

Перечень физкультминуток

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы *Потягивания* — руки в Небывалой красоты. *стороны*.
К солнцу тянутся цветы. *Потягивания* — руки *вверх*.
С ними потянись и ты.
Ветер дует иногда, *Дети машут руками*,
Только это не беда. *изображая ветер*.
Наклоняются цветочки, *Наклоны*.
Опускают лепесточки.
А потом опять встают. *Принять положение*
правильной осанки.

Матрешки

Мы веселые милашки *Руки на пояс раскачиваться*
в стороны.
Чудо – куклы, неваляшки *Продолжать*
раскачиваться.
Мы танцуем и поем, *Приседание*.
Очень весело живем. *Прыжки на месте*.

Ванька-встанька

Ванька-встанька, *Прыжки на месте*.
Приседай-ка. *Приседания*.
Непослушный ты какой! *Хлопки в ладоши*.
Нам не справиться с тобой!

Кукла

Поднимает кукла руки, *Поднимать и опускать руки*
Вверх-вниз, вверх-вниз! вверх.
А потом она танцует, *Повороты вокруг себя*.
Покружись, покружись!
После танца всем ребятам *Наклоны вперед*.
Поклонись, поклонись!

Кузнечик

Я гуляю по дорожке, *Шаги на месте.*
А кузнечик скачет рядом. *Прыжки на месте.*
Наклонюсь, возьму в ладошки *Наклониться «взять кузнечика».*
Здесь скакать ему не надо *Погрозить пальчиком.*
Пусть сидит он лучше в травке *Шаги на месте, ладошки «держат кузнечика».*
Там с ним будет все в порядке. *Наклониться «отпустить кузнечика».*

Бабочка

Бабочка летала, *Медленный бег на носочках,*
Над цветком порхала. *руки делают взмахи вверх-вниз.*
Села, посидела *Присесть, покачать головой*
И нектар поела. *вниз – вверх.*
Два своих больших крыла *Встать опустить и*
Опустила, подняла. *поднять выпрямленные*
Руки.
Полетела дальше, *Медленный бег на*
Чтобы мир был краше. *носочках, руки делают взмахи вверх-вниз.*

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг, *Шагаем.*
Кря-кря-кря!
Пролетел веселый жук, *Машем руками-Ж-ж-ж! крыльями.*
Гуси шеи выгибают, *Круговые вращения*
Га-га-га! *шеей.*
Клювом перья расправляют. *Повороты туловища влево-вправо.*

Петух

Шел по берегу петух, *Ходьба по площадке,*
махи руками в
стороны.
Поскользнулся, в речку *Сесть, руки вниз.*
— бух!
Будет знать петух, что впредь *Голову опустить.*
Надо под ноги смотреть.

Петушиная семья

Вот идет петушок, *Ходят с высоким подъемом*
Гордо поднял гребешок. ноги, оттягивая носок
Красная борода, вниз. Корпус держат
Важная походка. прямо. Голова слегка
поднята. Прямые руки
слегка отведены назад.
Во время движения
ритмично поднимают и
опускают руки.
Вышла курочка гулять, *Ходят на носках, руки*
Свежей травки пощипать, опущены вниз, кисти
держат перпендикулярно
корпусу.
А за ней ребятки — *Легкий бег, руки согнуты*
Желтые цыплятки. к плечам.