

## Физкультминутки

### Божьи коровки

Божьи коровки, покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки – ручки, ножки, животики. *(Показывают названные части тела)*

Божьи коровки, поверните направо головки. *(Повороты головы вправо)*

Божьи коровки, поверните налево головки. повороты головы влево

Ножками притопните, *(топают ногами)*

Крылышками хлопните. *(Хлопают руками)*

Друг к другу повернитесь

И мило улыбнитесь. *(Поворачиваются и улыбаются друг другу)*

\*\*\*

Мы божьи коровки *(прыжки)*

Быстрые и ловкие *(бег на месте)*

По травке сочной мы ползем *(волнообразные движения руками),*

А после в лес гулять пойдем *(идем по кругу)* .В лесу черника *(тянемся вверх)*

и грибы *(приседаем...)*

Устали ноги от ходьбы *(наклоны)*

И кушать мы давно хотим *(гладим животик...)*

Домой, скорее полетим *(«летим» нас свои места)*

### Трудолюбивая пчелка

Пчелка трудится весь день

*(Руками рисовать перед собой круг)*

И работать ей не лень.

*(Покачивание указательными пальцами в знак отрицания)*

От цветка летит к цветку,

*(Ритмичные взмахи руками)*

Клеит на брюшко пыльцу.

*(Круговые движения ладонью по животу)*

Хоботком нектар сосет,

*(Вытянуть руку вперед, затем вниз, наклониться)*

За день много соберет.

*(«Раскрыть» перед собой все пальцы)*

Унесет нектар тот в улей

*(Изображают полет)*

И назад вернется пулей.