**Пальчиковые игры и**

**физкультминутки летом.**

**\*\*\***

**А в лесу растет черника,**

**Земляника, голубика.**

**Чтобы ягоды сорвать,**

**Надо глубже приседать. ( приседания).**

**Нагулялся я в лесу.**

**Корзинку с ягодой несу. (ходьба на месте).**

**\*\*\***

**Над волнами чайки кружат,**

**Полетим за ними дружно.**

**Брызги пены, шум прибоя,**

**А над морем -мы с тобою!**

**(Дети машут руками, словно крыльями).**

**Мы теперь плывем по морю**

**И резвимся на просторе.**

**Веселее загребай**

**И дельфинов догоняй.**

**(дети делают плавательные движения руками).**

**\*\*\***

**Спал цветок и вдруг проснулся,(туловище вправо, влево)**

**Больше спать не захотел  
(туловище вперед, назад).**

**Шевельнулся ,потянулся,(руки вверх, потянуться)**

**Взвился вверх и полетел.**

**(Руки вверх, вправо, влево).**

**Солнце утром лишь проснется,**

**Бабочка кружит и вьется.**

**(покружиться).**

**\*\*\***

**Видишь , бабочка летает,**

**(машем руками-крылышками).**

**На лугу цветы считает**

**(Считаем пальчиком)**

**Раз, два, три, четыре, пять**

**(хлопки в ладоши)**

**Ох, считать не сосчитать!**

**(прыжки на месте)**

**За день, за два и за месяц..**

**(шагаем на месте)**

**Шесть,семь,восемь,девять, десять.**

**(хлопки в ладоши)**

**Даже мудрая пчела**

**(машем руками-крылышками)**

**Сосчитать бы не смогла!**

**(считаем пальчиком).**

**\*\*\***

**Вместе по лесу идем,**

**Не спешим, не отстаем.**

**Вот выходим мы на луг.(ходьба на месте)**

**Тысяча цветов вокруг!(потягивания –руки в стороны)**

**Вот ромашка , василек,**

**Медуница, кашка-клевер.**

**Расстилается ковер**

**И направо и налево.(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот)**

**К небу ручки протянули,**

**Позвоночник растянули.(Потягивания- руки вверх).**

**Отдохнуть мы все успели**

**И на место снова сели. (дети садятся).**

**\*\*\***

**В понедельник я купался(изображаем плавание),**

**А во вторник- рисовал ( показываем , как будто рисуем).**

**В среду долго умывался ( умываемся).**

**А в четверг в футбол играл.(бег на месте).**

**В пятницу я прыгал, бегал (прыгаем)**

**Очень долго танцевал. (кружимся на месте)**

**А в субботу, воскресенье(хлопки в ладоши)**

**Целый день я отдыхал.(дети садятся на корточки, руки под щеку-«засыпают»).**

**\*\*\***

**Дети утром рано встали,**

**За грибами в лес пошли.(ходьба на месте)**

**Приседали, приседали,**

**Белый гриб в траве нашли. ( приседания).**

**На пеньке растут опята,**

**Наклонитесь к ним, ребята.**

**Наклоняйся, раз-два-три,**

**И в лукошко набери!( наклоны).**

**Вон на дереве орех!**

**Кто подпрыгнет выше всех? (прыжки)**

**Если хочешь дотянуться,**

**Надо сильно потянуться(Потягивания –руки ввех).**

**Три часа в лесу бродили,**

**Все тропинки исходили.(ходьба на месте)**

**Утомил всех долгий путь-**

**Дети сели отдохнуть.(дети садятся).**