

Физкультминутки



Картотека

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)

Раз-грибок, (Наклоны вперед.)

Два - грибок, (Наклоны вперед.)

Три - грибок, (Наклоны вперед.)

Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)



Поднимите плечики.

**Прыгайте,
кузнечики!**

**Прыг-скок, прыг-
скок.**

**Сели, травушку
покушаем,
Тишину
послушаем.**

**Тише, тише,
высоко,
Прыгай на носках
легко.**



**Ножками затопали,
Зашагали по полу,
Там, там, там -
Тихо сели по местам.**



**Выпал беленький снежок
Собрались мы все в кружок
Мы потопаем, мы похлопаем.
Будем весело плясать, будем
руки согревать.
Мы потопаем, мы похлопаем,
Чтоб нам было веселее, будем
прыгать мы скорее.**



**Утром бабочка
проснулась,
Потянулась, улыбнулась.
Раз - рукой она умылась,
Два - изящно
покружилась,
Три- нагнулась и присела,
На четыре – улетела.**



**Раз, два, три, четыре,
пять,
Все умеем мы считать
Отдыхать умеем тоже-
Руки на спину положим,
Голову поднимем выше
И легко-легко подышим.**



**Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо
наклоняет.**

**Раз — наклон
И два наклон.**

**Зашумел листвою клен
(Руки подняты вверх,
движения по тексту)**



**Пальчики уснули,
В кулачок свернулись.**

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

**На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы
поочередно разжимать из
кулачка. На слова «захотели
поиграть» пальцы свободно
двигаются.**



**Мы листики осенние, (Плавное
покачивание руками вверх над
головой.)**

**На ветках мы сидим.
Дунул ветер — полетели. (Руки в
стороны.)**

**Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели. (Присели.)**

**Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (Плавное
покачивание руками вверх над
головой.)**

**Закружились, полетели
И на землю снова сели. (Дети садятся
по местам.)**

