



# Физминутка

Дети утром рано встали,  
за грибами в лес пошли.

(ходьба на месте)

Приседали, приседали,  
белый гриб в траве нашли.

(приседания)

На пенёчке растут опята,  
наклонитесь к ним, ребята.

(наклоны вперед)

Наклоняйся, раз, два, три,  
из лукошко набери.







## Физминутка

**Самолеты загудели,**  
(вращение перед грудью согнутыми  
в локтях руками)

**Самолеты полетели,**  
(руки в стороны,  
поочередно наклоны влево и вправо)

**На полянку тихо сели,**  
(присесть, руки к коленям)

**Да и снова полетели.**

# Физминутка

Вот под елочкой зеленой  
(ветали),

Скачут весело вороны  
(прыгаем)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопки над головой в ладоши)

Целый день они кричали,  
(повороты туловища влево-вправо)

Епать ребятам не давали:  
(наклоны туловища влево-вправо)

Кар-кар-кар!

(громко; хлопают в ладоши над головой)

Только к ночи умолкают,  
(машут руками, как крыльями)

И все вместе засыпают,  
(сидят на корточках,  
руки по щечку - засыпают)

Кар-кар-кар!

(тихо; хлопки над головой в ладоши)





# Физминутка

Мы шагаем по сугробам,  
По сугробам крутолобым  
Поднимай повыше ногу,  
Проложи другим дорогу.  
Очень долго мы шагали,  
Ваши ноженьки устали.  
Сейчас едем, отдохнем,  
А потом гулять пойдём!





# Физминутка

В понедельник я купался,  
(изображаем плавание)

А во вторник - рисовал,  
(изображаем рисование)

В среду долго улывался,  
(улыбаемся)

А в четверг в футбол играл.  
(бег на месте)

В пятницу я прыгал, бегал,  
(прыгаем)

Очень долго танцевал  
(кружимся на месте)

А в субботу, воскресенье  
(хлопки в ладоши)

Целый день я отдыхал  
(дети садятся на корточки - засыпают.)





# Физминутка



У нас главная беанка,  
мы свели лопатки,  
мы походим на носках,  
а потом на пятках.  
пойдем мятко, как шерта,  
ну а если надоеет,  
то пойдем все косолапо,  
как медведи ходят в лее.





# Физминутка

Буратино потянулея,  
Раз нагнулея, два нагнулея  
Руки в стороны развел,  
Ключик видимо нашея,  
Чтобы ключик тот достать,  
надо на носочки встать.





# Разминутка

Во дворе растет подеолух,

Утром тряпает он к солицу.

*(дети встают на одну ногу и тянут руки вверх)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солицу тряпает он тоже.

*(дети встают на вторую ногу и тоже тянут руки вверх)*

Вертим ручками по кругу,

Не задень случайно друга.

Несколько кругов вперед,

А потом наоборот.

*(вращение прямых рук вперед и назад)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам есть на место!

*(дети садятся на места)*







# Разминутка

Видишь, бабочка летает,  
(машет ручками-крылышками)

На лугу цветы считает,  
(считает пальчиками)

Раз, два, три, четыре, пять,  
(хлопки в ладоши)

Ох, считать-не сосчитать.  
(прыжки на месте)

за день, за два и за месяц,  
(шагает на месте)

Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
(хлопки в ладоши)

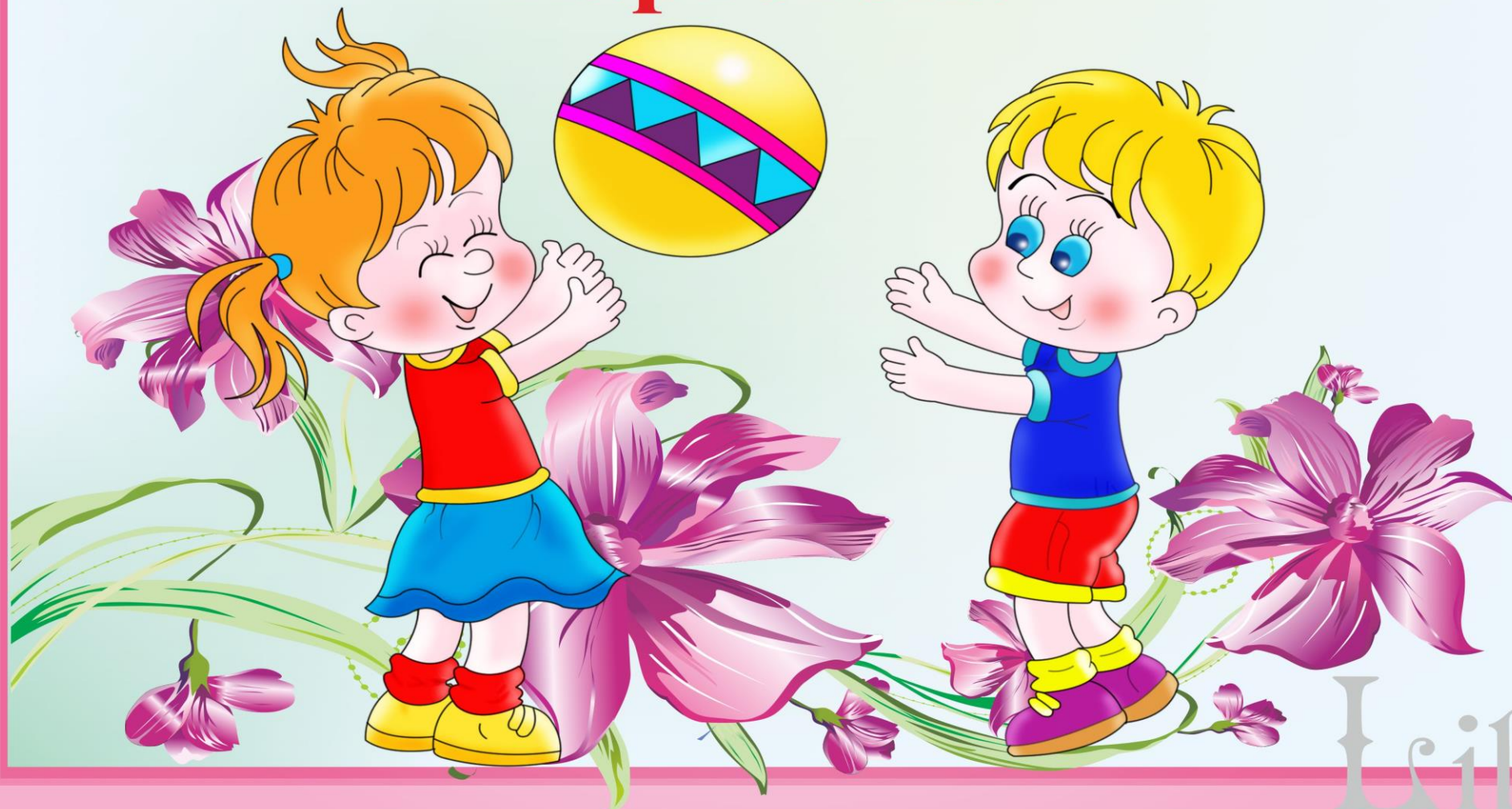
Даже мудрая пчела  
(машет ручками-крылышками)

Сосчитать бы не смогла  
(считает пальчиками)



# Физминутки в детском саду

## Картотека



Lilit