## Разминки

**7. Разминочка «Похвали себя»**

* Сейчас мы, дети, сядем в тесный круг. Я предлагаю вам очень интересную разминку. Называется она необычно – «Похвали себя». Похвалить же себя нам поможет волшебный клубок (мяч, игрушки). При этом каждый ребенок, у кого будет находиться волшебный предмет, будет хвалить себя. Прошу вас не стесняться. Давайте игру начнем с меня. «Я, хочу похвалить себя и сказать, что я очень умная и добрая, всегда прихожу на помощь своим ученикам и их родителям, а также другим людям».

Учитель проговаривает свои слова доверительной интонацией. Затем передает эстафету. Умелое и корректное проведение такой разминки/игры позволит младшим школьникам чувствовать себя комфортно, самовыразиться, развить в себе смелость и храбрость при самохарактеристике своих самых лучших черт и качеств. Разминочка «Похвали себя» создает предпосылку для того, чтобы ребенок хотел и мог публично презентовать себя с лучшей стороны, развить уверенность, сформировать чувство самоуважения

## **8. Разминочка**

* Мы очень серьезно и замечательно поработали. Приглашаю вас на разминочку. Мы поиграем в занимательную игру, которая называется «Зеркало». Для этого нам необходимо разделится на пары.
* Дети! Найдите себе пару. А теперь встаньте друг против друга. Один из вас – «зеркало», которое отображает жесты, движения, мимику и т.д. вашего/-ей напарника/-цы, который/-ая смотрится в «зеркало», то есть в вас. Задача в том, чтобы в точности повторять движения. (Дети под музыку играют. а затем меняются ролями).
* **6. Разминочка**
* . Приглашаю вас на разминочку.
* Итак, повторяйте за мной вот такие слова и движения:

Мы нашли себе жука  *(присесть, «подобрать жука»),*

На большой ромашке *(поднять руки вверх, разводя их в*

*стороны).*

Не хотим держать жука –  *(потрясти кистями),*

Пусть лежит в кармашке *(положить в кармашек).*

Ой, упал, упал мой жук  *(руки к щекам потрясти головой),*

Нос испачкал пылью  *(поднять жука вытереть ему нос)...*

Улетел, улетел мохнатый жук *(помахать руками, как крыльями).*

**5.Разминка «Мальчики и девочки»**

 А теперь я приглашаю вас на разминочку. А проведем ее мы вот так. Я буду зачитывать вам очень интересные предложения. При этом, если в предложении речь будет идти о девочках, то девочки должны будут хлопать; а если о мальчиках, то мальчики должны будут топать. А если же в предложении речь идет и о мальчиках и о девочках, то вы, ребята, все должны будете встать. Всем понятно? Итак, начинаем нашу разминку:

1. Кто должен говорить комплименты девочкам?

2. Кто должен охранять Родину?

3. Кто должен носить бантики?

4. Кто должен уступать место старшим?

5. Кто должен уметь забивать гвозди?

6. Кто должен шить и вышивать?

7. Кто должен уметь чинить кран?

8. Кто должен заботиться о родителях?

9. Кто любит играть в футбол?

10. Кто любит играть с Барби?

11. Кто любит мороженое?

12. Кто должен защищать девочек?

13. Кто может носить заколки и банты?

14. Кто может кататься на роликах? И.т.д.

**6. Разминочка**

* Отдохнем немного. Сделаем разминочку «Хомка-Хомячок».

Хомка-Хомка Хомячок,

Полосатенький бочок *(погладить бока).*

Хомка рано встает *(потянуться),*

Хомка щечки моет,

Шейку трет.

Подметает Хомка хатку *(изобразить)*

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре –

Хомка хочет сильным стать.

**7. Разминочка**

* Ребята, давайте немного отдохнем и поиграем.
* Вам хотелось бы ненадолго стать звездочками? (Ответы детей).

Так давайте, ребята, мы на миг станем лучистыми звездочками. Итак, звездочки ярко светят, улыбаются и ходят по классу, но как только я произнесу какое-либо число, звездочки объединяются в созвездия – группу звездочек с таким же количеством человек. Например, три! (Дети объединяются по трое и т.д.).

**7. Разминочка «Тренировка улыбки»**

* + Ребята! Глядя в зеркало, поднимите уголки рта вверх. А теперь сделайте красивую, добрую улыбку (одна минута). Запомнили?! Давайте, выполним это упражнение несколько раз. Молодцы!
	+ Я хочу попросить вас это упражнение повторять несколько раз в день. Знаете, ребята, почему я это прошу сделать?! Дело в том, что сделать красивую и добрую улыбку не всегда так просто. Так, например, если у вас плохое настроение, вначале может получиться гримаса. Попробуем?! Оценим выражение своего лица, глядя в зеркало (десять секунд). Вам действительно становится смешно?! Улыбнулись?! Посмотрите, какие вы у меня стали красивые, обаятельные.
	+ Улыбайтесь, когда начинаете разговаривать по телефону. Улыбайтесь, когда … (дети продолжают предложение).
	+ Смейтесь почаще, от этого с вами ничего не случится, а если вы будете хмуриться, обижаться, раздражаться, ненавидеть, то эти плохие чувства, эмоции съедят вас изнутри. Плохие эмоции отрицательно влияют на весь наш организм. Медики утверждают, что плохие эмоции могут привести к язвенной болезни. Видите, как важна в жизни улыбка.

**4. Разминочка**

* + - Те, о ком идет речь, должны сделать хлопок и присесть.

У кого волос темный?

У кого волос светлый?

У кого голос звонкий?

У кого сердце как океан, такое большое, что всем хватит места там?

Кто любит свое отечество?

Кому учеба дороже всего?

* Какие бы разные мы не были, всегда для всех нас найдется общее дело, как, например, в сказке И.Шуркова «Лесная дружба». Героев этой сказки вы можете увидеть на страницах «Азбуки Самопознания».

**7. Разминочка**

* Встанем в круг. Игра «передай» другому радость. По цепочке передаем радость. Делать нужно быстро и осторожно.
* Передаем: 1) улыбку; 2) ласковое прикосновение (погладить по голове нежно); 3) пожми руку друга; 4) передай тепло сердца; 5) доброе слово.