

Физкультминутки для младших школьников с НОДА

«Подрастай – ка»

Сначала буду маленький,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До солнца дотянусь. *(движения по тексту)*



«Части тела»

Это глазки. Вот. Вот.
Это нос, это рот.
Это ушки. Вот. Вот.
Там спинка. Тут живот.
Это руки. Хлоп-хлоп.
Это ноги. Топ. Топ.
Ой, устали! Вытрем лоб! *(движения по тексту)*

«Ручки, ножки»

Покажи- ка мне ладошки *(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")*

И похлопаем немножко.
Хлоп- хлопок- хлопок, Хлоп- хлопок- хлопок.
А теперь покажем ноги
И потопаем немного.
Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.
Покажи- ка руки, ноги,
Ими поиграй немного *(произвольные движения руками и ногами)*
Раз-два-три, раз-два-три.

«Каша»

Эта каша для Любаши *(руки «ковшиком»)*
Пар над кашей поднялся *(руки тянут вверх)*
Где же каша? *(пожимают плечами)*
Нету, вся! *(качают головой, разводят руками)*

«Девочка чумазая»

Ах ты, девочка чумазая, *(качают головой)*
Где ты носик так измазала? *(касаются кончика носа указательным пальцем)*
Кончик носа чёрный,
Будто закопчённый. *(качают головой)*
- Я на солнышке лежала, *(руки над головой, пальцы растопырены)*
Нос кверху держала.
Вот он и загорел. *(голову запрокидывают назад, к воображаемому солнцу)*
(А. Барто)

«Ветер»

Непоседа-ветер (*взмахи руками над головой*)

Знает всё на свете.

Знает, как поёт лягушка: (*наклоны туловища в разные стороны*)

"Ква-ква-ква".

Знает, как кричит ворона: (*машем руками, как крыльями*)

"Кар-кар-кар".

Знает, как мычит корова: (*хлопаем в ладоши*)

"Му-му-му"

Желаем удачи в работе!

