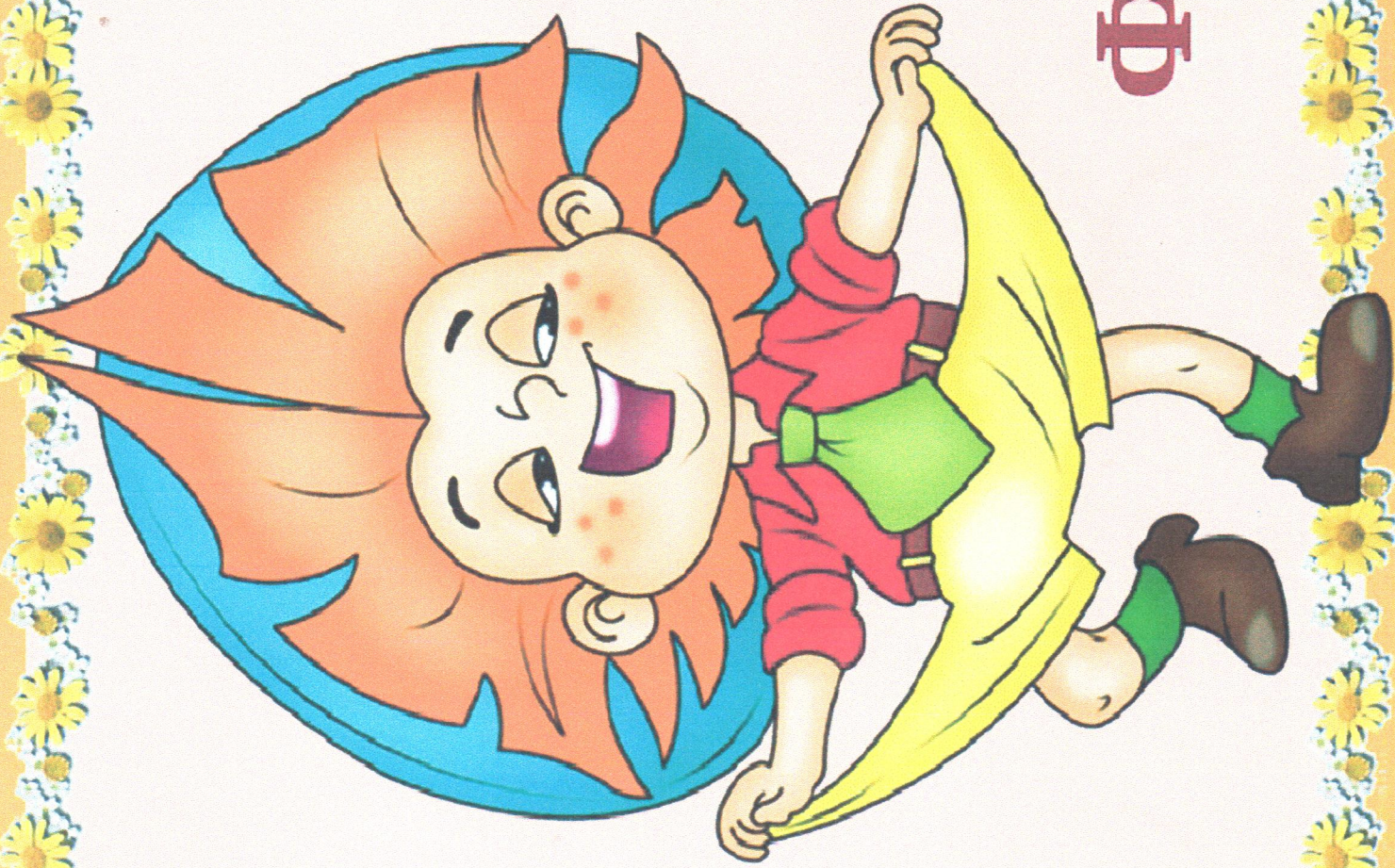


Составила: Гилева Н.А.

Физминутка



Ауст

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

— Ауст, ауст длинноногий,
Покажи домой дорогу.

(Ауст отвечает)

— Топа́й правою ногою,

Топа́й левою ногою,

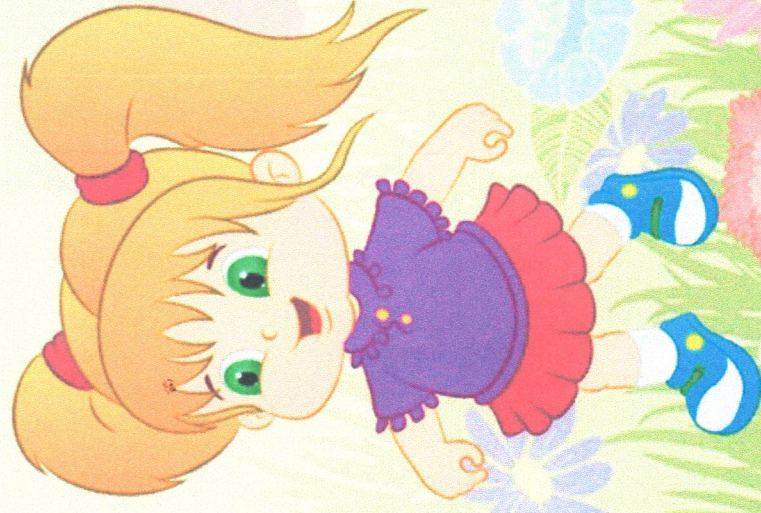
Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда приде́шь домой.



Разминутка

Видишь, бабочка летает,
(летает рука.ни-крылышка.ни)

На лугу цветочек считает,
(считает пальчик.а.ни)

Раз, два, три, четыре, пять,
(хлопки в ладоши)

Ох, считать-не сосчитать.
(прыжки на месте)

За день, за два и за месяц,
(шаг.а.ни на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.
(хлопки в ладоши)

Даже муздря нечая
(шаг.а.ни-крылышка.ни)

Сосчитать бы не смогла
(считает пальчик.а.ни)

Считай, считай, считай, считай,
(хлопки в ладоши)

Физминутка

Буратино потянулся,

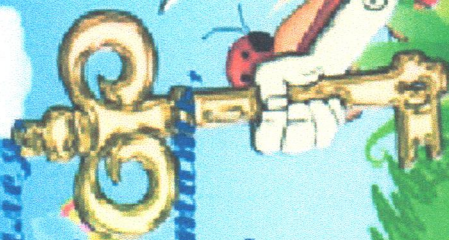
Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик вынул нашей,

Чтобы ключик тот достать,

надо на носочки встать.



Физминутка

В понедельник я купался,
(изображаем плавание)

А во вторник - рисовал,
(изображаем рисование)

В среду долго унывал,
(унываемся)

А в четверг в футбол играл,
(бег на месте)

В пятницу я прыгал, бегал,
(прыгаем)

Очень долго танцевал
(кружился на месте)

А в субботу, воскресенье
(хлопки в ладоши)

Целый день я отдыхал
(дети садятся на

корточки - засыпают.)



Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком – другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок!

(Прыжки)



1.

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,
Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот
Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:

«Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперед, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики
Дружно прыгают и скачут!





Физминутка

Дети утром рано встали,
за грибами в лес пошли.

(ходьба на месте)

Приседали, приседали,
белый гриб в траве нашли.

(приседания)

На пенёк растут опята,
наклонитесь к ним, ребята.

(наклоны вперёд)

Наклонился, раз, два, три,
Мя в лукошко набери.



А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка)



Самолет

Пролетает самолет.

С ним собрался я в полет.

(смотрим вверх, ведя пальцем за «пролетающим самолетом»)

Правое крыло отвел - посмотрел.

Левое крыло отвел - посмотрел.

(отводя попеременно руки и прослеживаям взором)

Я мотор завожу

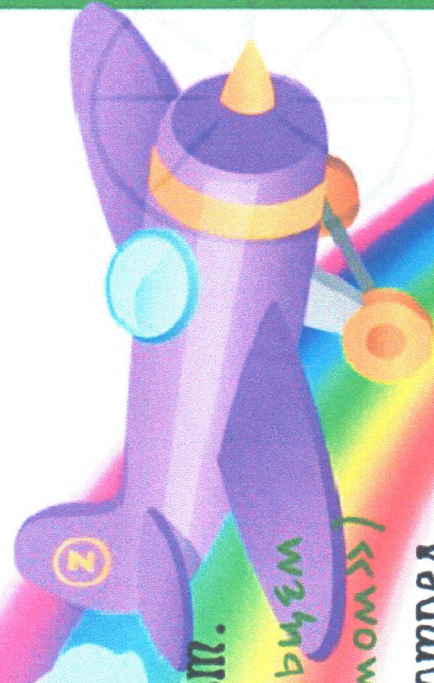
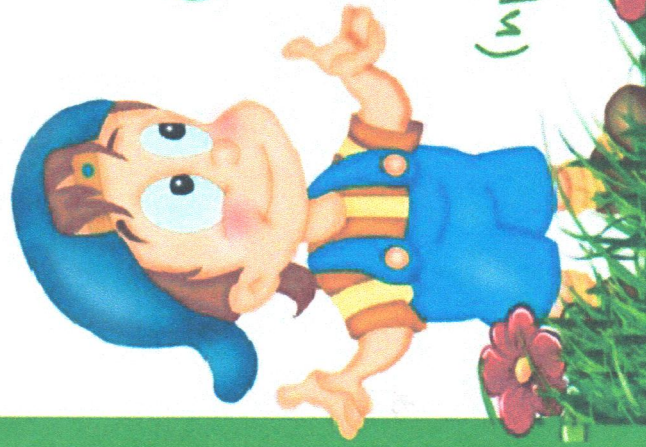
И внимательно гляжу.

(делаю вращательное движение перед грудью и прослеживаям взором.)

Поднимаюсь в высь, лечу.

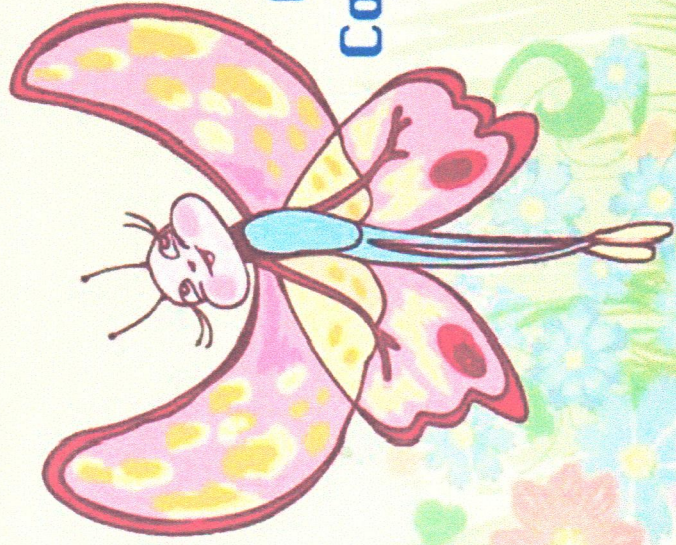
Возвращаться не хочу.

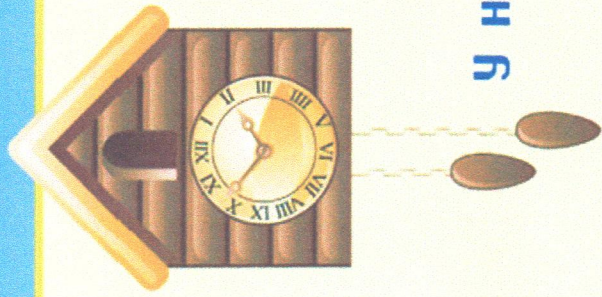
(приподнимаюсь на носочки, имитация полета.)



Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,
(Туловище вправо, влево)
Больше спать не захотел,
(Туловище вперед, назад)
Шевельнулся, потянулся,
(Руки вверх, потянуться)
Взвился вверх и полетел.
(Руки вверх, вправо, влево)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.
(Покружиться)





А часы идут, идут

Тук-так, тук-так,
В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте)

Если их не заведут,

То они совсем встанут. (Дети останавливаются)

