



Физминутка

Самолеты загудели,
(вращая перед грудью согнутыми
в локти руки)

Самолеты полетели,
(руки в стороны,
поочередно наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели,
(присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели.



Физминутка

У нас главная игра,
мы евели лопатки,
мы походим на носках,
а потом на пятках.
пойдем мялко, как лисята,
ну а если надоеет,
то пойдем все косяками,
как медведи ходят в лес.

Физминутка

В понедельник я купался,
(изображаем плавание)
А во вторник - рисовал,
(изображаем рисование)
В среду долго умывался,
(умываемся)
А в четверг в футбол играл,
(бег на месте)
В пятницу я прыгал, бегал,
(прыгаем)
Очень долго танцевал
(кружимся на месте)
А в субботу, воскресенье
(хлопки в ладоши)
Целый день я отдыхал
(дети садятся на корточки - засыпают.)

Физминутка

Во дворе растёт подсолнух.
Утром трясёт он к солнцу.
(руки вытянуть вперёд, пальцы растопырить, кисти вверх)
Днём с ним второй, похожий,
К солнцу трясёт он тоже.
(руки вытянуть вперёд, пальцы растопырить, кисти вверх)
Вертим ручками по кругу,
Не задень случайно друга.
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот.
(вертим круговыми движениями рук вперёд и назад)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место!
(дети садятся на места)

Физминутка

Видишь, бабочка летает,
(наше л. рука.ли-крылышка.ли)

На лугу цветы считает,
(считает л. пальчика.ли)

Раз, два, три, четыре, пять,
(хлопки в ладоши)

Ох, считать-не есечитить.
(прыжки на месте)

за день, за два и за месяц
(шагает на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.
(хлопки в ладоши)

Даже мудрая пчела
(наше л. рука.ли-крылышка.ли)

Сосчитать бы не смогла
(хитит л. пальчика.ли)

Физминутка

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик видно нашел!

Чтобы ключик тот достать,

надо на носочки встать.

Вот под елочкой зеленой
(ветали),

Окажут весело вороны
(прыгаем)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопки над головой в ладоши)

Целый день они кричали,

(повороты туловища влево-вправо)

Спать ребятам не давали:

(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопают в ладоши над головой)

Только к ночи умолкают,

(мишут руками, как крыльями)

И все вместе засыпают,

(садятся на корточки,

руки по щеку - засыпают)

Кар-кар-кар!

(тихо; хлопки над головой в ладоши)

Физминутка

Физминутка

Мы шагаем по сугробам,
По сугробам крутолобым
Поднимаю повыше ногу,
Проложи другим дорогу.
Очень долго мы шагали,
Ваши ноженьки устали.
Сейчас сядем, отдохнем,
А потом гулять пойдем!





Физминутка

Дети утром рано встали,
за грибами в лес пошли.
(ходьба на месте)

Приседали, приседали,
белый гриб в траве нашли.
(приседания)

На пенёчке растут опята,
наклонитесь к ним, ребята.
(наклоны вперед)

Наклоняйся, раз, два, три,
И в лукошко набери.



физкультминутки