

Голубые физминутки

Голубая речка

Если речка голубая пробудилась ото сна
(руки через стороны вверх, потянулись)
И бежит в полях, сверкая,
(прыжки на месте)
Значит, к нам пришла весна.
(хлопки в ладоши)
Если снег везде растаял, и трава в лесу видна,
(приседания)
И поет пичужек стая-
(хлопки в ладоши)
Если солнце разрумянит наши щеки докрасна,
(Наклоны головы к левому-правому плечам)
Нам еще приятней станет-
Значит, к нам пришла весна.
(прыжки на месте).

Голубой аэропланчик

Голубой аэропланчик сел на белый одуванчик.
(стрекоза)

Утром стрекоза проснулась,
(потерли кулачками глаза)
Потянулась, улыбнулась.
(руки через стороны вверх, потянулись)
Раз – росой она умылась,
(потерли ладонями щеки)
Два- изящно покружились,
(покружились на месте)
Три- нагнулась и присела,
(присели)
На четыре-полетела.
(помахали руками вверх-вниз)
У реки остановилась,
(легкий бег на месте)
Над водою закружилась.
(присели).

Синие физминутки

Синие лужи весны

Голубые, синие небо и ручьи.
(руки через стороны вверх)
В синих лужах плещутся стайкой воробьи.
(приседания)
На снегу прозрачные льдинк-кружева.
(прыжки на месте)
Первые проталинки, первая трава.
(хлопки в ладоши).

Синяя вода

Синяя вода

(волнообразные движения рук на уровне груди в стороны)

Поле без следа, без конца и края.

(кружимся на месте)

Синяя вода, ты спешишь куда? Ты спешишь куда?

(присели, обхватили плечи руками)

К морю синему, там , волны сильные,

(стали, руки вытянули вверх)

Там, где волны сильные плещутся всегда.

(волнообразные движения рук на уровне груди в стороны)

К морю синему поскорей неси меня.

(кружимся на месте)

Поскорей неси меня, синяя вода.

(присели, обхватили плечи руками).

Белые физминутки

Белый пух

Снежный пух все-все-все в пуху вокруг!

(плавные движения руками перед собой, вверх, вниз)

Пух на шапках, пух на губках,

(коснулись пальчиками губ)

Пух на бровях,

(бровей)

Пух на шубках,

(погладили себе плечи)

Пух посыпал лоб и нос...

(дотронулись до носиков и лбов)

Кто так сделал? (Дед Мороз)

(хлопки в ладоши)

Белый снег

Белый снег пушистый в воздухе кружится

(руки через стороны вверх, покачивание руками над головой)

И на землю тихо падает, ложится.

(присели, руки опустили на пол)

И под утро снегом

(встали, покружились на месте)

Поле забелело,

(руки на пояс, повороты туловища влево-вправо)

Точно пеленою все его одело.

(присели, руки опустили на пол).

Зеленые физминутки

Зеленый луг

Расцветает луг зеленый,
(руки в стороны- потянулись)
Раскудрявились леса
(руки вверх)
Держат радугу в ладонях
Голубые небеса
(руки перед собой, ладони кверху)
Теплым солнышком согреты
Загорелые ветра
(наклоны туловища влево-вправо, руки на поясе)
Здравствуй, лето, здравствуй, лето!
(прыжки на месте)
Нашей радости пора.
(хлопки в ладоши)

Зеленая толстушка

Здесь сидеть мне неохота
(движения головой к левому-правому плечу, руки на поясе)
Лучше прыгну я в болото.
(прыжки на месте)
Я –зеленая толстушка,
(хлопок в ладоши)
Все зовут меня ...лягушка.

Золотые физминутки

Золотая песенка

Как хорошо в гостях у осени
Среди березок золотых...
(кружимся на месте)
Подольше б золота не сбросили,
Стоял бы лес багрян и тих.
(машем плавно руками вверх-вниз, влево-вправо)
Почаще б солнышко усталое
Гостило в золотом лесу,
(руки на пояс, наклоны туловища влево-вправо)
Чтоб защитить от ветра шалого
Лесную позднюю красу.
(повороты туловища влево-вправо)
Деревья все осенним днем
Красивые такие!
(плавные движения руками вверх-вниз)
Сейчас мы песенку споем
Про листья золотые!
(присели).

