**-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).**