

физкультминутка «цветы».

Говорит цветку цветок:
«Подними-ка свой листок,
Выйди на дорожку
Да приотпни ножкой
Да головкой покачай –
Утром солнышко встречай
Стебель наклони слегка –
Вот и зарядка для цветка
А теперь водой умойся,
Отряхнись и успокойся.
Наконец готовы все
День встречать во всей красе».



Физминутка

Просыпается цветок
Тянет к солнцу лепесток
И от ветра он качается
Низко, низко к земле наклоняется
А потом опять поднимается
И всем мило улыбается!



Физкультминутка.

Наши нежные цветки
Распускают лепестки.
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.
Наши алые цветки
Закрывают лепестки.
Тихо засыпают,
Головой качают.



 MyShared



«На лесной полянке» Физкультминутка



Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли.(Ходьба на месте)
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли.(Приседание)
На пеньке растут опята.
Наклонитесь к ним ребята!(Наклоны)
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех.(Прыжки)
Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.(Потягивания-руки вверх)
Три часа в лесу бродили
Все тропинки исходили.(Ходьба на месте)
Утомил всех долгий путь
Дети сели отдохнуть.(Сядутся за парты).



Физкультминутка

Мы вошли все с вами в лес.

Сколько здесь вокруг чудес!

Посмотрели вправо, влево,

Руки подняли и покачали –

 Это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули –

 Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем –

 Это к нам птицы летят.

Как они сядут, тоже покажем –

 Крылья сложили назад.

Наклонились и присели,

 Заниматься тихо сели.