1) Буквой Л расставим ноги,

Словно в пляске — руки в боки.

Наклонились влево, вправо,

Влево, вправо...

Получается на славу.

Молодцы!

Влево — вправо, влево — вправо...

2) Гриша шёл – шёл – шёл, (шагаем на месте)

Белый гриб нашёл. (Хлопки в ладоши)

Раз – грибок, (наклоны вперед)

Два – грибок, (наклоны вперед)

Три – грибок, (наклоны вперед)

Положил их в кузовок. (шагаем на месте)

3) (Хх) В норке спал хорёк зимой,

Но проснулся он с весной.

Вверх он лапки потянул,

Головой своей кивнул.

Два прыжка он сделал смело,

Хвостиком вильнул умело.

И помчался он вприпрыжку

Словно озорной мальчишка.

4) (Цц)Шёл цыплёнок по дорожке,

Прыгал он на правой ножке.

А ещё кружился смело,

Лапками махал умело.

Он спешил к себе домой

К милой мамочке родной.

5) (Щ) Во дворе щенок играл

Прыгал, бегал и считал:

Раз – прыжок и три кивка,

Два – направо голова.

Три – налево поворот

И помчался до ворот.

Вдруг он встал, вздохнул и сел

И на всех вокруг глядел.

6) (Яя) Яблоня в моём саду

Гнётся низко на ветру.

Наклонилась вправо, влево.

Покачаться захотела.

Ветки вниз и вверх качнула

И вперёд их протянула.

А как стихнет ветерок

Моя яблонька заснёт.

7) Физминутки для глаз

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

8) Физминутки для глаз

Ослик ходит, выбирает,

Что сначала съесть не знает. (Обвести глазами круг.)

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег. (Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз)

9) Ах, как долго мы писали,

Глазки у ребят устали. (Поморгать глазами.)

Посмотрите все в окно, (Посмотреть влево-вправо.)

Ах, как солнце высоко. (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем, (Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим,

Вверх по радуге пойдем, (Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)

Вправо, влево повернем,

А потом скатимся вниз, (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)

10) Физминутка для рук и пальцев

Мы капусту рубим, рубим, (Резкие движения кистями рук вверх и вниз).

Мы морковку трём, трём, (Пальцы рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя).

Мы капусту солим, солим, (Движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки).

Мы капусту жмём, жмём. (Интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки).