

Физкультминутки

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки. *Движения по
тексту стихотворения.*

«Один, два, три, четыре, пять».

Один, два, три, четыре, пять — топаем
ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем
руками,
Один, два, три, четыре, пять —
занимаемся опять.

А в лесу растёт черника
А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду сорвать,
Надо глубже приседать. *(Приседания.)*
Нагулялся я в лесу.
Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на
месте.)*



«Аист»

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

—Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.

И тогда придешь домой. Движения по тексту стихотворения.

Физкультминутка «А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)



«Ракета»

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.)

«А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

