

Физминутки

«Прогулка по лесу»

Дети по лесу гуляли, (маршируют)
За природой наблюдали, (ладонь прикладывают к глазам.)
Вверх на солнце посмотрели,
(Поднимают головы кверху, «тянутся к солнышку».)
И их лучики согрели.
Бабочки летали,
Крыльями махали. (Машут руками.)
Дружно хлопаем,
(Хлопают в ладоши.)
Ногами топаем!
(Топают ногами.)
Хорошо мы погуляли,
(Маршируют, делают вдох- выдох.)
И немножечко устали!

Пришла весна!

Весна, весна! Пришла весна!
(Хлопки в ладоши.)
Тепло на крыльях принесла.
(Прыжки на месте.)
И вот на самом солнцепеке
(Ходьба.)
С поднятой гордо головой
Расцвел подснежник голубой.
(Руки в стороны.)
Он весь пушистый, серебристый
(Приседания.)
На солнце маленький стоит.
(Прыжки.)
Посланец он весны надежный,
Он не боится холодов.
(Наклоны туловища.)
За ним придут цветы другие,
Он первенец среди цветов.
(Повороты влево - вправо.)