

Физминутка

К морю быстро мы спустились,
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре,
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно:
Вместе - раз, это брасс.
Одной ,другой - это кроль.
Качаясь на волне, плывём мы на спине
Все как один плывём , как дельфин.
Вышли на берег крутой и отправились домой.

ФИЗМИНУТКА «ОСЬМИНОГ»

Ветер дует, задувает, *руки*
подняты вверх, раскачиваются из
Волны в стороны
качает. *стороны в сторону*
Осьминог на дне сидит *топают*
ногами, руки на поясе
И ногами шевелит.
Чайка над водой
летает *имитируют движение*
крыльев
И за рыбками ныряет
приседание
Осьминог на дне сидит *топают*
ногами
И ногами шевелит.
Под водой на
глубине *движение «плавают*
брасом»
Крокодил плавает в воде.
Осьминог на дне сидит *топают*
ногами
И ногами шевелит



Наши герои выдержали испытания, но устали.

Давайте отдохнём! Физминутка "Море"

Море очень широко. (Дети широко разводят руки в сторону.)

Море очень глубоко. (Приседают, коснувшись руками пола.)

Рыбки там живут, друзья. (Выполняют движение «Рыбка».)

А вот воду пить – нельзя

. (Разводят руки в сторону, приподняв плечи.)

А над морем чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем – мы с тобою! (машут руками)

Мы теперь плывем по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(плавательные движения руками)



Физкультминутка

Что там чудится в тумане?

Волны плещут в океане.

Это мачты кораблей.

Пусть плывут сюда скорей!

Мы по берегу гуляем,

Мореходов поджидаем,

Ищем ракушки в песке

И сжимаем в кулаке.

Чтоб побольше их собрать, —

Надо чаще приседать.

Вверх потянемся, пройдемся,

(Потягивания - руки вверх, ходьба на месте.)

И на место вновь вернемся.

(Садимся.)

(Вытягиваем руки вперед.)

(Руками изображаем волны.)

(Вытягиваем руки вверх.)

(Машем руками.)

(Ходьба на месте.)

(Наклоны.)

(Сжимаем кулачки.)

(Приседания.)



Подводный мир

Посмотри скорей вокруг! *(Делают ладошку у лба «козырьком».)*

Что ты видишь, милый друг? *(Приставляют пальцы колечками у глаз.)*

Здесь прозрачная вода.

Плывет морской конек сюда.

Вот медуза, вот кальмар.

А это? Это рыба-шар.

А вот, расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.



(Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца, шевелим пальцами обеих рук)