

Физминутки для детей



составила
Роменская Людмила Сергеевна

Прогномове

Утром гномы в лес пошли.

По дороге гриб нашли.

А за ними- раз, два, три,

Показались еще три!

И пока грибы срывали,

Гномы в школу опоздали!

(энергичный шаг на месте)

*(наклон вперед
выпрямиться, руки на поясе)*

(наклоны туловища из стороны в сторону)

(руки в стороны, затем вниз)

(наклоны вперед, руки к полу)

(руки к щекам, горестно покачать головой из сторону в сторону)



Ветерок



Ветер дует нам в лицо,
(руками в лицо)

(машут

Закачалось деревцо.
(сторону в сторону)

(качаются из

Ветер тише, тише, тише,
(приседают)

(медленно

Деревцо все выше, выше.
(тянут вверх)

(встают и руки

ДОМ



- Динь – дон, динь – дон,
(наклоны туловища из стороны в сторону)
- Гномы строят новый дом,
(кулак на кулак)
- Красят стену, крышу, пол,
(машут руками вверх, вниз)
- Прибирают все кругом.
(«метут» метлой)
- Мы к ним в гости придем
(шаги на месте)
- И подарки принесем.
(вытянуть руки вперед, ладонями вверх)
- На пол – мягкую дорожку,
(наклон вперед, «стелем» дорожку)

КОШКА

- Вот окошко распахнулось.
- Вышла кошка на карниз.
кошки)
- Посмотрела кошка вверх,
- Посмотрела кошка вниз.
- Вот налево повернулась,
плечу)
- Проводила взглядом мух.
плечу,
-
- Потянулась, улыбнулась
- И уселась на карниз.

*(руки развести в стороны)
(имитация мягкой походки*

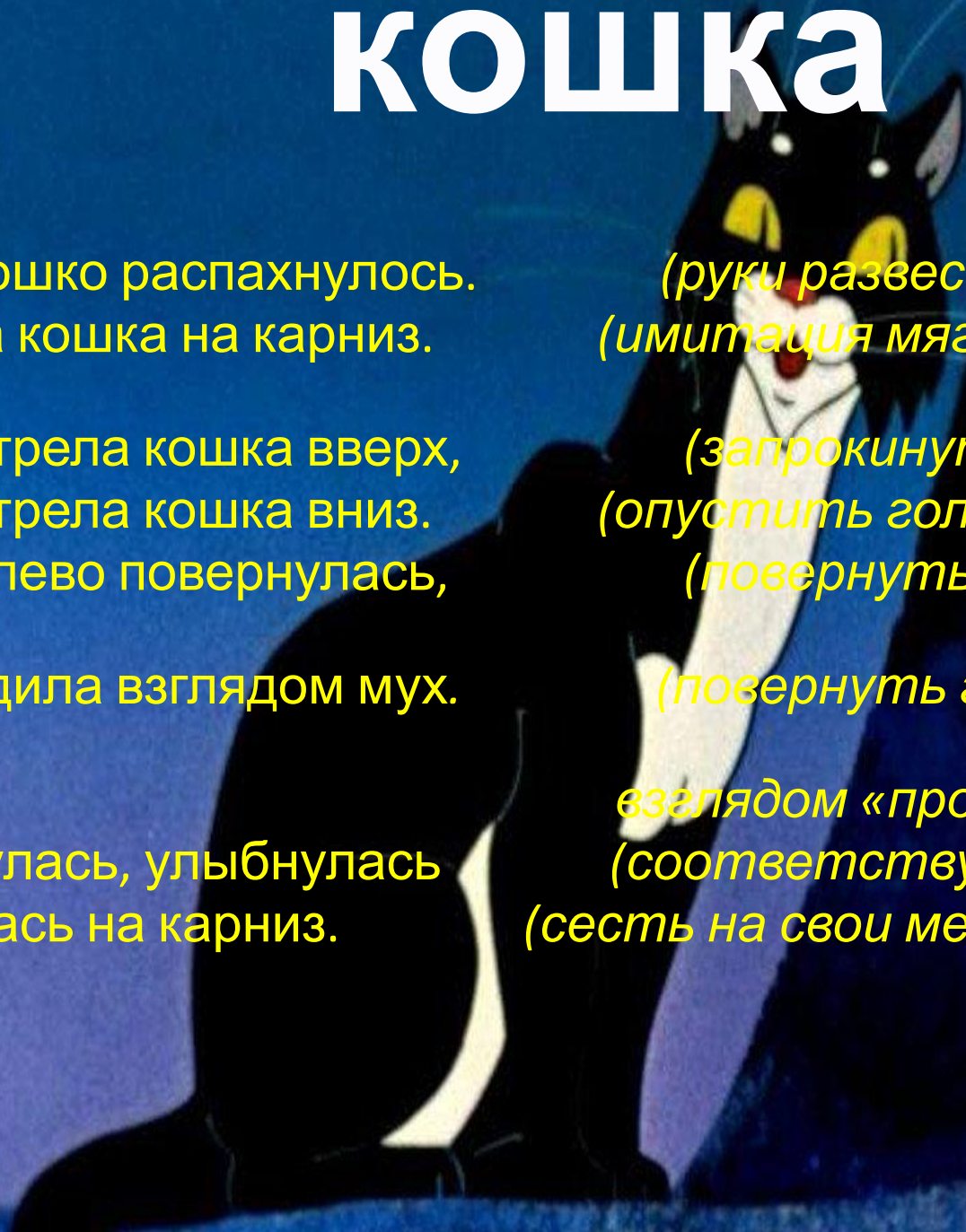
*(запрокинуть голову вверх)
(опустить голову вниз)*

(повернуть голову к левому

повернуть голову к левому

*взглядом «проводить» муху)
(соответствующие движения)*

(сесть на свои места)



МОЛОДЦЫ!!



один, два - выше голова,
(вверх)

три, четыре - руки шире,
(руки в стороны)

пять, шесть - тихо сесть,

(сели на корточки)

семь, восемь - лень отбросим.

(встать,

встряхнуть руками)



(голову поднять

(руки в стороны)

(сели на корточки)

(встать,

встряхнуть руками)