

КАРТОТЕКА ФИЗМИНУТОК

«Пирамидка»

Вот большая пирамидка (потянуться вверх)
И веселый мячик звонкий (прыжки на месте)
Мягкий мишка косолапый
(шаги на месте, на внешней стороне стопы)
Все живут в большой коробке (показать большой квадрат)
Но когда ложусь я спать (руки под щеку, закрыть глаза)
Начинают все играть (изобразить любое движение)

«Фрукты»

Будем мы варить компот (маршировать на месте)
Фруктов нужно много. Вот (показать руками - "много")
Будем яблоки крошить,
Грушу будем мы рубить,
Отожмем лимонный сок,
Слив положим и песок (имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок)
Варим, варим мы компот, (повернуться вокруг себя)
Угостим честной народ (хлопать в ладоши)

«Попрыгай!»

На каждую строчку стихотворения — четыре прыжка.
Левой ножкой — прыг, прыг.
Правой ножкой — прыг, прыг.
Мы попрыгаем на двух:
Ух, ух, ух, ух!
Влево мы попрыгаем,
Вправо мы попрыгаем.
Мы вперед пойдём
И назад отойдем!

«О левой и правой руке»

Смотрите-ка, вот две руки:
Правая и левая!
(вытягиваем руки вперед, показывая)
Они в ладоши могут бить —
И правая, и левая!
(хлопаем в ладоши)

Они мне могут нос зажать –
И правая, и левая!
(по очереди зажимаем нос правой и левой рукой)
Ладшкой могут рот прикрыть -
И правая, и левая!
(прикрываем рот той и другой)
Дорогу могут показать –
И правая, и левая!
(показываем направление то правой, то левой рукой)
И с правою, и с левою!
(дружеское рукопожатие)
И могут ласковыми быть
И правая, и левая!
Обнимут вас, ко мне прижмут –
И правая, и левая!
(обхватываем себя руками – “обнимаем”)

«Яблоко»

Вот так яблоко! (встали)
Оно (руки в стороны)
Соку сладкого полно (руки на пояс)
Руку протяните, (протянули руки вперед)
Яблоко сорвите (руки вверх)
Стал ветер веточку качать, (качаем вверху руками)
Трудно яблоко достать (подтянулись)
Подпрыгну, руку протяну (подпрыгнули)
И быстро яблоко сорву! (хлопок в ладоши над головой)
Вот так яблоко! (встали)
Оно (руки в стороны)
Соку сладкого полно (руки на пояс)

