

Физкультминутки

А часы идут, идут.

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (*Наклоны влево-вправо.*)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (*Дети садятся в глубокий присед.*)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью,
(*Приседания.*)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (*Вращение туловищем вправо.*)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (*Вращение туловищем влево.*)
А часы идут, идут, (*Ходьба на месте.*)
Иногда вдруг отстают. (*Замедление темпа ходьбы.*)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (*Бег на месте.*)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (*Дети останавливаются.*)



Самолёты.

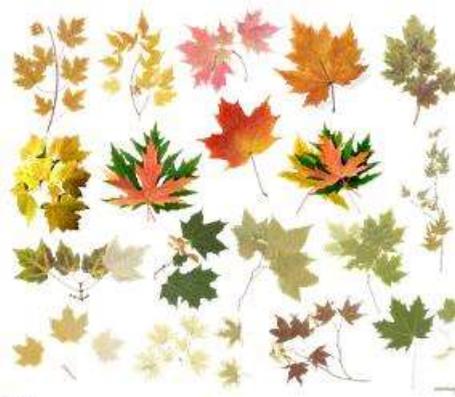
Самолёты загудели (*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*),
Самолёты полетели (*руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо*),
На полянку тихо сели (*присесть, руки к коленям*),
Да и снова полетели.





Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (*Прыжки на месте.*)
Наклонился правый бок. (*Наклоны туловища влево-вправо.*)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (*Руки вверх.*)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (*Присели на пол.*)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (*Сгибаем ноги в колене.*)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (*Подняли ноги вверх.*)
И немного подержали.
Головою покачали (*Движения головой.*)
И все дружно вместе встали. (*Встали.*)



Листики.

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (*присесть*)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (*легкий бег по кругу*)
И на землю тихо сели. (*присесть*)

Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (*легкий бег по кругу*)

Закружились, полетели
И на землю тихо сели. *(присесть)*

Нужно на носочки встать. *(руки на
поясе, подняться на носочки)*

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. *(Одна прямая
рука вверх, другая вниз, рывком
менять руки.)*

Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок.
*(Приседания, хлопки в ладоши над
головой.)*

Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! *(Вращение
головой вправо и влево.)*



Буратино

Буратино потянулся,
*(руки поднять через стороны вверх,
потянуться, поднявшись на носочки)*
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся, *(наклоны корпуса
вперед)*
Руки в сторону развел, *(руки развести
в стороны)*
Ключик, видно, не нашел. *(повороты
вправо и влево)*
Чтобы ключик нам достать,

