выше...
Приседаем – ниже, ниже.
Встали – присели...
Встали – присели...
А теперь за парты сели.*



<http://aida.ucoz.ru>

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

- Раз - подняться, потянуться,
- Два - согнуться, разогнуться,
- Три - в ладоши три хлопка,
- Головою три кивка.
- На четыре- руки шире,
- Пять- руками помахать,
- Шесть- за парту тихо сесть.



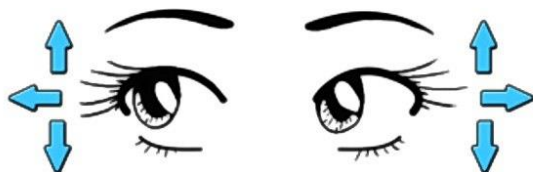
Гимнастика для глаз



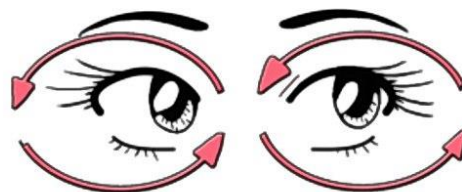
1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься.

«Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

(пальцы рук соединяются ритмично в «замок»).

Мы с тобой подружим маленькие пальчики.

(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).

Раз, два, три, четыре, пять,

(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев).

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

(руки вниз, встряхнуть кистями).

