**«Елочка»**

У елочки, у елочки

Пушистые иголочки!

Душистые, пушистые

Зеленые иголочки!

Все встают из-за парт. Руки вытянуты вперед на уровне груди (выполняют это по команде учителя «раз!»). Надо, чтобы ладонь правой руки смотрела в ладонь левой. Учитель говорит, что движение надо начинать с большого пальца. Под слова «у елочки» дети сгибают и разгибают большой палец. Под вторично произнесенные слова «у елочки» - указательный палец; под слово «пушистые» - средний; под слово «душистые» - мизинец. Под слова «пушистые, зеленые иголочки» дети 3 раза сжимают и разжимают ладонь.

**«Считалочка»**

Раз, два, три, четыре, пять!

Ох как весело играть!

Руки вверх подними,

На пальчики посмотри,

Шире руки разведи!

*А потом их опусти!*

*Учитель говорит: «Руки вперед на уровне грудной клетки». Под слова* «раз, два, три, четыре, пять» дети, стоя у своих парт, свободно потряхивают кистями рук (движение сверху вниз). Под слова «ох как весело играть» - легкие хлопки в ладони; под слова «руки вверх подними» все поднимают руки, сопровождая глубоким вдохом и выдохом; под слова «на пальчики посмотри» поднимают голову, прогибая спину. Дальше под слова «шире руки разведи» разводят руки в стороны и делают глубокий вдох, под слова «а потом их опусти» опускают руки вниз и делают глубокий выдох.

**«Ветер»**

Ветер дышит, дышит

И деревья все колышет.

Ветер тише, тише,

А деревья выше, выше.

Сядем тише, тише.

Руки вверх - глубокий вдох. Затем - в стороны, взмах кистями. Снова вверх - глубокий вдох. И вниз, продолжительный выдох. Дети садятся за парты.

**«Делаем зарядку»**

Один, два, три, четыре - руки шире!

Один, два, три, четыре, пять -

Быстренько присядь!

Раз, два, три - еще разок!

Теперь встанем на носок.

Выполняется стоя. Под слова учителя, «один, два, три, четыре» разводят руки в стороны; под слова «один, два, три, четыре, пять» приседают несколько раз; под слова «теперь встанем на носок» дети приподнимаются, затем тихо садятся за парты.

**«Правильно переходим улицу»**

Очень, очень осторожно

Через улицу иди.

И налево, и направо

Обязательно гляди.

Выполняют стоя. Дети выполняют движения «ходьба на месте» с поворотами головы налево и направо, как это делается при переходе улицы.

**III.** Комбинированные упражнения снимают усталость и содействуют развитию мышц пальцев, кисти руки, предплечья, грудной клетки, ног. При помощи их дети усваивают правила посадки.

**«Цветы»**

Вот фиалка, вот тюльпаны,

Георгины, розы, астры.

Вот и лилии, пионы,

Колокольчики и маки.

Васильки, сирень, жасмин -

Все вошли в букет один.

А букет красив, душист!

От цветов и воздух чист.

Проводится сидя. Учитель показывает цветок за цветком, а дети их называют: фиалка, тюльпаны... Под слова «все вошли в букет один» дети делают движения рук, будто бы собирают цветы в букет; под слова «а букет красив, душист» дети делают радостное выражение, будто они видят букет у себя в руках и восхищены им; под слова «от цветов и воздух чист» делают несколько глубоких вдохов и выдохов.

**«Гуси»**

Гуси серые летели,

На лужайке тихо сели.

Походили, поклевали,

Затем снова улетели.

Дети делают произвольные движения руками, ногами, совершая ходьбу на месте. Наклон головы вперед, назад, взмах рук.

**«Птицы летят»**

Птицы летят.

Воробушки сели.

Птицы улетели.

Дети за парты сели.

Ребята встают, выходят из-за парт. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Под слова учителя «птицы летят» дети делают взмах руками (крыльями). Под слова «воробушки сели» дети приземляются легко, бесшумно, делают подскоки на носках; под слова «птицы улетели» встают, садятся на свои места.





















