

Физкультминутки

«Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает,
(Машем руками-крылышками)
На лугу цветы считает.
(Считаем пальчиком)
Раз, два, три, четыре, пять.
(Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать!
(Прыжки на месте)
За день, за два и за месяц...
(Шагаем на месте)
Шесть, семь, восемь, девять, десять!
(Хлопки в ладоши)
Даже мудрая пчела
(Машем руками-крылышками)
Сосчитать бы не смогла!
(Считаем пальчиком)

«Кузнечик»

Поднимайте плечики раз, два, раз, два
Прыгайте кузнечики
Прыг-скок, прыг-скок,
Сели, травушку покушали
Тишину послушали
Тише, тише высоко
Прыгай на носках легко.

«Стрекоза»

Утром стрекоза проснулась,
Потянулась, улыбнулась.
Раз- росой она умылась,
Два- изящно покружилась,
Три нагнулась и присела,
На четыре- полетела.
У реки остановилась,
Над водою закружилась.

«Божьи коровки»

Мы божьи коровки (прыжки) -
Быстрые и ловкие (бег на месте)!
По травке сочной мы ползем (волнообразные движения руками),
А после в лес гулять пойдём (идём по кругу).
В лесу черника (тянемся вверх) и грибы (приседаем)...
Устали ноги от ходьбы (наклоны)!
И кушать мы давно хотим (гладим животик)...
Домой скорее полетим (полетели)!

«Муравей»

Муравей не отдыхает.
За день много успеваёт:
Наклониться, подтянуться,
Перепрыгнуть, изогнуться,
Пробежать и повернуться,
Перелезть и развернуться,
Проползти и увернуться,
Чтоб на месте не споткнуться.
Так весь день: назад - вперёд
И совсем не устаёт.