

Физкультминутки

Тема "Древняя Греция"

Руки вверх мы поднимаем,

Виноград мы собираем,

Все корзины соберём

И на рынок повезём.

По пути нарвём оливок,

Нынче будет славный рынок,

Заработаем монеты,

Будем сыты и одеты.

Хлеба купим целый воз,

Поместился бы в обоз!

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.)

Тема "Древний Египет"

Когда ты встаешь и восходишь на востоке – гонишь мрак, то вся земля торжествует.

От лучей твоих оживают цветы и растения на полях.

Птицы взлетают из гнезд и поют тебе хвалу.

Сияние твое проникает в глубины вод, а на поверхности реки плещутся рыбы.

Люди просыпаются, поднимают руки к тебе и принимаются за работу.

Встали, руки вверх, потянулись.

Кистями рук делаем "фонарики"

Руки в стороны, изображаем взмахи крыльев.

Вытянуть руки перед собой, кистями изображаем плеск рыб.

Руки вверх, потянулись, опустили руки, сели на место.

Встали дружно, потянулись

Богу солнца улыбнулись!

Богу ГЕБУ наш поклон

Множественным будет он.

Руки вверх к богине НУТ

Пусть немножко отдохнут.

Тело наше сделай круг

Повтори АМОНА путь

Готовы из знаний



Плести сотни сот
Поможет нам в этом
Бог мудрости ТОТ.

Упражнение для глаз

Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились

Шли по крыше три кота,
Три кота Василия. _____ ходьба
Поднимали три хвоста
Прямо в небо синее _____ поднять руки
Сели вместе на карниз _____ присесть
Посмотрели вверх и вниз _____ посмотреть вверх и вниз
И сказали три кота;
"Красота", "Красота" _____ похлопать в ладоши

На истории России "Богатыри"

Вот мы руки развели
Словно удивились,
И друг другу до земли
В пояс поклонились.
Ниже, дети, не ленитесь,
Поклонитесь, улыбнитесь.
Мы ладонь к глазам приставим,



Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из-под ладошек.

И направо. И ещё, через левое плечо.

