

Физкультминутка



Движение это жизнь!

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)



Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой)
И все дружно вместе встали. (Встали)





А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо)

А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед)

Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы)

А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте)

Если их не заведут,

То они совсем встанут. (Дети останавливаются)

