**Физкультминутки на тему: «Что я знаю о себе?»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Что умеет наше тело»** - движения выполняются в соответствии с текстом и по показу взрослого.У меня есть голова повороты головыНаправо – раз, налево - два. направо налево, наклоны головы.Она сидит на крепкой шее, круговые повороты шеей.Повертели – повертели.Затем туловище идет, руки на поясе,Наклон назад, наклон вперед, наклоны,Поворот – поворот. повороты.Умелые руки есть у всех, рывки рукамиВверх – вниз, вниз – вверх. вверх – вниз. Ноги нам нужны, бег на месте, чтоб бегать,прыгать, подскоки (2-3 раза),  приседать, стоять… приседания (2-3 раза).Вот какое мое тело!С ним все делаешь на «пять»! |  **«О левой и правой»** - движения выполняются в соответствии с текстом и по показу взрослого.Смотрите-ка, вот две руки: показать по очереди правую Правая и левая! и левую рукиОни в ладоши могут бить – хлопки в ладошиИ правая, и левая!Они мне могут нос зажать – зажать нос по очередиИ правая, и левая! правой и левой рукамиЛадошкой могут рот прикрыть – прикрыть рот по очередиИ правая, и левая! правой и левой рукамиИ могут ласковыми быть – погладить по головеИ правая, и левая!С руками я всегда дружу – зажать руки в кулачок, какИ с правою, и с левою! при рукопожатииОбнимут вас, ко мне прижмут – обхватить себя рукамиИ правая, и левая! |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Ножки, ножки»** - движения выполняются в соответствии с текстом и по показу взрослого.Ножки, ножки, топают ногамиТоп-топ-топ!Ножки, ножки, хлопают руками по коленкамШлеп-шлеп-шлеп!Раз шажок, два шажок, шаг – вперед, шаг – назадДавай попрыгаем, дружок! прыжки на месте | **«Руки в стороны» -**  дети вместе с воспитателем выполняют задания в соответствии со словами стихотворения:Руки в стороны, в кулачок,Разожми и на бочок.Руки вверх, в кулачок,Разожми и на бочок.Руки вниз, в кулачок,Разожми и на бочок.*Примечание:* слова повторяются несколько раз, при этом темп ускоряется.Когда дети будут уверенно выполнять команды, задание можно усложнить – взрослый говорит одну команду, при этом показывает другое движение (например, на слова «руки в стороны, в кулачок» - показать руки перед собой). Задача детей – выполнять словесные команды взрослого, не обращая внимания на то, что он показывает. |

|  |  |
| --- | --- |
|  **«Как живешь»** - движения выполняются в соответствии с текстом, по показу взрослого.Как живешь? большие пальцы обеих рук – вверх, Вот так! остальные собраны в кулачокКак плывешь? руками изображаем движения пловцаВот так!Как бежишь? руки сгибаем в локтях, Вот так! движение вдоль туловищаВдаль глядишь? поочередно прикладываемВот так! ладони ко лбуМашешь вслед?Вот так! энергичные движения кистями рукНочью спишь?Вот так! ладони под головуА шалишь? кулачками обеих рукВот так! хлопнуть по надутым щекам | **«Зарядка»** - движения выполняются в соответствии с текстом, по показу взрослого.1-2-3-4-5!Выходите поиграть!Выходите по порядкуНа веселую зарядку! дети становятся в круг1-2-3-4-5!Будем прыгать и скакать! прыжки на местеНаклонился правый бок. наклоны туловища влево Раз, два, три.Наклонился левый бок. наклоны туловища вправоРаз, два, три.А сейчас поднимем ручки руки вверхИ дотянемся до тучки.Вот мы руки развели, руки в стороныСловно удивились.И друг другу до землиВ пояс поклонились! наклон впередНаклонились, выпрямились, наклоныНаклонились, выпрямились.Ниже, ниже, не ленись,Поклонись и улыбнусь. |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Мы посмотрим»** - движения выполняются в соответствии с текстом, по показу взрослого.Мы посмотрим далеко, ладонь у лба, смотрим вдальМы посмотрим близко, ладони перед грудью, словно  держим раскрытую книгуМы посмотрим высоко, не поднимая голову,  смотрим вверхМы посмотрим низко, не опуская голову,  смотрим внизА теперь по сторонам - не поворачивая голову,Тут и там, тут и там. смотрим по сторонам.Вдаль на палец посмотри. отводят палец далеко,  смотрят на него Близко к носу поднеси*.* подносят палец к кончику носа, ска­шивают на него взгляд  Раз, два, три — глаза закрой. закрывают глаза.Раз, два, три — глаза открой. открывают глаза. | **«Умываемся»** - движения выполняются в соответствии с текстом, по показу взрослого.Ай, лады-лады-лады! дети хлопают в ладошиНе боимся мы воды!Чисто умываемся движения имитирующиеВот так, вот так! умывание лицаМаме улыбаемся развести руки в стороны,Вот так, вот так! улыбнутьсяАх, вода, вода, вода! ритмично потирать Будем чистыми всегда! ладошки, имитируя мытье рукБрызги – вправо, брызги – влево! «стряхиваем воду с рук» - Стало мокрым наше тело! пальцы сжать в кулачок,  затем с силой выпрямить Полотенчиком пушистым движения, имитирующие  поочередное Вытрем ручки очень быстро. вытирание каждой руки полотенцем |
|  **«Наши руки» -** дети вместе с воспитателем выполняют движения в соответствии со словами стихотворения:Наши руки – это волны волнообразные движения Ветер гонит их вперед. руками перед собойНаши руки – крылья чаек, махи руками, имитирующиеНебо их к себе зовет. движения крыльев у птицНаши руки – рыбки в море, сложить ладони вместе,Плавают туда - сюда. плавные движения в стороныНаши руки – это крабы, растопырить пальцы рук,Разбежались кто куда. «бегущие» движения по телу  от груди вниз по ногам  |  |