

Уважаемые родители!

Предлагаем Вашему вниманию физкультминутки для развития двигательной активности детей. Развиваемся играя!

«По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке,	<i>Дети идут шагом,</i>
По ровненькой дорожке	
Шагают наши ножки,	
Раз-два, раз-два,	
По камешкам, по камешкам,	<i>Прыгают на двух ногах</i>
По камешкам, по камешкам...	
В ямку -бух.	<i>Приседают.</i>

«Раз-два...»

Мы становимся все выше,	<i>Дети поднимают руки вверх.</i>
Достаем руками крыши.	<i>Встают на носочки.</i>
Раз-два — поднялись,	<i>Тянут руки вверх,</i>
Раз-два — руки вниз.	<i>Опускают руки вниз.</i>

«Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок,	<i>Прыжки на месте.</i>
Зайка прыгнул на пенек.	<i>Руки на уровне груди.</i>
Зайцу холодно сидеть,	
Нужно лапочки погреть,	
Лапки вверх, лапки вниз,	<i>Движения руками вверх, вниз.</i>
На носочках подтянись,	<i>Подняться на носочки.</i>
Лапки ставим на бочок,	<i>Руки на пояс.</i>
На носочках скок-поскок.	<i>Прыжки на носочках.</i>
А затем вприсядку,	<i>Приседание.</i>
Чтоб не мерзли лапки.	

«Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!	
Будем прыгать и скакать!	<i>Прыжки на месте.</i>
Наклонился правый бок.	<i>Наклоны туловища влево-вправо.</i>
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.

«Это я»

Это глазки. Вот, вот.

Движения по тексту.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Это рот.

Там спинка, тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп, хлоп.

Это ножки. Тот, топ, топ.

Ох, устали. Вытрем лоб.

«Мы – шофёры»

Едем – едем на машине,

Руками крутим руль

Нажимаем на педаль.

Ногу сгибаем и разгибаем

Газ включаем, выключаем

Движения рукой вперед- назад.

Смотрим пристально мы в даль

Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.

Дворики смывают капли

Руки согнуты в локтях

движения влево-вправо.

вправо-влево – чистота!

Ветер волосы взъерошил.

Взъерошить волосы.

Мы шофёры – хоть куда!

Выставляем большой палец.

«Маленький – большой»

Сначала буду маленьким,

Присесть.

К коленочкам прижмусь.

Обнять колени руками.

Потом я вырасту большим,

Встать.

До неба дотянусь.

Поднять руки вверх.

Встать на носочки.

«Разминка»

Мы ногами топ, топ, топ!

Топают ногами.

Мы руками хлоп, хлоп, хлоп!

Хлопают руками.

Мы глазами миг, миг, миг.

Моргают глазами.

Мы плечиками чик, чик, чик.	<i>Поднимают и опускают плечи.</i>
Раз – сюда, два - туда,	<i>Повороты в стороны.</i>
Повернись вокруг себя.	<i>Кружатся.</i>
Раз – присели, два – привстали.	<i>Приседание.</i>
Руки кверху все подняли.	<i>Подняли руки вверх.</i>
Раз - два, раз - два,	
Заниматься нам пора.	

«Идём гулять»

Раз, два, три, четыре, пять	<i>Загибают пальчики начиная с большого</i>
Мы во двор пошли гулять.	<i>Идут, высоко поднимая колени.</i>
Бабу снежную лепили,	<i>Лепят снежок двумя ладошками.</i>
Птичек крошками кормили,	<i>Крошат хлебушек всеми пальцами.</i>
С горки мы потом катались,	<i>Приседают, руки на поясе.</i>
А ещё в снегу валялись.	<i>Наклоны туловища влево-вправо.</i>
Все в снегу домой пришли,	<i>Отряхивают ладони.</i>
Съели суп, и спать пошли.	<i>Едят ложкой, руки под щеку.</i>