

Физминутка Цветы

Инструктор по физической культуре Леонидова О.В.

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Раз – два-три выросли цветы (сидели на корточках, встаем)

К солнцу потянулись высоко: (тянутся на носочках)

Стало им приятно и тепло! (смотрят вверх)

Ветерок пролетал, стебелечки качал (раскачивают руками влево - вправо над головой)

Влево качнулись- низко прогнулись. (наклоняются влево)

Вправо качнулись – низко пригнулись. (наклоняются вправо)

Ветерок убегай! (грозят пальчиком)

Ты цветочки не сломай! (приседают)

Пусть они растут, растут,

Детям радость принесут! (медленно приподнимают руки вверх, раскрывают пальчики)

Наши чудные цветки (Дети сидят на корточках)

Распускают лепестки (Начинают медленно вставать)

Ветерок чуть дышит (раскрывают руки над головой)

Лепестки колышет (раскачиваются)

Наши чудные цветки

Закрывают лепестки

Головой качают (раскачиваются)

Тихо засыпают (и медленно принимают исходное положение)

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Пальчиковая гимнастика Подсолнух

У подсолнуха ладонь о-го-го! (показать левую ладонь)
Сто семян в ладони щедрой у него (постучать пальцами)
В тесноте, да не в обиде все сидят, (сжать левую ладонь в плотный кулак)
С ясным солнышком о лете говорят. (Поднять обе руки наверх, растопырить пальчики).

Пальчиковая гимнастика «мак»

На пригорке вырос мак (Пальцы левой руки собрать в щепоть)
Он склонил головку так (Бутона наклонить)
Бабочка над ним порхает, (Перекрестить руки, помахать)
Быстро крыльями мелькает.
Облетели лепестки, (Правой рукой отогнуть пальцы левой)
Высох домик от жары
стал греметь как погремушка. (Пальцы сложить в щепоть)
Вот так славная игрушка. (Пальцы левой руки сжать в кулак «погреметь», как погремушкой).

Физминутка на лугу

Вместе по лугу идем, (Ходьба на месте)
Не спешим, не отстаем. (Потягивания — руки в стороны)
Вот выходим мы на луг (Наклониться и коснуться левой ступни)
Тысяча цветов вокруг! (Затем коснуться правой ступни)
Вот ромашка, василек,
Медуница, кашка — клевер.

Расстиляется ковер
И направо, и налево. (Повороты вправо — влево)
Чтоб сорвать в лесу цветочки, (Наклоны вперед)
Наклоняйтесь до носочков.
Раз цветок, два - цветок,
А потом сплетем венки. (Руки поднять над головой)
Снова мы идем по лесу. (Ходьба на месте)
А вокруг так интересно! (Потягивание — руки в стороны)
Отдохнуть пора дружок
Мы присядем на пенек. (Сядутся дети на места).

Цветок

Руки тянем в потолок,
Будто к солнышку цветок. (Потягивания, руки вверх.)
Руки в стороны раздвинем,
Будто листики раскинем, (Потягивания, руки в стороны.)
Руки резко вверх поднимем,
Раз-два, три-четыре.
Машем крыльями, как гуси.
А потом быстрее опустим. (Резким движением поднять прямые руки через стороны, затем опустить.)
Будто в классики, немножко
Прыгаем на правой ножке.
А теперь на левой тоже.
Сколько продержаться сможем? (Прыжки на одной ножке.)

На лугу растут цветы

На лугу растут цветы
Небывалой красоты. (Потягивания — руки в стороны.)
К солнцу тянутся цветы.
С ними потянись и ты. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер дует иногда,
Только это не беда. (Дети машут руками, изображая ветер.)
Наклоняются цветочки,
Опускают лепесточки. (Наклоны.)
А потом опять встают
И по-прежнему цветут.

Мы цветы в саду сажаем

Мы цветы в саду сажаем,
Их из лейки поливаем.
Астры, лилии, тюльпаны
Пусть растут для нашей мамы!

Гвоздика

Нежный маленький бутон,
Свернут туго-туго он.
(Руки прижаты к груди)
Солнце луч ему подарит
И бутон гвоздикой станет.
(Встают на цыпочки, руки поднимают вверх)