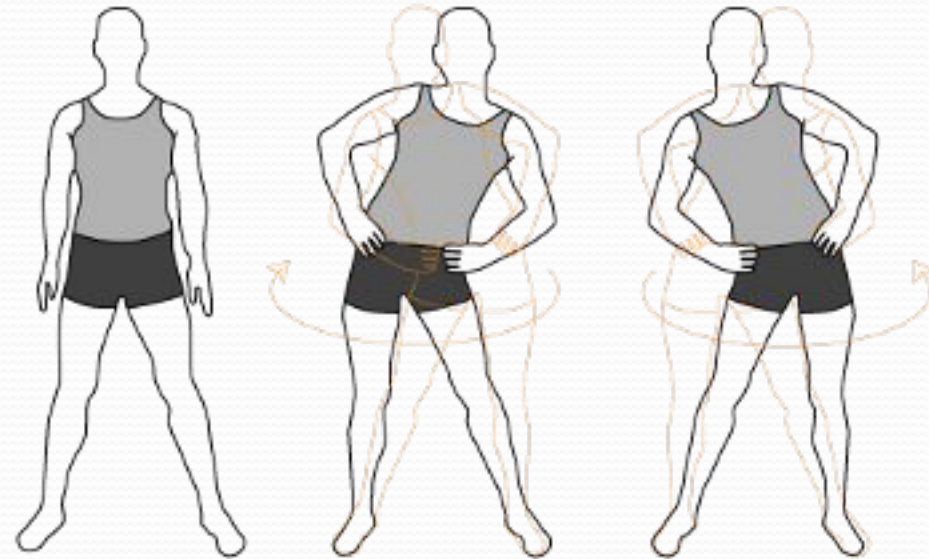


Физкультминутки для мышц туловища

Физкультминутка для мышц туловища

- И.п. — стойка, ноги врозь, руки за голову.
1—5 — круговые движения тазом в одну сторону; 4-6 — то же в другую сторону;
7-8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями.
- Повторить 4-6 раз.
Темп средний.



Вот мы руки развели

- Вот мы руки развели,
- (Руки разводим в стороны)
- Словно удивились.
- И друг другу до земли
- В пояс поклонились!
- Наклонились,
выпрямились,
- Наклонились,
выпрямились
- Ниже дети, не ленитесь,
- Поклонитесь, улыбнитесь!
- (Наклоны вперед)



Маятник

- А часы идут, идут
- Тик-так, тик-так,
- В доме кто умеет так?
- Это маятник в часах,
- Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
- А в часах сидит кукушка,
- У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
- Прокукует птичка время,
- Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
- Стрелки движутся по кругу.
- Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
- Повернёмся мы с тобой
- Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
- А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
- Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
- А бывает, что спешат,
- Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
- Если их не заведут,
- То они совсем встают. (Дети останавливаются.)



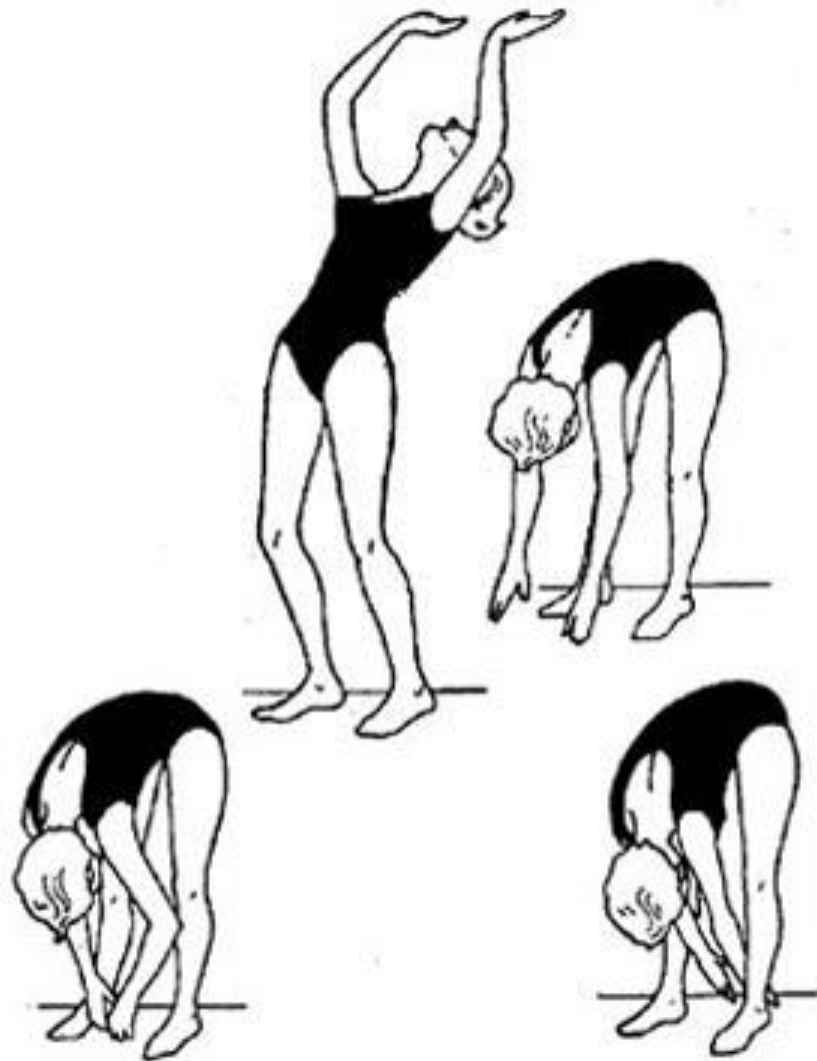
Землянику ищем

- Мы шли-шли-шли,
- Землянику нашли.
- Раз, и два, и три, и четыре, и пять,
- Начинаем искать опять.
- (Руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоняясь, надо левой рукой коснуться кончиками пальцев правой ноги, правая рука остаётся на поясе — выдох. Выпрямиться — вдох. Собираем землянику. Теперь ягодка у левой ноги — быстро собираем её. Придётся опять наклониться.)



Физкультминутка для мышц туловища

● ИП – ОС. 1 – шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – ИП. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.



Буратино

- Буратино потянулся,
- Раз – нагнулся,
- Два – нагнулся,
- Три – нагнулся.
- Руки в сторону развел,
- Ключик, видно, не нашел.
- Чтобы ключик нам
достать,
- Нужно на носочки встать.
- (Движения выполняются
по тексту)



Помощники.



- Дружно помогаем маме -
- Мы бельё полощем сами,
(наклоны)
- Раз, два, три, четыре,
(движения в стороны)
- Потянулись, (повесили
бельё), Остановились.
- Хорошо мы потрудились!
(рукой гладим себя по
голове)



Дружно встали на разминку

- Дружно встали на разминку
- И назад сгибаем спинку.
- Раз-два, раз-два, раз-два-три,
- Да не упади, смотри. (Дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)
- Наклоняемся вперёд.
- Кто до пола достаёт?
- Эту сложную работу
- Тоже делаем по счёту. (Наклоны вперёд.)

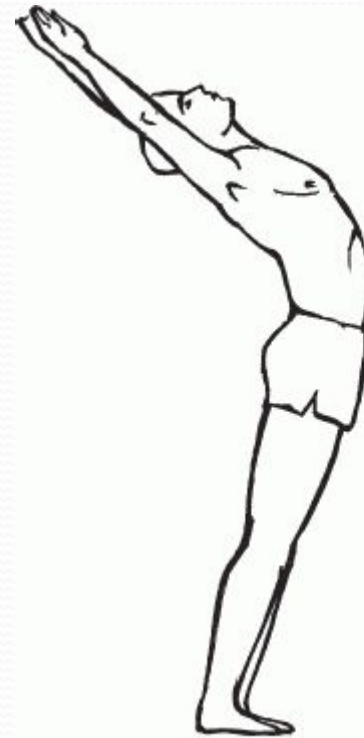


Рис. 27



Рис. 28



Спасибо за внимание!