

Физкультминутки

Приплыли тучи дождевые
Лей дождик - лей!
(руки вытянуты, ладоши вниз)
Дождинки пляшут,
(потрясти руками, потопать ногами)
Как живые,
Пей, рожь, пей!
И рожь, склоняясь к земле зелёной,
Пьёт, пьёт, пьёт
А тёплый дождик неугомонный
Льёт, льёт, льёт!
(наклониться, присесть)

Зайки, где вы пропадали?
Мы в капусте отдыхали
(трясутся от страха)
А капусту вы не ели?
Только носиком задели.
Вас бы надо наказать.
Так попробуй нас догнать!

Сначала буду маленьким,
(присесть)
К коленочкам прижмусь.
(обнять колени руками)
Потом я вырасту большим,
(встать)
До неба дотянусь.
(поднять руки вверх, встать на носочки)

Ветер дует нам в лицо.
(помахать руками на лицо)
Закачалось деревцо.
(покачаться из стороны в сторону)
Ветер тише, тише, тише.
(присесть, помахать руками вверх-вниз)
Деревцо всё выше, выше.
(потянуться вверх)

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
(присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели
(легкий бег по кругу)

И на землю тихо сели.
(присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял.
(легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели.
(присесть)

(ходьба высоко поднимая колени)
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимая ноги выше,
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенёчки.
Кто высоко так шагал —
Не споткнулся, не упал.

Птички в гнёздышке сидят
(присесть)
И на улицу глядят.
Погулять они хотят
(подняться на носочки)
И тихонько все летят.
(помахать руками)

(стоя на одной ноге)
Очень трудно так стоять,
Ножку на пол не спускать
(поменять ногу)
И не падать, не качаться,
За соседа не держаться.

Мы играли, мы играли,
(круговые движения кистями рук)
Наши пальчики устали.
(движения кисти вверх-вниз)
А теперь мы отдохнём
(имитация движения волны)
И опять играть начнём
(круговые движения кистями рук)

(повороты вокруг своей оси)
Мы снежинки, мы пушинки,
Покружиться мы не прочь.
Мы снежинки - балеринки,

Мы танцуем день и ночь.
Встанем вместе все в кружок —
Получается снежок.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начал зайнышка скакать.
(подскоки на месте)
Прыгать зайнышка горазд,
Он подпрыгнул десять раз
(прыжки)

Вот помощники мои,
Их как хочешь поверни.
Хочешь эдак, хочешь так —
Не обидятся никак.
*(Руки вперед, пальцы выпрямить и
разжать. Ладони повернуть вниз.
Пальцы сжимать и разжимать в такт
стиха.)*

Буратино потянулся,
*(руки поднять через стороны вверх,
потянуться, поднявшись на носочки)*
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
(наклоны корпуса вперед)
Руки в сторону развел,
(руки развести в стороны)
Ключик, видно, не нашел.
(повороты вправо и влево)
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
(руки на поясе, подняться на носочки)

(и.п. сидя)
Спал цветок и вдруг проснулся,
(встать, руки на поясе)
Больше спать не захотел.
Шевельнулся, потянулся,
*(руки вверх, потянуться вправо, влево,
вверх)*
Взвился вверх и полетел.
(бег)
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется.

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.
(наклоны корпуса в стороны)
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше.
*(встать на носки, руки поднять вверх и
потянуться)*

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)
Белый гриб нашел.
Раз - грибок,
Два - грибок,
Три - грибок,
(наклоны корпуса вперед)
Положил их в кузовок.



Подготовила: инструктор по
физической культуре Стрижова А.С.