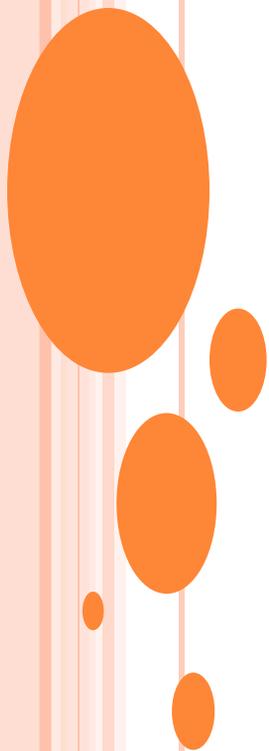


# ФИЗМИНУТКИ



**Физминутка**— это веселые физические упражнения, направленные на снятие усталости.

**Физминутка** - это один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми. Она необходима и важна т. к. это “минутка” активного и здорового отдыха.

**Цель проведения** - профилактика утомления, нарушения осанки, зрения и психоэмоциональная разрядка.

**Для детей с физминутка имеет особое значение.**

Проговаривание стихотворных текстов с движениями делает речь детей более четкой, ритмичной, эмоциональной, а также развивает у детей слуховое восприятие, внимание и память, вырабатывает координацию и совершенствует общую моторику.

**Таким образом**, продуманный отдых в 2-3 минутки способствует развитию общей моторики и речи детей, может плавно подвести их к следующему элементу или этапу занятия.



## №1

Приплыли тучи дождевые  
Лей дождик - лей!  
*(руки вытянуты, ладоши вниз)*  
Дождинки пляшут,  
*(потрясти руками, потопать ногами)*  
Как живые,  
Пей, рожь, пей!  
И рожь, склоняясь к земле  
зелёной,  
Пьёт, пьёт, пьёт  
А тёплый дождик неутомонный  
Льёт, льёт, льёт!  
*(наклониться, присесть)*

## № 3

Птички в гнёздышке сидят  
*(присесть)*  
И на улицу глядят.  
Погоулять они хотят  
*(подняться на носочки)*  
И тихонько все летят.  
*(помахать руками)*

## №2

Сначала буду маленьким,  
*(присесть)*  
К коленочкам прижмусь.  
*(обнять колени руками)*  
Потом я вырасту  
большим,  
*(встать)*  
До неба дотянусь.  
*(поднять руки вверх, встать на носочки)*

## №4

Гриша шел-шел-шел,  
*(ходьба на месте)*  
Белый гриб нашел.  
Раз - грибок,  
Два - грибок,  
Три - грибок,  
*(наклоны корпуса вперёд)*  
Положил их в кузовок

