

«Лето» (Физкультурные минутки)

В лесу

Лето! Мы идем гулять. Раз, два, три, четыре, пять.

Чтобы отдохнули ножки, Мы пройдемся по дорожке. *(Ходьба на месте.)*

На поляне дуб зеленый Потянулся к небу кроной. *(Потягивание – руки вверх.)*

Он на ветках среди леса Щедро желуди повесил. *(Потягивание – руки в стороны.)*

Чтоб сорвать в лесу цветочки, Наклонимся до носочков.

Раз – цветок, и два – цветок. А потом сплетем венок. *(Наклоны вперед.)*

А вокруг полно малины. Пройти мимо не могли мы. *(Шаги на месте.)*

Собираем по кустам, Здесь отличные места. *(Повороты влево – вправо.)*

Тут в лесу растет черника, Земляника, голубика.

Чтобы ягодку сорвать, Надо ниже приседать. *(Приседания.)*

На полянке серый зайчик Выше всех сегодня скачет.

Вместе с зайчиком скачу, До небес достать хочу. *(Прыжки.)*

А теперь пора нам, братцы, Из лесочка возвращаться.

Хоть дорога нелегка, Заниматься нам пора. *(Шаги на месте.)*



На речке.

Вот и утро, хватит спать, Отправляемся гулять.

Вдалеке блестит река, Холодна и глубока. *(Ходьба на месте.)*

А по небу ходят тучи, Вот пробился солнца лучик.

Руки к солнышку потянем, Лучик солнечный достанем. *(Руки вверх.)*

Как приятно в речке плавать Берег слева, берег справа. *(Повороты головы в стороны.)*

Речка лентой впереди. Сверху мостик – погляди. *(Наклоны головой вверх-вниз.)*

Чтобы плыть еще скорее, Надо нам грести быстрее.

Мы работаем руками. Кто угонится за нами? *(Вращение рук вперед.)*

Мы по берегу гуляем, Ищем ракушки в песке.

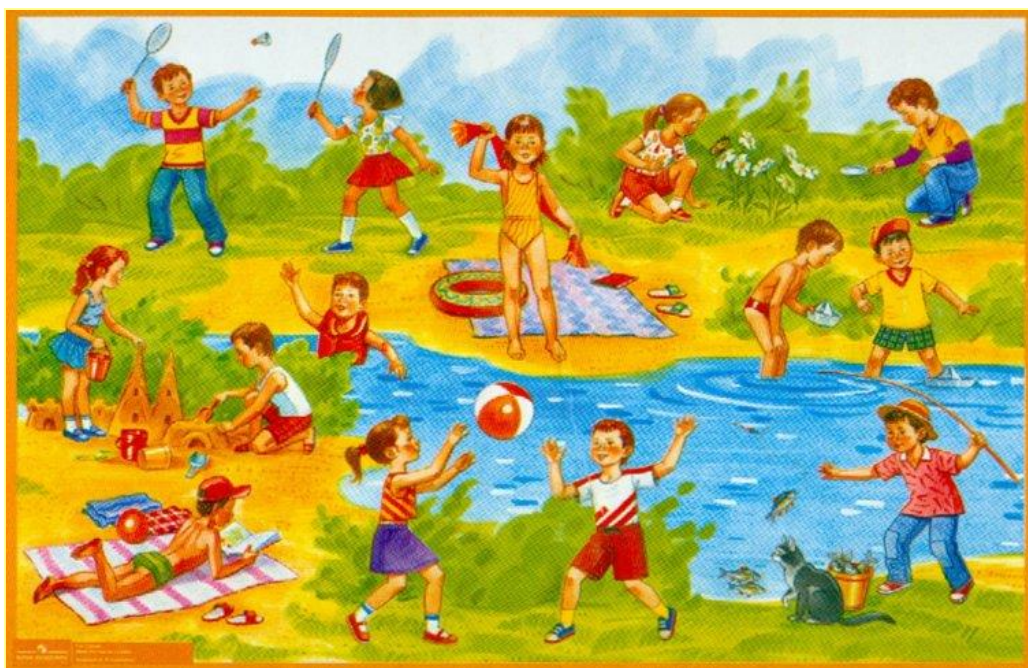
Наклоняясь, собираем И сжимаем в кулаке. *(Наклоны вперед.)*

Сядем дружно на песок, Не ленись ты, мой дружок.

Чтобы больше их собрать, Надо чаще приседать. *(Приседания.)*

А теперь пройдем немного. Поднимая выше ногу. *(Ходьба на месте.)*

Мы на речке порезвились В группу снова возвратились. *(Дети садятся.)*



На болоте.

Мы опять сидеть устали, На болото побежали.

Головой вращаем плавно Смотрим влево, смотрим вправо. *(Поворот головой в стороны.)*

Цапля ходит по воде И мечтает о еде.

Цапля, цапля, не зевай, Ноги выше поднимай! *(Поочередное поднимание согнутых в коленях ног как можно выше.)*

И среди болотных вод Цапля в грязь не упадет.

Ну и ты попробуй тоже

Устоять, как цапля, сможешь? *(Удерживание равновесия на левой правой ноге поочередно.)*

Чтоб поймать еду в водице Надо цапле наклониться.

Наклоняйся, не зевай И лягушек доставай! *(Наклоны вперед.)*

Но лягушки все хитрят И под кочками сидят. *(Приседания.)*

Нашей цапле не даются И над ней они смеются.

Вот на тропку - прыг! – лягушка

Ты куда спешишь, квакушка? *(Прыжки на месте.)*

Раз прыжок, и два прыжок. Убегай скорей, дружок! *(Бег на месте.)*



Чайки.

Утром рано солнце встало, К морю нас оно позвало. *(Ходьба на месте.)*

В небе облако плывет, Словно белый пароход. *(Руки вверх.)*

Над волнами чайки кружат. Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя Мы на катере с тобою. *(Взмахи руками как крыльями.)*

Волны плещут в океане. *(Волнообразные движения руками.)*

Что там чудится в тумане? *(Смотрят в бинокль.)*

Это мачты кораблей. *(Руки вверх.)*

Пусть плывут сюда скорей. *(Приглашающий жест рукой.)*

Мы теперь плывем по морю, И резвимся на просторе.

Веселее загребай И дельфинов догоняй. *(Гребля веслами.)*

Поглядите чайки важно Ходят по морскому пляжу. *(Дети встают. Ходьба на месте.)*



Зарядка.

Нам пора передохнуть, Потянуться и вздохнуть. *(Глубокий вдох и выдох.)*

А теперь ходьба на месте, Поднимаем ноги вместе. *(Ходьба.)*

Прочь прогоним лень и скуку, Разомнем сначала руки.

Поднимай их, не ленись, Плавно опускай их вниз. *(Руки вверх – вниз.)*

Повороты влево – вправо Это легкая забава.

Нам известно всем давно. Здесь стена, а там окно. *(Повороты в стороны.)*

Приседаем быстро, ловко, здесь нужна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать, Надо много приседать. *(Приседания.)*

Встали ровно. Наклонились. Раз – вперед, а два – назад.

Потянулись, распрямились, Повторяем все подряд. *(Наклоны, руки вперед.)*

Напоследок пошагаем, Выше ноги поднимаем. *(Ходьба на месте.)*

Бег на месте, веселей. И быстрее, быстрее, быстрее. *(Бег на месте.)*



На разминку – становись!

Мы разминку начинаем. Руки шире раздвигаем.

А потом их тянем вверх Отдохнет спина у всех. *(Потягивание рук вверх и в сторону.)*

Плечи выше поднимаем, А потом их опускаем. *(Поднимание и опускание плеч.)*

Руки перед грудью ставим И рывки мы выполняем. *(Рывки перед грудью.)*

Выполняем три наклона, Наклоняемся до пола. *(Наклоны вперед.)*

А потом прогнемся сразу Глубоко назад три раза. *(Наклоны назад.)*

Приседание с хлопками Вниз – хлопок, и вверх – хлопок.

Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет толк. *(Приседания с хлопками.)*

Дружно прыгаем, прыг – скок! Кто достанет потолок? *(Прыжки.)*

А теперь ходьба на месте, Громко топаем мы вместе. *(Ходьба.)*

Мы закончили зарядку, Будет все теперь в порядке. *(Упражнение на дыхание.)*

Мы размялись от души, На занятия вновь спешим. *(Сесть на стулья.)*



Часики.

Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так?

Это маятник в часах Отбивает каждый шаг. (*Наклоны влево - вправо.*)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг с другом. (*Вращение туловища вправо.*)

Повернемся мы с тобой,

Против стрелки часовой. (*Вращение туловища влево.*)

А в часах сидит кукушка У нее своя избушка. (*Глубокий присед.*)

Прокукует птичка время Снова спрячется за дверью. (*Приседания.*)

А часы идут, идут. (*Ходьба на месте.*)

Иногда вдруг отстают. (*Замедление темпа ходьбы.*)

А бывает, что спешат, Словно убежать хотят. (*Бег на месте.*)

Если их не заведут, То они совсем встают. (*Дети останавливаются.*)

Отдохнули - и за дело. (*Глубокий вдох, затем выдох.*)

Снова за столы мы сели,

