

**Летние физкультминутки.**

<p><b>А в лесу растёт черника</b> А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже приседать. Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу.</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Приседания.</p> <p>Ходьба.</p>
<p><b>Бабочка</b> Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел. Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется.</p>	<p>Туловище вправо, влево. Туловище вперед, назад. Руки вверх, потянуться. Руки вверх, вправо, влево. Покружиться.</p>
<p><b>Видишь, бабочка летает</b> Видишь, бабочка летает, На лугу цветы считает. — Раз, два, три, четыре, пять. Ох, считать не сосчитать! За день, за два и за месяц... Шесть, семь, восемь, девять, десять. Даже мудрая пчела Сосчитать бы не смогла!</p>	<p>Машем руками-крылышками. Считаем пальчиком. Хлопки в ладоши. Прыжки на месте. Шагаем на месте. Хлопки в ладоши. Машем руками-крылышками. Считаем пальчиком.</p>
<p><b>Вместе по лесу идём</b> Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг. Тысяча цветов вокруг! Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр. И направо и налево. К небу ручки протянули, Позвочник растянули. Отдохнуть мы все успели И на место снова сели.</p>	<p>Ходьба на месте.</p> <p>Потягивания — руки в стороны. Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.</p> <p>Потягивания - руки вверх.</p> <p>Сесть.</p>

<p><b>Во дворе растёт подсолнух</b>  Во дворе растёт подсолнух,  Утром тянется он к солнцу.  Рядом с ним второй, похожий,  К солнцу тянется он тоже  Вертим ручками по кругу.  Не задень случайно друга!  Несколько кругов вперёд,  А потом наоборот.  Отдохнули мы чудесно,  И пора нам сесть на место.</p>	<p>Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.  Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.  Вращение прямых рук вперёд и назад.   Сесть.</p>
<p><b>Стрекоза</b>  Вот какая стрекоза,   Как горошины глаза.  Влево — вправо, назад — вперед.  Ну, совсем как вертолет.</p>	<p>Встать. Показать на уровне глаз большим и указательным пальцами глаза стрекозы.  Повернуть голову вправо, влево.  Руки на пояс, повороты туловищем вправо, влево.</p>
<p><b>Мы гуляем</b>  Мы гуляем, мы гуляем в садике садочке.  Собираем, собираем в садике цветочки.  Вот какой у нас букет,  Лучше в целом мире нет!</p>	<p>Ходьба.   Наклоны с продвижением вперед.   Потянуться – «показать букет».</p>
<p><b>Бабочка</b>  Бабочка летала, над цветком порхала  Села, посидела и нектар поела   Два своих больших крыла опустила, подняла  Полетела дальше, чтобы мир был краше.</p>	<p>Медленный бег на носочках, со взмахами рук вверх-вниз.  Присесть, покачать головой вниз – вверх.  Встать, опустить и поднять выпрямленные руки.  Медленный бег на носочках, руки делают взмахи вверх-вниз.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Жук</b></p> <p>На лужайке, на ромашке Жук летал в цветной рубашке. Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Я с ромашками дружу. Тихо по ветру качаюсь, Низко-низко наклоняюсь.</p>	<p>Дети имитируют движения по ходу текста стихов.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Удивляемся природе</b></p> <p>Удивляемся природе Мы стоим на огороде, Удивляемся природе. Вот салат, а здесь укроп. Там морковь у нас растёт. Поработаем с тобой, Сорнякам объявим бой — С корнем будем выдирать Да пониже приседать. У забора всем на диво Пышно разрослась крапива. Мы её не будем трогать — Обожглись уже немного. Все полили мы из лейки И садимся на скамейки.</p>	<p>Потягивания—руки в стороны.</p> <p>Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.</p> <p>Приседания.</p> <p>Потягивания — руки в стороны.</p> <p>Потягивания — руки вперёд. Дети садятся.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Спал цветок и вдруг проснулся</b></p> <p>Спал цветок и вдруг проснулся — Больше спать не захотел. Шевельнулся, потянулся, Взвился вверх и полетел. Солнце утром лишь проснется, Бабочка кружит и вьется.</p>	<p>Туловище вправо, влево. Туловище вперед, назад. Руки вверх, потянуться. Руки вверх, влево, вправо. Покружиться.</p>
<p style="text-align: center;"><b>На лугу растут цветы</b></p> <p>На лугу растут цветы Небывалой красоты. К солнцу тянутся цветы. С ними потянись и ты. Ветер дует иногда, Только это не беда. Наклоняются цветочки, Опускают лепесточки. А потом опять встают И по-прежнему цветут.</p>	<p>Потягивания — руки в стороны.</p> <p>Потягивания — руки вверх.</p> <p>Дети машут руками, изображая ветер.</p> <p>Наклоны.</p> <p>Потягивания — руки вверх.</p>

<p style="text-align: center;"><b>На поляне дуб зелёный</b></p> <p>На поляне дуб зелёный,  Потянулся к небу кроной.  Он на ветках среди леса  Щедро жёлуди развесил.  А внизу грибы растут,  Их так много нынче тут!  Не ленись и не стесняйся,  За грибами наклоняйся!  Вот лягушка поскакала,  Здесь воды ей, видно, мало.  И квакушка бодро скачет  Прямо к пруду, не иначе.  Ну, а мы пройдем немного.  Поднимаем выше ногу!  Походили, порезвились,  И на травку опустились!</p>	<p>Потягивания — руки вверх.</p> <p>Потягивания — руки в стороны.</p> <p>Наклоны вперед.</p> <p>Прыжки на месте.</p> <p>Ходьба на месте.</p>
<p style="text-align: center;"><b>На разминку становись!</b></p> <p>На разминку становись!  Вправо-влево покрутись  Повороты посчитай,  Раз-два-три, не отставай,  Начинаем присесть —  Раз-два-три-четыре-пять.  Тот, кто делает зарядку,  Может нам сплясать вприсядку.  А теперь поднимем ручки  И опустим их рывком.  Будто прыгаем мы с кручи  Летним солнечным деньком  А теперь ходьба на месте,  Левой-правой, стой раз-два.  Мы на коврик сядем вместе,  Вновь возьмёмся за дела.</p>	<p>Вращение туловищем вправо и влево.</p> <p>Приседания.</p> <p>Дети поднимают прямые руки над головой, потом резким движением опускают их и отводят назад, потом резким движением снова вверх и т. д.  Ходьба на месте.</p>

<p><b>Как приятно в речке плавать!</b>  Как приятно в речке плавать!  Берег слева, берег справа.  Речка лентой впереди.  Сверху мостик — погляди.  Чтобы плыть ещё скорей,  Надо нам грести быстреей.  Мы работаем руками.  Кто угонится за нами?  А теперь пора нам, братцы,  На песочке поваляться.  Мы из речки вылезаем  И на травке отдыхаем.</p>	<p>Плавательные движения.  Повороты влево и вправо.  Потягивания — руки вперёд.  Потягивания — руки вверх.  Плавательные движения.    Ходьба на месте.</p>
<p><b>Клен</b>  Ветер тихо клен качает,  Влево, вправо наклоняет.  Раз — наклон  И два наклон.  Зашумел листвою клен.</p>	<p>Руки подняты вверх, движения выполняются по тексту.</p>
<p><b>Мы шагаем друг за другом</b>  Мы шагаем друг за другом  Лесом и зеленым лугом.  Крылья пестрые мелькают,  В поле бабочки летают.  Раз, два, три, четыре,  Полетели, закружились.</p>	<p>Ходьба друг за другом.  «Машут крыльями»  Покружиться, присесть.</p>
<p><b>По солнышку</b>  По солнышку, по солнышку  Дорожкой луговой  Идем по мягкой травушке  Мы летнею порой.  Щебечут птички звонкие,  Порхают мотыльки,  Желтеют одуванчики,  Синеют васильки.</p>	<p>Ходьба на месте.  Ходьба в полуприседе, руки на поясе.  Ходьба с высоким подниманием бедра.  Ходьба, руки вверх.  Бег со взмахами рук в стороны.  Стоя на месте пружинка с поворотами вправо и влево.</p>