

Физминутка Цветы

Раз –два-три выросли цветы (сидели на корточках, встаем)
К солнцу потянулись высоко: (тянутся на носочках)
Стало им приятно и тепло! (смотрят вверх)
Ветерок пролетал, стебелечки качал (раскачивают руками влево -
вправо над головой)
Влево качнулись- низко пригнулись. (наклоняются влево)
Вправо качнулись – низко пригнулись. (наклоняются вправо)
Ветерок убегай! (грозят пальчиком)
Ты цветочки не сломай! (приседают)
Пусть они растут, растут,
Детям радость принесут! (медленно приподнимают руки вверх,
раскрывают пальчики)

Пальчиковая гимнастика «Алые цветы»

Наши красные цветки
Открывают лепестки. (Разжать пальцы)
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет. (Пошевелить пальчиками)
Наши красные цветки
Закрывают лепестки. (Пальцы сжать в кулачок)
Головой качают,
Тихо засыпают. (Покачивание кулачками)

Физкультминутка «Мы цветы в саду сажаем».

Мы в саду цветы сажаем,
(Ладонку левой руки сложить в горсть, правой взять «семя» и,
наклонившись вниз, «посадить» его)
Их из лейки поливаем, (Имитировать движение – «полив из лейки».)
Астры, (Соединить руки над головой, образуя шарик.
Лилии, Руки в стороны.
Тюльпаны Сложить ладонки обеих рук лодочкой перед собой.
Пусть растут (Присесть и медленно вставать, подняв руки вверх,
Для нашей мамы. (Сжать кисть правой руки в кулачок и протянуть ее
вперед – «букет».)

Сосны, ели,
Дубы, березы, клены...
Это лес – он наш друг зеленый!
Добрый друг, он шумит, поет,
И в прохладную тень зовет.
Ладони сомкнуты, пальцы соединены попарно.
Постукивать пальцами друг о друга.
Пальцы рук соединить в «замок».
Покачивание раскрытых ладоней влево-вправо.
«зовущие» движения пальцами рук.