

## Физкультминутки

18. От зелёного причала (встать)  
оттолкнулся пароход. (покачивания)  
Он шагнул назад (шаг назад)  
А потом шагнул вперед. (шаг вперед)  
И поплыл, поплыл по речке,  
(движения руками)  
Набирая полный ход.  
(ходьба на месте)

19. Бегал по двору щенок,  
(бег на месте)  
Видит пирога кусок.  
(наклоны вперёд, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел,  
(присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел.  
(руки в стороны, голову на бок)

20. Девочки и мальчики  
(руки на пояс)  
Прыгают, как мячики,  
(прыжки)  
Ножками топают,  
(топанье)  
Ручками хлопают,  
(хлопки)  
Глазками моргают,  
(руки на пояс, ритмичное зажмуривание глаз)  
После отдыхают.  
(руки вниз)

21. Хомка, хомка, хомячок,  
(Повороты головы вправо-влево)  
Полосатенький бочок.  
(погладить по животу)  
Хомка раненько встаёт, (потянуться)  
Щёчки моет, шейку трёт,  
(согласно слов текста)  
Подметает хомка хатку  
(имитировать подметание)

И выходит на зарядку.

1, 2, 3, 4, 5 (шаги с высоким подниманием колена)

Хомка хочет сильным стать.

(руки в стороны и к плечам)

22. На одной ноге постой-ка,

(руки в стороны с наклонами в стороны)

Если ты солдатик стойкий.

(то же на левой)

Ну-ка выше подними,

(поднять правую ногу (прямую) перед собой)

Да смотри не урони,

(руки в стороны)

А теперь постой на левой,

(покачивание на одной ноге влево – вправо)

Если ты солдатик смелый.

(то же на другой ноге)

23. Шёл по берегу петух,

(шаги с раскачиванием в сторону, руки за спину)

Поскользнулся, в речку –бух.

(круговое движение руками, присесть)

Будет знать петух, что впредь

(грозит пальцем)

Надо под ноги смотреть

(наклон вперёд)

24. Физзарядкой ей не лень

(руки в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Заниматься каждый день. (то же)

С одной ветки, прыгнув смело,

(руки на поясе, прыжок влево)

На сучок она присела. (присесть)

Вправо прыгнула потом,

(руки на поясе, прыжок вправо)

Покружилась над дуплом. (покружиться)

Влево – вправо целый день

(Прыжки влево-вправо)

Прыгать белочке не лень.

25. Утром гномы в лес пошли.

(энергичные шаги на месте)

По дороге гриб нашли.  
(наклоны вперёд, выпрямиться)  
А за ним-то - раз, два, три –  
(наклоны из стороны в сторону)  
Показались еще три!  
И пока грибы срывали,  
(наклоны вперёд, руки к полу)  
Гномы в школу опоздали.  
(руки к щекам, покачать головой)  
Побежали, заспешили (бег на месте)  
И грибы все уронили! (присесть)

26. Жил на свете попугай.  
Крылья шире расправляй.  
(Руки в стороны, влево, вправо.)  
Он любил летать всех выше,  
Выше пальм, жирафов выше.  
(Потянуться на носках, руки вверх.)  
В гости к деткам прилетал,  
Вместе с ними отдыхал,  
(Делать приседания.)  
Прыгал, кланялся, шалил,  
(Наклоны головы или туловища вперед.)  
С малышами говорил.

27. Буратино потянулся.  
(упражнения согласно текста)  
Раз нагнулся. Два нагнулся.  
Руки в стороны развёл-  
Ключик видно не нашёл.  
(повороты головы вправо-влево)  
Чтобы ключик нам достать,  
На носочки надо встать.