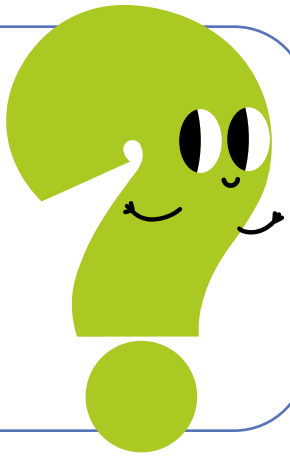


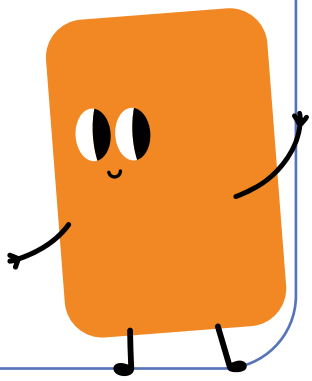
СЕРДЦЕ, ОТКРЫТОЕ ДОБРУ

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «БЫСТРО ВСТАНЬТЕ»



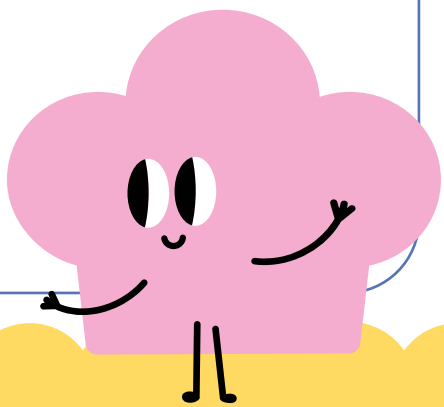
Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали. (подражательные движения по тексту)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА «ВВЕРХ РУКА И ВНИЗ РУКА»



Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок.
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (подражательные движения по тексту)

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «ПИРОЖОК»



Я пеку, пеку, пеку
Всем друзьям по пирожку. (имитация)
Пирожок для зайки,
Пирожок для мишки,
И, тебе, лиса-дружок,
Испечем мы пирожок. (поочередно загибать пальцы)
Да, да, да, да — (сжать кулачки)
Очень вкусная еда! (раскрыть ладони)