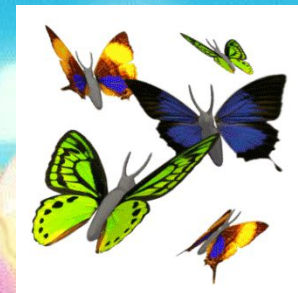
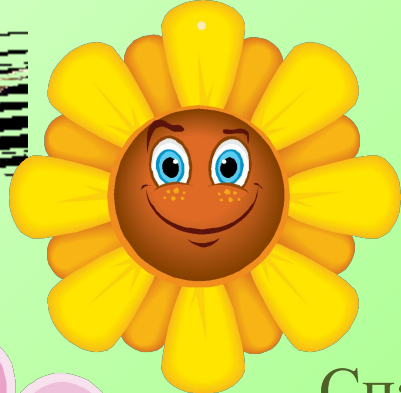


Физминутки



FedotoVA



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;

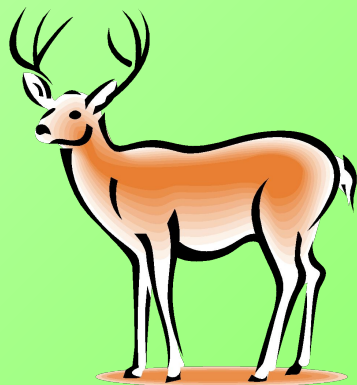
на 5- руки на пояс.

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....

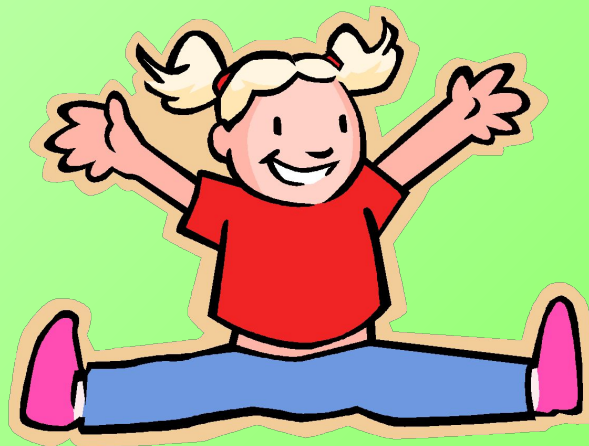
Встали ровненько, ребята,
Пошагали как солдаты.
Влево, вправо наклонись,
На носочках потянись.

Раз - рывок,
Два - рывок,

Отдохнул ли ты, дружок?
Помаши кистями дружно

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





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

