

Разминки и физминутки

1. Игра «Добрый день!»

Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Сегодня я принесла вам микрофон. Каждый из вас по очереди сможет что-то сказать в этот микрофон, а остальным надо будет его спокойно выслушать. Тот, кто держит микрофон, может сказать всем нам: «Добрый день!» и сообщить, чему он сегодня радуется. Он может рассказать нам также, какое у него сегодня с утра настроение, и как прошло начало дня у него дома.

- Слушали ли вас остальные ребята, когда вы говорили в микрофон? Почему вы так считаете?
- Пока вы слушали других, не появилось желание что-то еще добавить? Как вы думаете почему?
- Что вы ощущаете, когда можете рассказать другим о своем настроении?
- Что было самым трудным в этом задании?
- Почему важно, чтобы вы интересовались проблемами, настроениями друг друга?

2. Медвежата.

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так
Головой своей крутили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
И из речки воду пили.
А потом они плясали,
Выше лапы поднимали.
Вот так, вот так
Выше лапы поднимали.

3. «Звериная зарядка»

Раз – присядка
Два — прыжок
Это заячья зарядка.
А лисята как проснутся,
Любят долго потянуться
Обязательно зевнуть,
Ну и хвостиком вильнуть.
А волчата спинку выгнуть
и легонечко подпрыгнуть,
ну а мишка косолапый,
широко расставив лапы:
то одну, то обе вместе,
долго топчется на месте.
А кому зарядки мало
Начинают все сначала
А. Барто

4. Физкультурная пауза:

Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели. Травушку покушали,
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко.
Вокруг себя повернитесь
И в ребяток превратитесь.