



Физкультминутки и динамические паузы

У меня есть семья –
Очень дружная она.
С мамой мы печем блины (Имитация движений)
Небывалой вкусноты!
С дедом грядки мы копаем (Имитация движений)
С бабушкой цветы сажаем (Имитация движений)
С папой мы в футбол играем – (Имитация движений)
мяч в ворота забиваем.
Очень сильно я люблю (Обхватить себя руками)
Свою милую семью.

Как под дождиком в саду, (Имитация роста)
Деревца растут – растут.
Ветки расправляют, (Руки вверх. Встать на носочки)
Солнце закрывают.
А вокруг растут цветы, (Поворот вокруг себя. Приседания)
Соберем в букет их мы.
Побежим домой с цветами (Бег)
И букет подарим маме.

Вышли мы во двор играть (Ходьба)
И запрыгали, как мяч (Прыжки)
Поиграли в догонялки (Бег)
Стали прыгать на скакалке (Прыжки)
На качелях покачались (Наклоны вперед – назад)
И на скейте покатались (Наклоны в стороны)
Веселились день – деньской, (Хлопки в ладоши)
А потом пошли домой. (Ходьба)