**«НЕОБХОДИМОСТЬ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК»**

 **Арифметический диктант**

А теперь, ребята, встали

Быстро руки вверх подняли.

В стороны, вперед, назад.

Повернулись вправо, влево,

Тихо сели, вновь за дело.

(Дети показывают ответы в движении (наклоны,

повороты, прыжки, хлопки).)

**Все умеем мы считать.**

Раз, два, три, четыре, пять!

(Шагаем на месте.)

Все умеем мы считать,

(Хлопаем в ладоши.)

Отдыхать умеем тоже

(Прыжки на месте.)

Руки за спину положим,

(Руки за спину.)

Голову поднимем выше

(Подняли голову выше.)

И легко-легко подышим.

(Глубокий вдох-выдох.)

Подтянитесь на носочках —

Столько раз,

Ровно сколько, сколько пальцев

(Показали, сколько пальцев на руках.)

На руке у вас.

(Поднимаемся на носочках 10раз.)

Раз, два, три, четыре, пять,

(Хлопаем в ладоши.)

Топаем ногами.

(Топаем ногами.)

Раз, два, три, четыре, пять,

(Прыжки на месте.)

Хлопаем руками.

(Хлопаем в ладоши.)

В хоровод встал серый зайка

(Шагаем на месте.)

И поет: «Я был зазнайкой,

(Хлопаем в ладоши.)

А теперь могу считать —

Раз, два, три, четыре, пять.

(Прыжки на месте.)

Прибавляю, отнимаю

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Математику я знаю,

(Повороты туловища влево-вправо.)

И поэтому с утра

Я кричу: «Ура! Ура!»

(Хлопаем в ладоши.)

**Раз, два, три, четыре, пять!**

(Шагаем на месте)

Все умеем мы считать!

(Хлопаем в ладоши.)

Отдыхать умеем тоже

(Прыжки на месте.)

Руки за спину положим,

(Спрятали руки за спину.)

Голову поднимем выше

(Руки на поясе, голову подняли выше.)

И легко — легко подышим...

(Громкий вдох-выдох.)

**Класс наш прыгает опять**

Класс наш прыгает опять —

Раз-два-три-четыре-пять.

(Прыжки на месте.)

А потом у нас прогулка,

Каждый шаг чеканим гулко.

(Ходьба на месте.)

Мы учиться все готовы

И за парты сядем снова.

(Дети садятся за парты.)

**Кто живет у нас в квартире**

Раз, два, три, четыре,

(Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире?

(Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять,

(Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать:

(Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра,

(Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка,

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я —

(Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья.

(Хлопаем в ладоши.)