

**Удачи!
Вам в воспитании
здоровых детей.**



Для Вас родители Физкультминут ки

**Подготовила инструктор по
физкультуре
Воронкова О. В.
ГБОУ СОШ № 667 с/п №5**

Утренние физкультминут ки

Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые физминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания. Особенно следует уделить внимание утренней физкультминутке которая с самого утра поднимает настроение малыша и готовит его к интересному, плодотворному дню.

Просыпушки

Солнышко, солнышко,
загляни в окошко.
Загляни в окошко,
разбуди Сережку.
Чтоб денек чуть- чуть был дольше,
чтобы мы узнали больше,
чтоб игрушки не скучали,
а с Сереженькой играли.

Утренняя гимнастика

Ручки-ручки - потягушки
И ладошки - похлопушки.
Ножки-ножки – топотушки,
Побегушки, попрыгушки.
С добрым утром, ручки,
Ладошки
И ножки,
Щёчки-цветочки –
Чмок!



Для пробуждения:

Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Вот проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись!
Потягушечки! Потягушечки!
Где игрушки, погремушечки?
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!