

ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА

Составитель: **Герасимова Любовь Степановна**

ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

Двадцатая минута урока пошла,
И первая волна усталости нашла.

Мы много писали и отвечали
И наши ручки очень устали.

Мы писали, мы писали,
Наши пальчики устали.

Мы немного отдохнём
И опять писать начнём!



ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

Про замочек не забыли
И пальцы в руках крепко сцепили.
Вначале прижали руки к груди,
Потом развернули ладони свои,
Затем потянулись руками вперёд
И делаем несколько раз под аккорд.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ

ГЛАЗ

Про глаза мы не забыли
И наше упражнение повторили:
Влево, вправо посмотрели
И... уже повеселели,
Снизу вверх и сверху вниз
Ты, хрусталик, наклонись.
Чтобы мышцы крепче стали,
Мы глазами поиграли.
Чтобы лучше видел глаз,
Повторим упражнение восемь раз.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

До конца урока десять минут,
От монотонной работы можно уснуть.
Мы зарядку начинаем
И своё кровообращение улучшаем.
Встали ровно: «раз», «два», «три»,
Руки за голову положи,
Локти разведите, голову назад,
Мы стали похожи на отряд.
Начинаем считать: «раз», «два», «три»,
Локти вперёд, голова впереди,
Потом расслабленно опускаем руки вниз,
И в этом темпе повторяем, не ленись



ГИМНАСТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ

**Следующее упражнение
поможет вам от напряженья:**

**Сон голову клонит,
Усталость на тебя гонит.
Ты голову наклони,
Потом не спеша подними.
Сначала сделай вправо,
Потом медленно влево,
Несколько раз повтори
И к уроку свои силы верни.**





**Сели ровно, подтянулись
И друг другу улыбнулись.
Урок продолжается,
И новое упражнение начинается.
Посмотрели на доску, потом в тетрадь,
Надеюсь, многие выполнят работу на «пять»**



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ

