

Физкультминутки

Физкультурная пауза

Мы стоим на огороде
Удивляемся природе.
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт.
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой-
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать.
Всё полили мы из лейки
И садимся на скамейки.

Потягивания-руки в стороны.

*Правой рукой коснуться левой ступни,
А потом левой рукой коснуться правой
ступни.*

Приседания.

Мои пальчики

Вот все пальчики мои,
Их как хочешь, поверни-
И вот так, и вот так
Не обидятся ни как.
Раз, два, три, четыре , пять,
Не сидится нам опять.
Постучали, повертели
И работать захотели.
Дали ручкам отдохнуть,
А теперь обратно в путь.

Повороты кистей рук

Хлопок перед собой, по столу.

*Встряхивающее движение кистями рук
Постучать пальцами друг о друга.*

Сбор фруктов

Мы идём во фруктовый сад.
Вдыхаем яблок аромат.
Хотим сорвать яблоки с дерева.
Может быть, допрыгнем до них?
Нужно поставить лестницу.
Срываем яблоки и кладём в корзинку.
Яблоки сорвали, теперь отдыхаем.

Ходьба на месте

Дыхательные упражнения.

Подняться на носки

Потянуть руки вверх

Имитируют сбор яблок.

Садятся на стулья.

Цветочная зарядка

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

Дети поднимают и опускают руки.

Дети шагают на месте

Вращение головой

Наклоны

Встряхивание головой

Дети садятся.

Разминка для пальчиков

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

*Раскрываются пальчики, кисти
Рук поворачиваются влево-вправо.
Потихоньку пошевелить пальчиками*

Сомкнуть пальцы вместе (в бутон).

Кисти рук опустить вниз.

Круговые движения кистями рук.

Колокольчики

В прятки пальчики играют
И головки убирают,
Словно синие цветки,
Распускают лепестки.
Наверху качаются.
Низко наклоняются.
Колокольчик голубой

Сжимать, разжимать пальцы рук.

Открывать и закрывать глаза

Сводить и разводить пальцы «веером»

Наклоны кистей вправо-влево.

Круговые движения кистями

Поклонился нам с тобой.
Колокольчики цветы.
Очень вежливы, а вы?

*Наклоны кистей вниз-вверх.
Повороты кистями вправо-влево,
Ладони кверху.*

Мы зарядку начинаем,
Наши руки разминаем,
Разминаем спину, плечи,
Чтоб сидеть нам было легче.
Дружно прыгаем, прыг-скок!
Кто достанет потолок?
А теперь ходьба на месте.
Громко топаем все вместе.
За столы мы снова сели,
Принимаемся за дело.

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем – мы с тобою!
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.

Девочки и мальчики кулачки сжимаем –
Вот так, вот так.
Ладонки раскрывают –
Вот так, вот так.
На ладошки мы подуем
Наши пальчики разбудим
Наши пальчики проснулись
И друг другу улыбнулись.

Рыбки

Пять маленьких рыбок
Играли в реке,
Лежало большое

Выполняем волнообразные движения

Бревно на песке.
И рыбка сказала:
Нырять здесь легко.
Вторая сказала:
Ведь здесь глубоко,
А третья сказала:
Мне хочется спать.
Четвёртая стала
Чуть-замерзать,
А пятая: крикнула:
Здесь крокодил!
Плывите скорей,
Чтобы не проглотил.

*Руки прижать друг к другу ,переворачиваем
их сбоку на бок
Ладони сомкнуть, выполняем ныряющие
движения
качаем сомкнутыми ладонями

Рыбка спит

Быстро качаем ладонями (дрожь)

Запястья соединены: ладони раскрываются

Рыбки уплывают (волнообразные движения)*

Физкультминутка

Мы зарядку начинаем,
Наши руки разминаем,
Вверх рука и вниз рука,
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки,
Нам сегодня не доскуки.

Разминка для рук

Руки требуют заботы,
Ведь у них полно работы:
Трудно целый день писать,
И лепить и рисовать.
Потянулись вверх, потом
Руки шире разведём.
Вот и всё. Конец зарядке.
Сели вновь за стол ребятки.

