

Физминутка «Грядка»

Я давно весну ждала.
(Дети идут по кругу, взявшись за руки).
У меня свои дела.
Мне участок в огороде
(Меняют направление движения)
Нынче мама отвела.
Я возьму свою лопатку,
(Останавливаются, показывают, как копают)
Я пойду, вскопаю грядку.
Мягкой грядка быть должна. Показывают, как рыхлят.
Это любят семена.
Посажу на ней морковку Дети идут о кругу, показывают, что И редиску. А с боков. Сеют семена.
Будут кустики бобов.

Физминутка «Мы лопатки взяли»

Мы лопатки взяли, грядки раскопали: раз-два, раз-два!
(Ребенок имитирует действия лопатой)
Грабли в руки взяли, грядки причесали: Раз-два, раз-два!
(Ребенок имитирует действия граблями)
Семена рядами в землю мы бросали: Раз-два, раз-два!
Раз-два, раз-два!
(Ребенок имитирует разбрасывание семян)

Физминутка «Огород у нас в порядке»

Огород у нас в порядке –
Мы весной вскопали грядки.
Мы пололи огород,
Поливали огород, (действия по тексту)
В лунках маленьких не густо,
Рассадили мы капусту, («сажают»)
Лето всё она толстела, (показывают руками круг перед собой)
Разрасталась вширь и ввысь, (руки в стороны, а затем вверх)
А теперь ей тесно белой, (руки разведены в стороны)
Говорит – посторонись! (отталкивающие движения руками)

Физминутка «Мы вчера в саду гуляли»

Мы вчера в саду гуляли (идут по кругу)
Мы смородину сажали (копают яму)
Яблони белили мы (движение правой рукой вверх-вниз)
Известью, белилами.
Починили мы забор, (имитируют удары молотком)
Завели мы разговор (говорит выбранный заранее ребёнок)
-Ты скажи, садовник, наш
Что ты нам в награду дашь? (далее все вместе)
-Дам в награду слив лиловых,
Груш медовых,
Самых крупных, спелых яблок,
Вишен целый килограмм.
Вот что вам в награду дам! (загибают пальцы на название каждого фрукта)

Физминутка «Строители»

Ор-ор-ор, держим мы в руках топор.
Ом-ом-ом, дрова мы рубим топором.
Ток-ток-ток, взяли в руки молоток.
Ток-ток-ток, бьет по шляпке молоток.
Часто - нередко, не мимо, а метко. (слова дети сопровождают движениями)

Физминутка «Путешествие»

Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.
Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружились.

Физминутка «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.)*

Физминутка «Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*
Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*
К небу ручки протянули,
Позвочник растянули. *(Потягивания — руки вверх.)*
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. *(Дети садятся.)*