



## Физминутка

Самолеты затудели,  
(вращение перед грудью согнутыми  
в локти руками)

Самолеты полетели,  
(руки в стороны,  
поочередно наклоны влево и вправо)

На полянку тихо сели,  
(присесть, руки к коленям)

Да и снова полетели.



## Физминутка

У нас главная беанка,  
мы евели лопатки,  
мы походим на носках,  
а потом на пятках.  
пойдем мялко, как лиеята,  
ну а еели надоеет,  
то пойдем вее коеолано,  
как медведи ходят в лее.

# Физминутка

В понедельник я купался,  
(изображаем плавание)

А во вторник - рисовал,  
(изображаем рисование)

В среду долго умывался,  
(умываемся)

А в четверг в футбол играл,  
(бег на месте)

В пятницу я прыгал, бегал,  
(прыгаем)

Очень долго танцевал  
(кружимся на месте)

А в субботу, воскресенье  
(хлопки в ладоши)

Целый день я отдыхал  
(дети садятся на корточки - загибают.)

# Физминутка

Во дворе растет подсолнух.

Утром триггер он к солнцу

(руки вытянуть на уровне плеч и повернуть руки вверх)

Врубом с ним второй, похожий,

К солнцу триггер он тоже.

(руки вытянуть на уровне плеч и тоже повернуть руки вверх)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга.

Несколько кругов вперед.

А потом наоборот.

(повернуть правых рук вперед и назад)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место!

(дети садятся на места)

## Физминутка

Видишь, бабочка летает,  
(наше.н рука.ли-крылышка.ли)

На лугу цветы считает,  
(считает.н пальчика.ли)

Раз, два, три, четыре, пять,  
(хлопки в ладоши)

Ох, считать-не еочитить.  
(прыжки на месте)

за день, за два и за месяц  
(шагает на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
(хлопки в ладоши)

Даже мудрая пчела  
(наше.н рука.ли-крылышка.ли)

Сосчитать бы не смогла  
(хитит.н пылышка.ли)

## Физминутка

Буратино потянулся,

Раз нагнулся, два нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик видно нашел!

Чтобы ключик тот достать,

надо на носочки встать.

Вот пог елочкой зеленой  
(ветали),

Окажут весело вороны  
(арыгае.н)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопки над головой в ладоши)

Целый день они кричали,

(повороты туловища влево-вправо)

Спать ребртам не давали:

(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопают в ладоши над головой)

Только к ночи умолкают,

(мишут руками, как крыльями)

И все вместе засыпают,

(садятся на корточки,

руки по щеку - засыпают)

Кар-кар-кар!

(тихо; хлопки над головой в ладоши)

## Физминутка

## Физминутка

Мы шагаем по сугробам,  
По сугробам крутолобым  
Поднимай повыше ногу,  
Проложи другим дорогу.  
Очень долго мы шагали,  
Ваши ноженьки устали.  
Сейчас едем, отдохнем,  
А потом гулять пойдём!





# Физминутка

Дети утром рано встали,  
за грибами в лес пошли.  
(ходьба на месте)

Приседали, приседали,  
белый гриб в траве нашли.  
(приседания)

На пенёчке растут опята,  
наклонитесь к ним, ребята.  
(наклоны вперед)

Наклоняйся, раз, два, три,  
из лукошко набери.



физкультминутки