

# Физминутки для детей



составила  
Роменская Людмила Сергеевна



# Прогномове

Утром гномы в лес пошли.

По дороге гриб нашли.

А за ними- раз, два, три,

Показались еще три!

И пока грибы срывали,

Гномы в школу опоздали!

*(энергичный шаг на месте)*

*(наклон вперед  
выпрямиться, руки на поясе)*

*(наклоны туловища из стороны в сторону)*

*(руки в стороны, затем вниз)*

*(наклоны вперед, руки к полу)*

*(руки к щекам, горестно покачать головой из сторону в сторону)*





# Ветерок



Ветер дует нам в лицо,  
*(руками в лицо)*

*(машут*

Закачалось деревцо.  
*(сторону в сторону)*

*(качаются из*

Ветер тише, тише, тише,  
*(приседают)*

*(медленно*

Деревцо все выше, выше.  
*(тянут вверх)*

*(встают и руки*



# ДОМ



- Динь – дон, динь – дон,  
(наклоны туловища из стороны в сторону)
- Гномы строят новый дом,  
(кулак на кулак)
- Красят стену, крышу, пол,  
(машут руками вверх, вниз)
- Прибирают все кругом.  
(«метут» метлой)
- Мы к ним в гости придем  
(шаги на месте)
- И подарки принесем.  
(вытянуть руки вперед, ладонями вверх)
- На пол – мягкую дорожку,  
(наклон вперед, «стелем» дорожку)



# КОШКА

- Вот окошко распахнулось.
- Вышла кошка на карниз.  
*кошки)*
- Посмотрела кошка вверх,
- Посмотрела кошка вниз.
- Вот налево повернулась,  
*плечу)*
- Проводила взглядом мух.  
*плечу,*
- 
- Потянулась, улыбнулась
- И уселась на карниз.

*(руки развести в стороны)  
(имитация мягкой походки)*

*(запрокинуть голову вверх)  
(опустить голову вниз)*

*(повернуть голову к левому*

*плечу)*

*взглядом «проводить» муху)  
(соответствующие движения)*

*(сесть на свои места)*



# МОЛОДЦЫ!!



один, два - выше голова,  
(вверх)

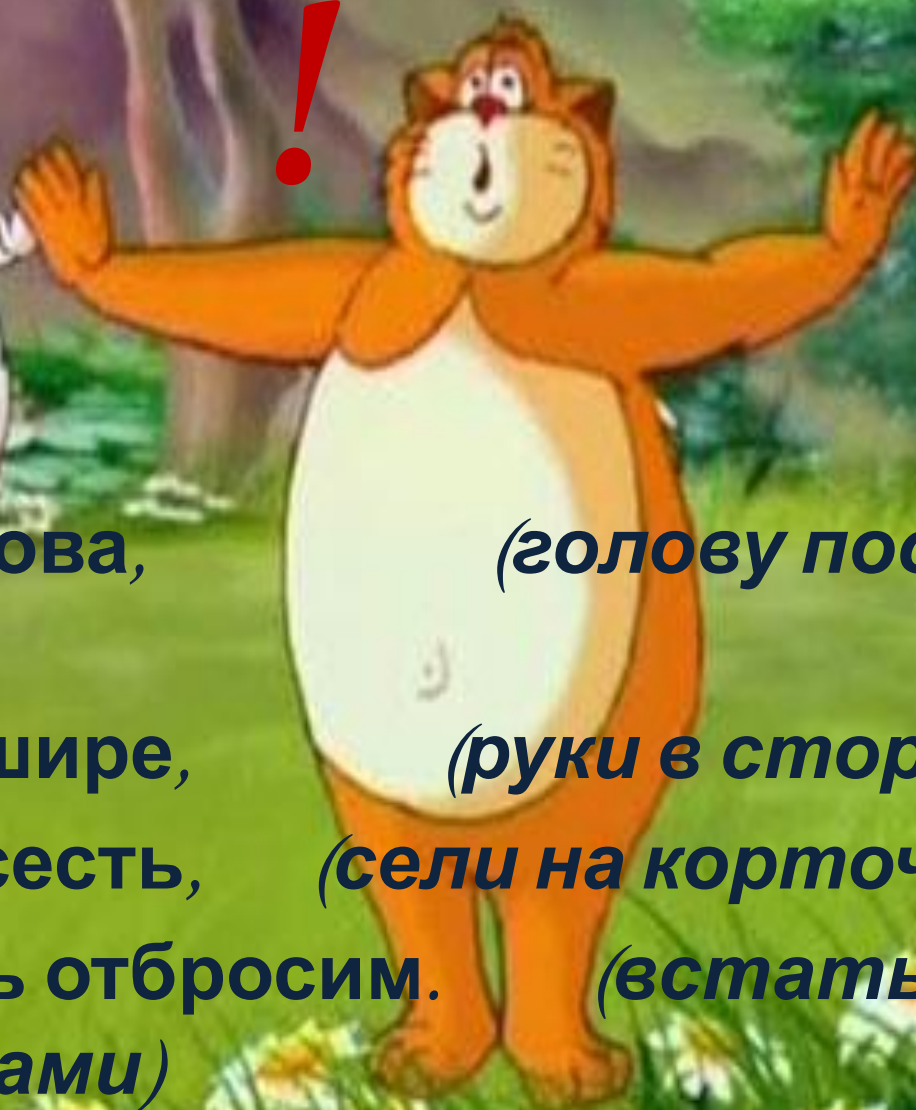
три, четыре - руки шире,  
(руки в стороны)

пять, шесть - тихо сесть,

(сели на корточки)

семь, восемь - лень отбросим.  
(встать, встряхнуть руками)

(встать,



(голову поднять

(руки в стороны)

(сели на корточки)

(встать,