**Приложение**

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

НА УРОКАХ ПИСЬМА И ЧТЕНИЯ

**Вновь у нас физкультминутка**

Вновь у нас физкультминутка,

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Распрямились, потянулись,

А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперёд 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.)

**Долгожданный дан звонок**

Долгожданный дан звонок

Начинается урок.

Звуки с буквами пришли,

Чтоб порядок навести.

Внимание, девочки!

Внимание, мальчики!

Приготовьте ваши ручки,

Разомните пальчики.

Ну-ка проверь, дружок,

Ты готов начать урок?

Все ль на месте,

Все ль в порядке,

Ручка, книжка и тетрадка?

Все ли правильно сидят?

Все ль внимательно глядят?

Начинается урок,

Он пойдет ребятам впрок.

Постарайтесь все понять

И внимательно читать.

**Потрудились — отдохнём**

Потрудились — отдохнём, (Ходьба на месте.)

Встанем, глубоко вздохнём. (Потягивания.)

Руки в стороны, вперёд, (Повороты туловища.)

Влево, вправо поворот. (Наклоны влево-вправо.)

Три наклона, прямо встать.

(Приседания.)

Руки вниз и вверх поднять.

(Прыжки.)

Руки плавно опустили, (Ходьба на месте.)

Всем улыбки подарили.

**Ах, как долго мы писали,**

Глазки у ребят устали.

(Поморгать глазами)

Посмотрите все в окно

(посмотреть вправо-влево)

Ах, как солнце высоко

( посмотрите вверх)

Мы глаза сейчас закроем,

( закрыть глаза ладошками)

В классе радугу построим

Вверх по радуге пойдём,

(Посмотреть по дуге вверх - влево и вверх - вправо)

Вправо-влево повернём,

А потом скатимся вниз,

( Посмотреть вниз)

Жмурься сильно, но держись

( Зажмурить глаза. Открыть и поморгать ими)

**Физкультминутка для глаз**:

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабится, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты, в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

**Пальчиковая гимнастика**

Гармошка

Посмотри: моя ладошка –

Как веселая гармошка!

(показывают ладошки по очереди)

Пальчики я раздвигаю,

А потом опять сдвигаю.

(раздвигать и сдвигать пальчики)

Раз, два, три, раз, два, три,

Я играю, посмотри.

(указательным пальцем нажать на все по очереди)

Пусть отдохнут пальчики

Дети поглаживают подушечками пальцев поверхность стола и говорят:

Меж еловых мягких лап

(стучат пальцами по столу)

Дождик кап-кап-кап

(поочерёдно всеми пальцами раскрытых кистей)

Где сучок давно засох,

Серый мох-мох-мох.

(поднимают руки над столом, сжимают-разжимают кулаки)

Где листок к листку прилип,

Вырос гриб, гриб, гриб.

(указательным пальцем правой руки касаются поочерёдно всех пальцев левой руки)

Кто нашёл его друзья?

(сжав все пальцы левой руки, кроме мизинца, показывают его)

Я, я, я, я!!!

**Гимнастика для рук**

(Руки на столе перед грудью согнуты в локтях)

Наши пальчики проснулись.

(Руки вверх, локти на столе, пальцы широко развести в стороны, напряжены)

С добрым утром! (Пальцы рук переплести (рукопожатие)

Потянулись, потянулись, потянулись. (Не разжимая пальцев, руки вверх, потянуться)

Стали дружно умываться. (Ладошки трут друг друга, имитируя намыливание)

Полотенцем вытираться.

(Поочередные скользящие движения руками от основания тыльной стороны кисти к кончикам пальцев)

Каждый пальчик вытираем, не один не забываем.

(Каждый пальчик массируется (имитируется процесс вытирания рук)

Дружно делаем зарядку!

(Пальцы рук переплетены, вращательные движения кистями рук вперед и назад.

Пальцы расслаблены, взмахи кистями)

Пришли в школу. (Руки на парте согнуты в локтях)

И уселись за тетрадку. (Дети показывают готовую к работе ручку).