***Примерные комплексы физминуток***

***для различных видов образовательной деятельности.***

*Упражнения для занятий по РЭМП:*

(текст произносится до начала выполнения упражнений)

- На носочки встанем, потолок достанем (5 раз)

(И. п. – основная стойка, руки на поясе; поднимаясь на носки, руки вверх – в стороны, потянуться);

- Наклонились столько раз, сколько уточек у нас (4-5 раз)

(И. п. – стоя, ноги врозь; при наклонах ноги не сгибать);

- Сколько покажу кружков, столько выполнишь прыжков (5х3 раз)

(И. п. – стоя, руки на поясе).

*Упражнения для занятий по развитию речи:*

(текст произносится во время выполнения упражнений; все упражнения выполняются стоя)

- Лебеди летят, крыльями машут

(плавные движения руками с большой амплитудой);

- Прогнулись над водой, качают головой

(наклоны вперёд, прогнувшись);

- Прямо и гордо умеют держаться, очень бесшумно на воду садятся (2-3раза)

(приседания).

*Упражнения для занятий по изобразительной деятельности:*

(текст произносится во время выполнения упражнений; все упражнения выполняются сидя)

- Мы сегодня рисовали, наши пальчики устали,

(плавно поднять руки перед собой);

- Наши пальчики встряхнём, снова рисовать начнём

(встряхнуть кистями);

- Ноги вместе, ноги врозь (разводить и сводить ноги);

- Заколачиваем гвоздь (притоптывая).

- Долго, долго мы лепили, наши пальцы утомили

Пусть немного отдохнут и опять лепить начнут

(встряхивание кистями перед собой);

- Дружно руки разведём и опять лепить начнём

(отвести руки назад вниз, отклоняясь на спинку стула).