



Физкультурные
ПЯТИМИНУТКИ
1-2 класс





Помахали мы крылами,
Покружились над полями,
А теперь мы стали львами,
Покачали головами;
Зарычали друг на друга,
Замолчали от испуга.




1,2- стоит ракета, 3,4 — самолет.
1,2- хлопок в ладоши, а потом на каждый
счет.

1,2,3,4- руки выше, плечи шире.

1, 2, 3,4 — и на месте походили.



Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом.
Левой — раз, правой — два,
Посмотрите все на нас!



Раз, два — выше голова.
Три, четыре — руки шире.
Пять, шесть — всем присесть.
Семь, восемь — встать
попросим.
Девять, десять — сядем вместе.

Речевые упражнения





Вышли уточки на луг: кря-кря-кря.
Прилетел веселый жук: ж-ж-ж.
Гуси шеи выгибают,
Клювом перья расправляют.
Звонко квакает лягушка: ква-ква-ква.
Ветер ветки раскачал: р-р-р.
Зашептал в реке камыш: ш-ш-ш.

Звук «Л»

Качели

улыбнуться открыть рот кончик языка за верхние зубы кончик языка за нижние зубы



Маляр

губы в улыбке приоткрыть рот кончиком языка Погладить ("покрасить") небо



Индюки болтают

языком быстро двигать по верхней губе - "бл-бл-бл-бл.."



Пароход гудит

губы в улыбке открыть рот с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..."



Звук «Р»

Чистим зубки

улыбнуться, открыть рот кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы



Месим тесто

улыбнуться пошлепать языком между губами - "пя-пя-пя-пя-пя" покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



Вкусное варенье

улыбнуться открыть рот широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу



Грибочек

улыбнуться поцокать языком, будто едешь на лошадке присосать широкий язык к небу



Гармошка

улыбнуться сделать "грибочек" (т. е. присосать широкий язык к небу) не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)



Лошадка

вытянуть губы приоткрыть рот поцокать "узким" языком (как цокают копытами лошадки)



Барабаничик

улыбнуться открыть рот кончик языка за верхними зубами: "дэ-дэ-дэ..."



ПРОСТО
ПРОВЕРЬ

...



16

«Качели»

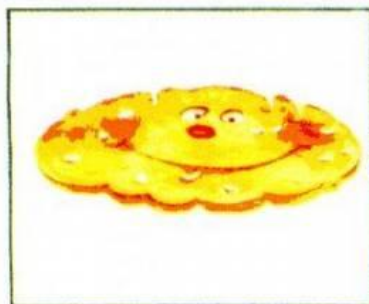
- * улыбнуться
- * открыть рот
- * кончик языка за верхние зубы
- * кончик языка за нижние зубы



17

«Часики»

- * улыбнуться, открыть рот
- * кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой

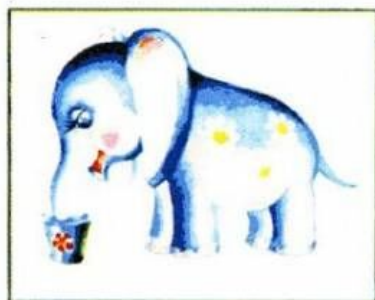


18

«Блинчик»

- * улыбнуться
- * приоткрыть рот
- * положить широкий язык на нижнюю губу





13

«Слоник пьёт»

- * вытянув вперёд губы трубочкой, образовать «хобот слоника»
- * «набирать водичку», слегка при этом причмокивая



14

«Индюки болтают»

- * языком быстро двигать по верхней губе - "бл-бл-бл-бл..."



15


«Орешки»

- * рот закрыт
- * кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки
- * на щеках образуются твердые шарики-«орешки»

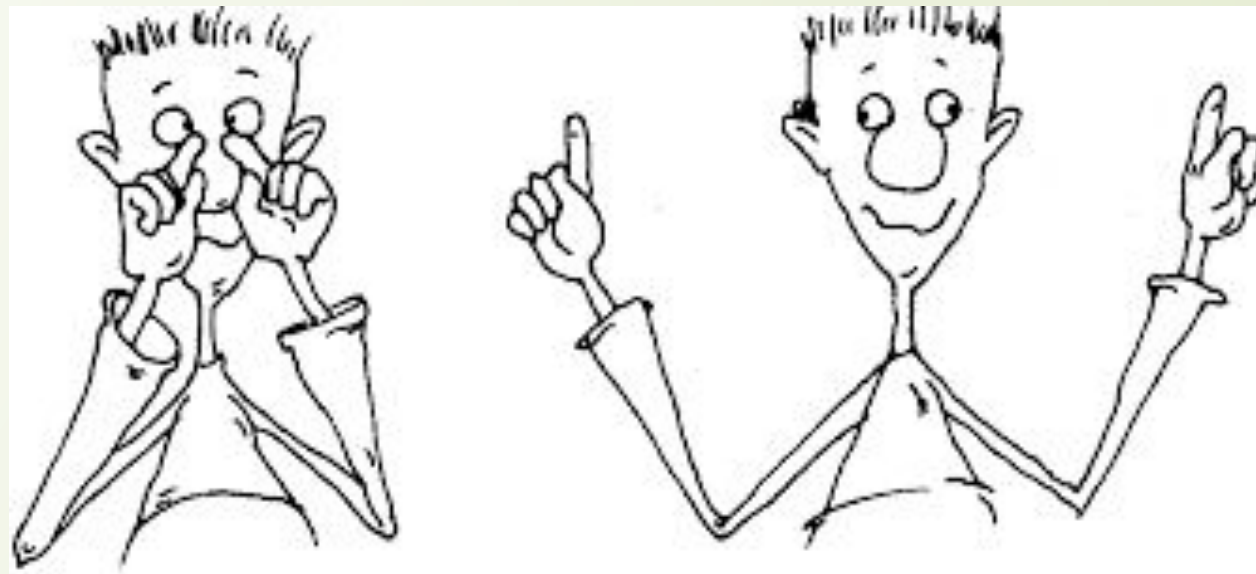


Упражнения для глаз





Глазки видят всё вокруг,
Обведу я ими круг.
Глазком видеть всё дано—
Где окно, а где кино.
Обведу я ими круг,
Погляжу на мир вокруг.



Поднести палец к глазам,
задержать взгляд. Затем отдалить,
расслабив мышцы глаз.