

Дачные физкультминутки.

А в лесу растёт черника,
Земляника, голубика.
Чтобы ягоду собрать,
Надо глубже приседать.
(Приседания.)
Нагулялся я в лесу,
Корзинку с ягодой несу.
(Ходьба на месте.)

Для начала мы с тобой
Крутим только головой.
(Вращения головой.)
Корпусом вращаем тоже.
Это мы, конечно, сможем.
(Повороты вправо и влево.)
А теперь мы приседаем.
Мы прекрасно понимаем-
Ножки надо укреплять,
Раз - два - три - четыре - пять.
(Приседания.)
Напоследок потянулись
Вверх и в стороны. Прогнулись.
(Потягивания вверх и в стороны.)

Есть в лесу три полочки:
(Хлопаем в ладоши.)
Ели, ёлки, ёлочки.
(Руки вверх - в стороны – вниз.)
Лежат на елях небеса,
(Руки вверх.)
На ёлках – птичьих голоса,
(Руки в стороны.)
Внизу на ёлочках - роса.
(Руки - вниз, присели.)

Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться.
(Потягивание – руки вверх.)
Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили.
Утомил всех долгий путь-
все мы сели отдохнуть.

Раз, два – дружно встали,
(Шагаем на месте.)
Руки прямо мы поставим.

(Руки на поясе.)
Три, четыре – разведём,
(Руки в стороны.)
Заниматься мы начнём.
(Наклоны вперёд с касанием руками
носки ноги (левая рука - правая
нога, правая рука - левая нога.)
С пятки станем на носок,
(Подтянулись на носочки, руки на
поясе.)
Вправо, влево посмотрели,
(Повороты головы влево – вправо.)
И вперёд- назад прогнулись.
(Наклоны влево - вправо,
вперёд- назад.)
По команде приседаем-
Раз, два, три, четыре, пять.
Упражнение выполняем.
Чур, друзья, не отставать.
(Приседания.)

Вот и утро! Хватит спать!
Перед тем, как вылетать,
Надо крылышки размять.
Вверх крыло, вниз крыло,
А теперь наоборот!
(Одна прямая рука поднята,
другая опущена,
рывком руки меняются.)
Крылья в стороны разводим,
А лопатки вместе сводим.
(Руки перед грудью,
рывки руками в стороны.)
Вправо- влево наклонились,
И вперёд- назад прогнулись.
(Наклоны влево - вправо,

Дует ветер с высоты.
Гнутся травы и цветы.
Вправо – влево, влево – вправо
Клонятся цветы и травы.
(Наклоны в стороны.)
А теперь давайте вместе
Все попрыгаем на месте.
(Прыжки.)
Выше! Веселей! Вот так!
Переходим все на шаг.
(Ходьба на месте)