**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Чагасьская общеобразовательная средняя школа»**

**Канашского района Чувашской Республики**

**Физкультурные минутки в цифрах**

(Дидактический материал)

 Разработала:

 Федорова Людмила Николаевна,

 учитель начальных классов

 МБОУ «Чагасьская

 общеобразовательная средняя школа»

 Канашского района

**Чагаси, 2018**

**.**

1.Гриша шел, шел,

Белый гриб нашел.

Раз грибок, два грибок, три грибок-

Положил их в кузовок.

 2.Раз, два, три, четыре, пять,

Начал заинька скакать.

Прыгать, заинька  горазд.

Он подпрыгнул десять раз.

3. Раз – подняться на носки и улыбнуться.
Два – руки вверх и потянуться.
Три – согнуться, разогнуться.
Четыре – снова все начать.
Пять – поглубже всем вздохнуть.
Шесть – на пояс руки ставим.
Семь – повороты туловища начинаем.
Восемь – столько раз присядем.
Девять – и урок наш продолжаем.

4. Сколько черточек до точки,
Столько встанем на носочки (4-5).

Будем считать, грибы собирать (10-15).

 Ягоды считаем, дружно приседаем (10-15).

*И.п. – и.о. – при подъеме на носки руки в стороны – вверх, ладони на уровне плеч.
И.п. – и.о. – ноги на ширине плеч, наклоны вперед, имитируя сбор грибов.
И.п. – и.о. – руки на поясе, голову не опускать, спина прямая – приседание.*

5. Сколько точек будет в круге,
Столько раз поднимем руки (4-5).

 Сколько елочек зеленых,
Столько сделаем наклонов (4-5).

 Приседаем столько раз,
Сколько бабочек у нас. (10-12).

*На доске круг с точками, елочки, бабочки. Учитель указывает на них и считает.*

*И.п. – стоя, ноги врозь.
И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе, наклоны.
И.п. – стоя, ноги слегка расставить, приседания.*

6.Руки ставим мы вразлет:

Появился самолет.

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два».

Раз и два, раз и два!

Руки в стороны держите,

Друг на друга посмотрите.

Раз и два, раз и два!

Опустили руки вниз,

И на место все садись!

7.Утром стрекоза проснулась.

Потянулась, улыбнулась.

Раз- росой она умылась,

Два- изящно покружилась,

Три- нагнулась и присела,

На четыре- полетела.

У реки остановилась,

Над водою закружилась.

8.Раз, два — выше голова

Раз, два — выше голова.

Три, четыре — руки шире.

Пять, шесть — всем присесть.

Семь, восемь — встать попросим.

Девять, десять — сядем вместе.

9.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.

10.Вот помощники мои

Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели.

Тихо все на место сели.

11.Раз — подняться, потянуться

Раз — подняться, потянуться,

Два — нагнуть, разогнуться,

Три — в ладоши, три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре — руки шире,

Пять — руками помахать,

Шесть — на место тихо сесть.

12.Раз, два — встать пора

Раз, два — встать пора,

Три, четыре — руки шире,

Пять, шесть — тихо сесть,

Семь, восемь — лень отбросим.

13.Мы поставили пластинку

И выходим на разминку.

Начинаем бег на месте,

Финиш – метров через двести!

Раз-два, раз-два,

Хватит, прибежали,

Потянулись, подышали.

*Бег на месте, на предпоследней строчке остановиться, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.*

14.Буратино потянулся,

Раз – нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в сторону развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

*Вместе с детьми в классе декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.*

15.Зарядка для кистей рук *(встряхивать руками и сжимать, и разжимать пальцы)*

Мы писали, мы писали,

Наши пальчики устали,

Мы немножко отдохнем

И опять писать начнем.

16.Вот помощники мои,

Их как хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Постучали, повернули

И работать захотели. Тихо все на место сели.