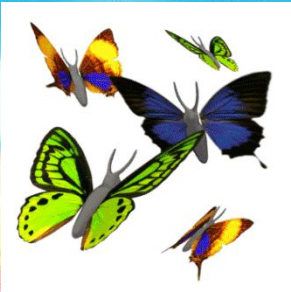


# Физминутки





# Цветочек

Спал цветок и вдруг проснулся.

Спать не захотел:

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснётся,

Бабочка кружит и вьётся.

Поднимайте плечики,

Прыгайте, кузнечики!

Выше, выше, высоко,

Прыгать на носках легко.

Стоп.

Сели, травушку покушали,

Тишину послушали...





# Один, два, три, четыре, пять!

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зелёным лугом.

Крылья пёстрые мелькают,  
В поле бабочки летают.

1,2,3,4,5 – закружились все опять

Это – левая рука.

Это – правая рука.

Справа - шумная дубрава,

Слева - быстрая река.

Обернулись мы,

И вот стало всё наоборот.

Слева – шумная дубрава,

Справа – быстрая река.

Неужели стала правой

Моя левая рука?





# Дерево



Руки подняли и покачали -  
Это деревья в лесу,  
Вниз опустили,  
Кисти встряхнули -  
Листья роняют росу.  
В стороны руки,  
Плавно помашем -  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут - тоже покажем,  
Крылья сложили назад.





# ХОМЯЧОК



Хомка– хомка, хомячок,  
Полосатенький бочок.

Хомка раненько встаёт, (встать)

Щёчки моет, (показывать)

Шейку трёт.

Подметает хомка хатку

И выходит на зарядку.

1.2.3.4.5 –(на 1, 2 – левая рука (затем правая) к плечу);

на 3, 4 левая рука (затем правая) вверх;

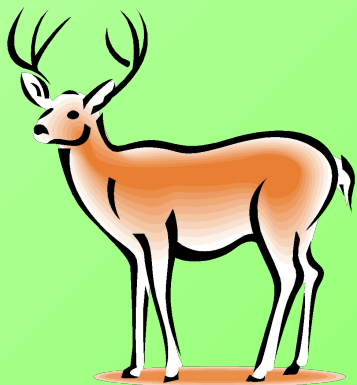
на 5- руки на пояс.

Хомка сильным хочет стать (ходьба на месте).





# У оленя дом большой...



У оленя  
Дом большой – 3 раза,  
Смотрит он в своё окошко.  
Зайка по лесу бежит,  
И оленю в дверь стучит:  
-Стук, стук,  
Дверь открой!  
Там в лесу охотник злой.  
-Зайка, зайка не зевай.  
Быстро в дом мой забегай.





# Мышки



Вышли мышки как-то раз  
Посмотреть который час.  
1.2.3.4.- мышки дёрнули за гири.  
Вдруг раздался сильный звон,  
Убежали мышки вон.





# Мы работали, устали....

Мы работали, устали.

Дружно на ковёр все встали.

Ручками похлопали - 1. 2. 3.

Ножками потопали - 1. 2. 3.

Сели, встали.

Сели и друг друга не задели.

Мы немножко отдохнём

И рассказ составлять начнём.

Мы руками хлопали - 1.2.3.

Мы ногами топали - 1.2.3

Покивали головой - 1.2.3

Кулачками постучали,

Повернулись, замолчали.







\*\*\*

Вновь у нас физкультминутка,  
Наклоняйся, ну-ка, ну-ка.  
Выпрямляйся, потянись,  
А теперь назад прогнись.  
Поднимай-ка руки, плечи,  
Чтоб работать было легче.



\*\*\*

А теперь, ребята, встали.  
Быстро руки вверх подняли,  
В стороны,  
Вперёд, назад.  
Повернулись влево, вправо,  
Тихо сели...  
Вновь за дело.





# Раз - рывок, два – рывок...

Встали ровненько, ребята,  
Пошагали как солдаты.  
Влево, вправо наклонись,  
На носочках потянись.

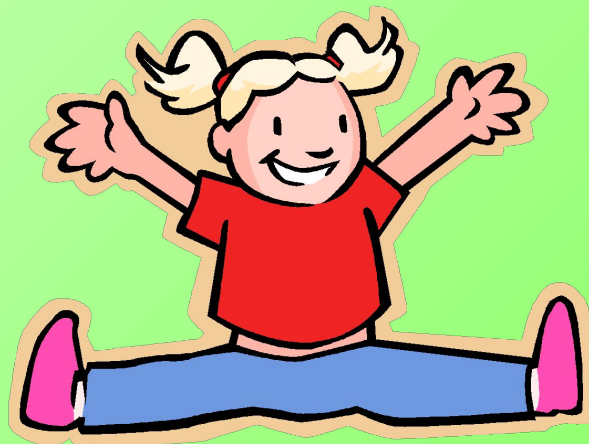


Раз - рывок,  
Два - рывок,

Отдохнул ли ты, дружок?  
Пوماши кистями дружно

И садись работать (писать, читать...) нужно.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

