

Физкультминутка

- Быстро встали, улыбнулись.
- Выше-выше потянулись.
- Ну-ка, плечи распрямите,
- Поднимите, опустите.
- Вправо, влево повернитесь,
- Рук коленями коснитесь.
- Сели, встали. Сели, встали.
- И на месте побежали.





Физкультминутка

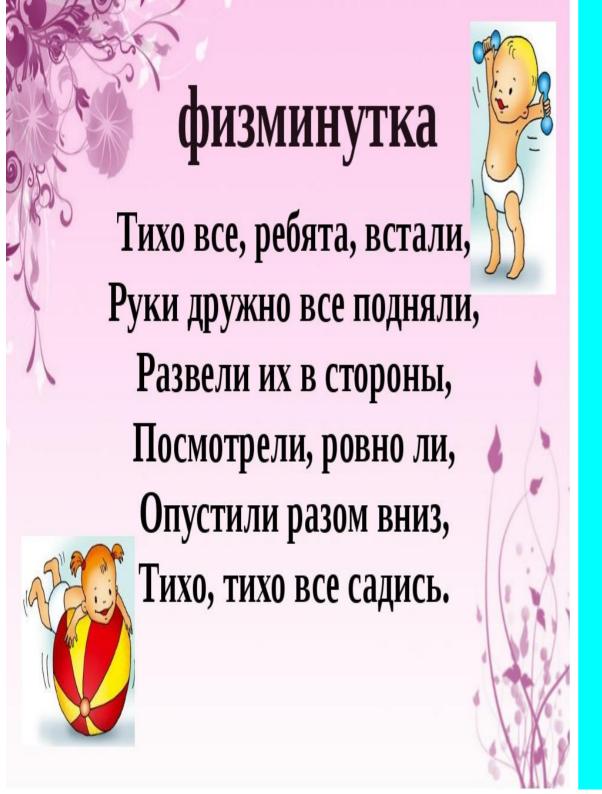
Впереди из-за куста Смотрит хитрая лиса. Мы лисицу обхитрим, На носочках побежим. На полянку мы выходим Много ягод мы находим. Земляника так видна! Мы едим ее с куста.











- Мы ногами топ- топ
- Мы руками хлоп- хлоп
- Мы глазами миг- миг
- Мы плечами чик- чик
- Раз присели, два привстали
- И как зайки поскакали
- Раз-два, раз-два
- эться нам по









Физкультминутка

Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок, Сели травушку покушать, (присели) Тишину послушать. Тише, тише, высоко. 🔷 Прыгай на носках легко! Поднимайте плечики, Прыгайте кузнечики, Прыг-скок, прыг-скок, Сели травушку покушать, Тишину послушать. Тише, тише, высоко. Прыгай на носках легко!









Физкультминутка

Поработали мы дружно,

Отдохнуть немного нужно.

Дружно встанем, тихо сядем

И закроем все глаза.

(Далее шёпотом)

Наступает, наступает, Наступает тишина.





3APADKA

Каждый день по утрам Фелаем зарядку (ходьба на месте). Очень нравится нам Фелать по порядку:

Весело шагать

(ходьба),

Руки поднимать

(руки вверх),

Приседать и вставать

(приседание 4-6 раз),

Прыгать и скакать

(10 прыжков).