



Физминутка

Самолеты затудели,
(вращение перед грудью согнутыми
в локти руками)

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 беанка,
мы евели лопатки,
мы походим на носках,
а потом на пятках.
пойдем мялко, как лиеята,
ну а если надоеет,
то пойдем вее косолано,
как медведи ходят в лее.

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 - загибают.)

Физминутка

Во дворе растет подсолнух.

Утром триггер он к солнцу

(руки вытянуть на уровне плеч и повернуть руки вверх)

Врубом с ним второй, похожий,

К солнцу триггер он тоже.

(руки вытянуть на уровне плеч и тоже повернуть руки вверх)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга.

Несколько кругов вперед.

А потом наоборот.

(повернуть правых рук вперед 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 есчитать.
(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. пальчик.ли)

Физминутка

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик видно нашел!

Чтобы ключик тот достать,

надо на носочки встать.

Вот пог елочкой зеленой
(ветали),

Скачут весело вороны
(прыгаем)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопки над головой в ладоши)

Целый день они кричали,

(повороты туловища влево-вправо)

Спать ребртам 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 щечку - засыпают)

Кар-кар-кар!

(тихо; хлопки над головой в ладоши)

Физминутка

Физминутка

Мы шагаем по еугробам,
По еугробам крутолобым
Поднимаи повыше ногу,
Проложи дружим дорогу.
Очень долго мы шагали,
Ваши ноженьки уетали.
Сейчае ездем, отдохнем,
А потом гулять поидем!





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,
из лукошко набери.



физкультминутки

