

Играем пальчиками



Цепочка

**Пальчики перебираем
И цепочку получаем.**



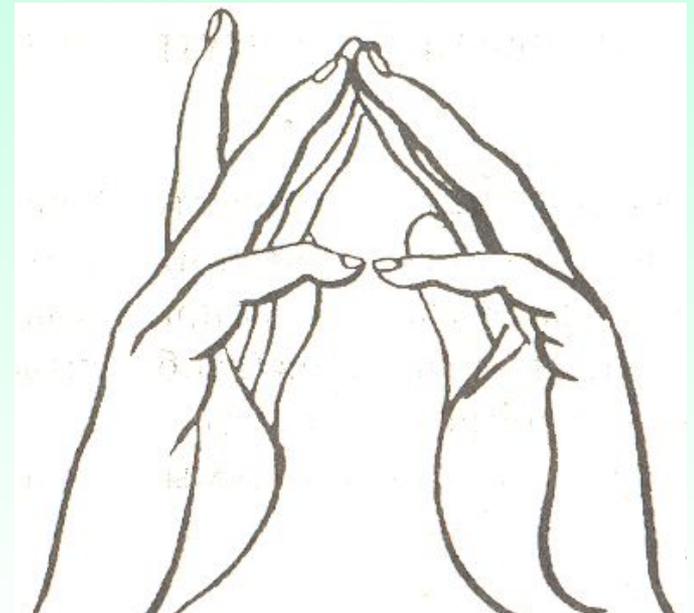
**Большой и указательный пальцы левой руки в кольце.
Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки:
большой - указательный, большой средний и т. д.
В этом упражнении участвуют все пальчики.**

Домик



**Дом стоит с трубой и крышей,
На балкон гулять я вышел.**

**Ладони направлены под углом,
кончики пальцев соприкасаются;
средний палец правой руки поднят
вверх,
кончики мизинцев касаются друг
друга,
выполняя прямую линию (труба,
балкон).**



Стол

**«У стола четыре ножки,
Сверху крышка, как ладошка.»**

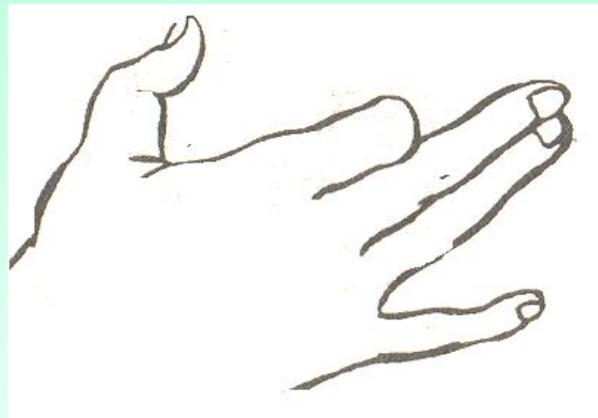


**Левая рука в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка.
Если это упражнение легко выполняется, можно менять положение рук:
правая в кулачке, левая ладонь сверху кулачка.
Можно делать попеременно на счет раз.**



Собака

**У собаки острый носик,
Есть и шейка, есть и хвостик.**



**Правая ладонь на ребро, на себя. Большой палец вверх.
Указательный,
средний и безымянный – вместе. Мизинец попеременно опускается и
поднимается.**



Кошка

**А у кошки ушки на макушке,
Чтобы лучше слышать
Мышь в её норушке.**



**Средний и безымянный пальцы упираются в
большой.
Указательный и мизинец подняты вверх.**



Мышка

**Серенький комок сидит
И бумажкой всё шуршит.**



**Средний и безымянный пальцы упираются в
большой.**

**Указательный и мизинец согнуты в дуги
и прижаты к среднему и безымянному пальцам.**

Творческие физкультминутки на координацию движений и психологическую

разгрузку

- Сидя. Взяться правой рукой за левое ухо, а левой рукой взаться за кончик носа. Хлопнуть в ладоши и быстро поменять руки: левой рукой – правое ухо, правой – кончик носа.
- Надо встать и одновременно отдать честь правой рукой, а левую вытянуть вдоль туловища. Затем, подняв большой палец ладони левой руки, сказать «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и сделать то же, но другими руками.

Упражнения по методике Эриха Баллингера

- Вытянуть вперёд ноги, с силой потянуть носки на себя, одновременно крепко сжимая кулаки согнутых в локтях рук (3 сек, но с напряжением)
- Поднять себя в положении сидя, упираясь руками в стул (2 - 3 сек).
- Потянуть уши в разные стороны или просто их потереть

Уроки русского языка и чтения

- **Большая буква**

Если названные мною слова надо писать с большой буквы - поднимайте руки вверх, если с маленькой - приседайте: *Барсик, котёнок, город, Воронеж, Никита, третьеклассник, река, Дон, Волга, собака, корова, Дружок, Зорька, воробей, урок.*

- **Буквой Л расставим ноги**

Буквой Л расставим ноги, Словно в пляске — руки в боки. Наклонились влево, вправо, Влево, вправо... Получается на славу. Молодцы!

Влево - вправо, влево - вправо...

(Расставили ноги, руки на поясе; наклоны влево, вправо.)

- **Вновь у нас физкультминутка**

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.

(Наклоны вперед 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.)

Уроки математики

● Ну-ка проверь, дружок

Ну-ка проверь, дружок,
Ты готов начать урок?
Все ль на месте,
Все ль в порядке,
Ручка, книжка и
тетрадка?

*(Учитель усаживает
детей.)*

Беритесь, ребята,
Скорей за работу.
Учитесь считать,
Чтоб не сбиться со
счета.

**Мы семь раз в ладоши
хлопнем**

Мы семь раз в ладоши
хлопнем,

Восемь раз ногами топнем.

Прибавляем три к семи —

Столько мы присесть должны.

*(7хлопков, по 4раза топнуть
каждой ногой, 10 приседаний.)*

Электронная физминутка для глаз

«Посмотри вокруг»





**ФИЗМИНУТКИ НАМ
НУЖНЫ, ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОНИ ВАЖНЫ!**