Физкультминутки

Тема "Древняя Греция"

Руки вверх мы поднимаем,

 Виноград мы собираем,

Все корзины соберём

И на рынок повезём.

По пути нарвём оливок,

Нынче будет славный рынок,

Заработаем монеты,

Будем сыты и одеты.

Хлеба купим целый воз,

Поместился бы в обоз!

                   \*\*\*

Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись.

(Наклоны вперёд и назад.)

Разминаем руки, плечи,

Чтоб сидеть нам было легче,

Чтоб писать, читать, считать

И совсем не уставать.

( Рывки руками перед грудью.)

Голова устала тоже.

Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два.

Думай, думай, голова.

 (Вращение головой.)

Хоть зарядка коротка,

Отдохнули мы слегка.

( дети садятся за парты.)

                   \*\*\*

 Тема "Древний Египет"

|  |  |
| --- | --- |
| Когда ты встаешь и восходишь на востоке – гонишь мрак, то вся земля торжествует.   От лучей твоих оживают цветы и растения на полях.   Птицы взлетают из гнезд и поют тебе хвалу.   Сияние твое проникает в глубины вод, а на поверхности реки плещутся рыбы.   Люди просыпаются, поднимают руки к тебе и принимаются за работу. | Встали, руки вверх, потянулись.   Кистями рук делаем "фонарики”   Руки в стороны, изображаем взмахи крыльев.   Вытянуть руки перед собой, кистями изображаем плеск рыб.   Руки вверх, потянулись, опустили руки, сели на место. |

Встали дружно, потянулись

Богу солнца улыбнулись!

Богу ГЕБУ наш поклон

Многократным будет он.

Руки вверх к богине НУТ

Пусть немножко отдохнут.

Тело наше сделай круг

Повтори АМОНА  путь

Готовы из знаний

Плести сотни сот

Поможет нам в этом

Бог мудрости ТОТ.  
  
                           \*\*\*

         Упражнение для глаз

Летели две птички,

Собой невелички.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они садились,  
Все люди дивились

                         \*\*\*

Шли по крыше три кота,

Три кота Василия.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   ходьба

Поднимали три хвоста

Прямо в небо синее\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_     поднять руки

Сели вместе на карниз \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    присесть

Посмотрели вверх и вниз \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ посмотреть вверх и вниз

И сказали три кота;

"Красота", "Красота"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ похлопать в ладоши

                        \*\*\*

               На истории России "Богатыри"

  Вот мы руки развели

Словно удивились,

И друг другу до земли

В пояс поклонились.

Ниже, дети, не  ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь.

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И направо. И ещё, через левое плечо.