

Физкультминутки

«Зебра»

У асфальтовой дороги (поочередное поднимание рук — вперед, вверх, развести в стороны, опустить)
Возмутились носороги:
— Пешеходам нет пути!
Как дорогу перейти?
Мимо едут, вжик да вжик, (руки на пояс — повороты в стороны)
То такси, то грузовик,
То автобус, то маршрутка —
На дорогу выйти жутко!
Подошёл художник крот: (ходьба на месте)
— Нарисуем переход!
Чёрно-белая дорожка
От порожка до порожка.
Зебра ахнула: — Друзья! (наклоны головы в стороны)
Полосатый он, как я!
С той поры зовёт народ (наклоны головы вперед-назад)
«Зеброй» этот переход.

«Мы по улице шагаем»

Мы по улице шагаем
И ворон мы не считаем,
Смело, мы идем вперед,
Где пешеходный переход!
Когда дорогу перешли
Можно прыгать — раз, два, три!
(Шаги на месте и прыжки под счет)

«Автобус»

Мы в автобус дружно сели (Дети садятся)
И в окошко посмотрели. (смотрят по сторонам)
Наш шофёр педаль нажал, («нажимают» на педаль)
И автобус побежал. (убегают)

«Светофор»

Раз, два, три, четыре, пять!
Ох, устали рисовать. (Потягивания.)
В «Светофор» мы поиграем, (Ходьба на месте.)
Руки, ноги разминаем. (Встряхивание руками, встряхивание ногами.)
Красный свет нам «Стой!» - кричит,
Ждать зеленого велит.
Чтобы было ждать не скучно,
Наклоняемся мы дружно.
И назад. И вперед. (Наклоны.)
Влево, вправо поворот. (Повороты туловища.)
Вот и желтый загорелся,
Приготовиться пора.
Руки, ноги разогреем, (Рывки руками перед грудью.)
Начинаем, детвора! (Ходьба на месте.)
Вот зеленый загорелся,
Можно нам идти вперед.
Левой, правой,
Левой, правой, (Бег с высоким подниманием бедра.)
Смело мы идем вперед. (Ходьба на месте.)
Светофор — помощник славный
Уставать нам не дает.

«Транспорт»

На лошадке ехали, (Шагаем на месте.)
До угла доехали.
Сели на машину, (Бег на месте.)
Налили бензину.
На машине ехали,
До реки доехали. (Приседания.)
Трр! Стоп! Разворот. (Поворот кругом.)
На реке — пароход. (Хлопаем в ладоши.)
Пароходом ехали,
До горы доехали. (Шагаем на месте.)
Пароход не везет,
Надо сесть на самолет.
Самолет летит,
В нем мотор гудит: (Руки в стороны, «полетели».)
-У-у-Ф.

«Едем-едем мы домой»

Едем-едем мы домой (движения имитирующие поворот руля)

На машине легкой

Въехали на горку: хлоп, (руки вверх, хлопок над головой)

Колесо спустилось: стоп. (руки через стороны вниз, присесть)