

Вот мы руки развели, (Руки разводим в стороны)

Словно удивились.

И друг другу до земли

В пояс поклонились!

Наклонились, выпрямились,

Наклонились, выпрямились

Ниже дети, не ленитесь,

Поклонитесь, улыбнитесь! (Поклоны вперед)

Мы 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

остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.

**Я спортсменом стать
хочу,**

На скакалке я скачу,
Подойду к велосипеду.

И быстрее всех поеду.

Я нагнусь-нагнусь-
нагнусь,

Я до пола дотянусь,
Пола я легко коснусь

Осторожно
распрямлюсь.

Ручки вверх я подниму.

Где там небо – не
пойму!

Я зажмурюсь и руками
Поиграю с облаками.

Я присяду, спинка
прямо.

Пусть меня похвалит
мама!

Ведь зарядку каждый
день.

«Успокоение»

Нам радостно, нам весело!
Смеемся мы с утра.
Но вот пришло мгновенье,
Серьезным быть пора.
Глазки прикрыли, ручки сложили,
Головки опустили, ротик закрыли.
И затихли на минутку,
Чтоб не слышать даже шутку,
Чтоб не видеть никого, а
А себя лишь одного

«Не боюсь»

Я скажу себе, друзья,
Не боюсь я никогда
Ни диктанта, ни контрольной,
Ни стихов и ни задач,
Ни проблем, ни неудач.
Я спокоен, терпелив,
Сдержан я и не хмурлив,
Просто не люблю я страх,
Я держу себя в руках.

Вновь у нас физкультминутка

Вновь у нас физкультминутка,
Наклонились, ну-ка, ну-ка!
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись.
Разминаем руки, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче,
Чтоб писать, читать, считать
И совсем не уставать.
Голова устала тоже.
Так давайте ей поможем!
Вправо-влево, раз и два.
Думай, думай, голова.
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка.