

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating sequence of sports-related icons: a blue and yellow badminton racket, a volleyball, a football, a red table tennis paddle with a yellow ball, a soccer ball, a tennis racket with a yellow ball, a basketball, a blue and yellow badminton racket, a volleyball, a football, a red table tennis paddle with a yellow ball, and a soccer ball. The background is a light blue gradient with faint, repeating patterns of these icons.

Физминутки

Дети

- Девочки и мальчики
- (руки на пояс)
- Прыгают, как мячики,
- (прыжки)
- Ножками топают,
- (топанье)
- Ручками хлопают,
- (хлопки)
- Глазками моргают,
- (руки на пояс, ритмичное замуривание глаз)
- После отдыхают.
- (руки вниз)



Пароход

- От зелёного причала
(*встать*) оттолкнулся
пароход . (покачивания)
Он шагнул назад ,(шаг
назад)
А потом шагнул вперед.
(шаг вперед)
И поплыл, поплыл по
речке,
(движения руками)
Набирая полный ход.
(ходьба на месте)



Солдатики

- На одной ноге постой-ка,
- (руки в стороны с наклонами в стороны)
- Если ты солдатик стойкий.
- (то же на левой)
- Ну-ка выше подними,
- (поднять правую ногу (прямую) перед собой)
- Да смотри не урони,
- (руки в стороны)
- А теперь постой на левой,
- (покачивание на одной ноге влево – вправо)
- Если ты солдатик смелый.
- (то же на другой ноге)



Кошка



- Вот окошко распахнулось-
- (руки развести в стороны)
- Вышла кошка на карниз.
- (имитировать походку кошки)
- Посмотрела кошка наверх,
- Посмотрела кошка вниз.
- Вот налево повернулась,
- Проводила взглядом мух,
- Потянулась, улыбнулась
- И уселась на карниз.
- (сесть на свои места)

Индюк

- Ходит по двору индюк ,(Шаги на месте)
- Вдруг увидел он грача
- (Остановиться, посмотреть вниз)
- Рассердился сгоряча.
- Сгоряча затопал, (*Потопать ногами*)
- Крыльями захлопал
- (*Руками похлопать себя по бокам*)
- Весь раздулся, словно шар
- (*Руки на поясе*)
- Или медный самовар,
- (*Сцепить округленные руки перед грудью*)
- Затряс бородою, (*Помотать головой*)
- Понесся стрелою. (*Бег на месте*)



Мышка

- Надувала мышка шар,
- (имитировать надувание шарика)
- А мышонок ей мешал.
- (хаотичные движения руками)
- Подошёл и лапкой –топ,
- (осторожно ступать , топнуть)
- А у мышки шарик –лоп .
- (развести руки в стороны)



- Ручками захлопали
1,2,3
- Ножками затопали
1,2.3
- Повернулись влево,
- Повернулись вправо.
- 1,2 - выше голова,
- 3-4 - плечи шире,
- 5-6 -тихо сесть.



Петух



- Шёл по берегу петух,
- (шаги с раскачиванием в сторону, руки за спину)
- Поскользнулся , в речку – бух.
- (круговое движение руками, присесть)
- Будет знать петух, что впредь
- (грозит пальцем)
- Надо под ноги смотреть
- (наклон вперёд)

ХОМЯК

- Хомка, хомка, хомячок,
- (Повороты головы вправо-влево)
- Полосатенький бочок.
- (погладить по животу)
- Хомка раненько встаёт, (потянуться)
- Щёчки моет, шейку трёт,
- (согласно слов текста)
- Подметает хомка хатку
- (имитировать подметание)
- И выходит на зарядку.
- 1,2,3,4,5 (шаги с высоким подниманием колена)
- Хомка хочет сильным стать.
- (руки в стороны и к плечам)



Щенок

- Бегал по двору щенок,
- (бег на месте)
- Видит пирога кусок.
- (наклоны вперёд ,руки в стороны)
- Под крыльцо залез и съел,
- (присесть ,руки ко рту)
- Развалился, засопел.
- (руки в стороны ,голову на бок)



Гусь

- Утром встал гусак на лапки,
- (присесть, затем подняться)
- Приготовился к зарядке.
- (шаги на месте)
- Повернулся влево, вправо,
- (повороты)
- Приседанье сделал браво.
- (присесть)
- Перевёл гусиный дух
- (наклоны вперёд ,руки назад)
- И с разбегу в воду –бух.
- (повернуться вокруг и подпрыгнуть)



Зайки



- Скачут, скачут во лесочке,
- Зайцы – серые клубочки.
- Прыг – скок, прыг – скок –
- Встал зайчонок на пенек.
- Всех построил по порядку,
- Стал показывать зарядку.
- Раз! Шагают все на месте.
- Два! Руками машут вместе.
- Три! Присели, дружно встали.
- Все за ушком почесали.
- На четыре потянулись.
- Пять! Прогнулись и нагнулись.
- Шесть! Все встали снова в ряд,
- Зашагали как отряд.

Белочка

- Физзарядкой ей не лень
- (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз)
- Заниматься каждый день.(то же)
- С одной ветки, прыгнув смело,
- (руки на поясе, прыжок влево)
- На сучок она присела.(присесть)
- Вправо прыгнула потом,
- (руки на поясе, прыжок вправо)
- Покружилась над дуплом.(покружиться)
- Влево – вправо целый день
- (Прыжки влево-вправо)
- Прыгать белочке не лень.





- Собираем детвору
- Поиграть в одну игру.
- (взмахи поочередно правой и левой рукой)
- Покажите мне ,ребята,
- Как в лесу живут зверята,
- Как лисёнок просыпается,
- Как бельчонок умывается,
- Как зайчонок поскакал,
- Как волчонок пробежал,
- Как ежонок и ежиха
- Собирают ежевику.
- Только медвежонок спит.
- Просыпаться не спешит.



