

Физкультурная минутка:

Мы устали, засиделись,

Нам размяться захотелось.

Отложили мы тетрадки,

Приступили мы к зарядке:

- Для начала мы с тобой поворачиваем головой.
- Оборот и оборот, а потом наоборот.
- Мы на плечи руки ставим
- Начинаем их вращать.
- Так осанку мы исправим.
- Раз – два - три - четыре – пять!
- Руки кверху поднимаем,
- А потом их отпускаем.
- А потом их развернем
- И к себе скорей прижмем.
- А потом быстрее, быстрее

- Хлопай, хлопай веселей.
- Хоть зарядка коротка,
- Отдохнули мы слегка.