

Физкультминутки

Мы ногами топ-топ,
Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два — туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели — встали, сели — встали,
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад.
Раз — два, раз - два
Заниматься нам пора!




Мы по лугу прогулялись,
Мы по лугу прогулялись
И немножко отдохнем (*шагаем на месте*)
Встанем, глубоко вздохнем.

Руки в стороны, вперед, *(развели руки в стороны, вперед)*
Чудеса у нас на свете:
Стали карликами дети *(присели)*
А потом все дружно встали,
Великанами мы стали *(встали)*
Дружно хлопаем, *(хлопаем в ладоши)*
Ногами топаем! *(топаем ногами)*
Хорошо мы погуляли и нисколько не устали! *(шагаем на месте)*

Солнечные зайчики
Солнечные зайчики играют на стене,
Поманю их пальчиком,
Пусть бегут ко мне
Ну, лови, лови скорей!
Вот, вот, вот — левей, левей!
Убежал на потолок.
*(Дети ловят зайчика на стене. Педагог направляет зеркальце
пониже, дети стараются поймать зайчика.)*



Стали дети ровно в круг
Стали дети ровно в круг,
А затем присели вдруг.
Дружно сделали прыжок,
Над головкой — хлопок.
А теперь все дружно
Перепрыгнем лужу!



А сейчас идут по кругу,
Улыбаются друг другу. (*Движения по тексту.*)