

## **ФИЗМИНУТКИ**

Кратковременные физические упражнения, которые проводят во время занятий, чтобы предупредить утомление и восстановить умственную работоспособность.

### **Медвежата в чаще жили..."**

Медвежата в чаще жили  
Головой они крутили,  
Вот так, вот так головой они крутили.  
Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали,  
Вот так, вот так дружно дерево качали.  
Медвежата воду пили,  
Друг за дружкой ходили,  
Вот так, вот так друг за другом все ходили.  
Медвежата танцевали,  
Кверху лапы поднимали,  
Вот так, вот так кверху лапы поднимали.

### **"Руки подняли и помахали."**

Руки подняли и помахали –  
Это деревья в лесу.  
Локти согнули, кисти встряхнули –  
Ветер сбивает росу.  
Плавно руками помашем –  
Это к нам птицы летят.  
Как они сядут, покажем –  
Крылья мы сложим назад.

### **"Сидели два медведя."**

Сидели два медведя  
На тоненьком суку  
(раскачиваемся с ноги на ногу)  
Один читал газету  
(читаем газету),  
Другой - мешал муку

*(мешаем муку).*

Раз ку-ку, два ку-ку,

Оба шлепнулись в муку

*(лечь на спину и болтать ногами в воздухе).*

### "Зимняя прогулка."

Рано утром в парк ходили

*(ходьба на месте),*

Там снеговика лепили

*(махи руками),*

А потом с горы катились

*(волнообразные движения руками),*

Веселились и резвились

*(прыжки).*

В Таню кинули снежком

*(произвольные движения),*

В Вову кинули снежком,

В Мишу кинули снежком -

Получился снежный ком!

Холодно гулять зимой

*(киваем головой)-*

Побежим скорей домой

*(возвращаемся на места)!*

### "По тропинке в лес..."

По тропинке в лес пойдем

*(дети шагают)*

Лужу мимо обойдем

*(обходят воображаемую лужу)*

Перепрыгнем ручеек,

*(перепрыгивают через «ручеек»)*

Посмотрели мы налево,

*(смотрят налево)*

Посмотрели мы направо,

*(смотрят направо)*

Посмотрели вверх на солнышко  
(*смотрят вверх, стоя на носочках*)  
Ах, какая красота!  
(удивляются, разводят руки в стороны)

### "Кузнечики."

Спина прямая, руки на поясе.  
Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики!  
Прыг-скок, прыг-скок!  
Сели, травушку покушали,  
Тишину послушали.  
Выше, выше, высоко!  
Прыгай на носках легко!

### "Часы."

Тики-так, тики-так, -  
Так ходики стучат.  
Дети наклоняют голову вправо-влево в такт словам.  
Туки-так, туки-так, -  
Так колеса стучат.  
Поочередно правой и левой рукой описывают перед собой круг.  
Токи-ток, токи-ток, -  
Так стучит молоток.  
Изображают кулачками молоточки.  
Туки-ток, туки-ток, -  
Так стучит каблучок.  
Стучат каблучками.