**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 головы  Направо – 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 руками  Вверх – 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 руки  Они в ладоши могут бить – хлопки в ладоши  И правая, и левая!  Они мне могут нос зажать – зажать нос по очереди  И правая, и левая! правой и левой руками  Ладошкой могут рот прикрыть – прикрыть рот по очереди  И правая, и левая! правой и левой руками  И могут ласковыми быть – погладить по голове  И правая, и левая!  С руками я всегда дружу – зажать руки в кулачок, как  И с правою, и с левою! при рукопожатии  Обнимут вас, ко мне прижмут – обхватить себя руками  И правая, и левая! |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Ножки, ножки»** - движения выполняются в соответствии с текстом и по показу взрослого.  Ножки, ножки, топают ногами  Топ-топ-топ!  Ножки, ножки, хлопают руками по коленкам  Шлеп-шлеп-шлеп!  Раз шажок, два шажок, шаг – вперед, шаг – назад  Давай 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 кулачок  Как плывешь? руками изображаем движения пловца  Вот так!  Как бежишь? руки сгибаем в локтях,  Вот так! движение вдоль туловища  Вдаль глядишь? поочередно прикладываем  Вот так! ладони ко лбу  Машешь вслед?  Вот так! энергичные движения кистями рук  Ночью спишь?  Вот так! ладони под голову  А шалишь? кулачками обеих рук  Вот так! хлопнуть по надутым щекам | **«Зарядка»** - движения выполняются в соответствии с текстом, по показу взрослого.  1-2-3-4-5!  Выходите поиграть!  Выходите по порядку  На веселую зарядку! дети становятся в круг  1-2-3-4-5! Будем прыгать и скакать! прыжки на месте  Наклонился правый бок. наклоны туловища влево  Раз, два, три. Наклонился левый бок. наклоны туловища вправо Раз, два, три.  А сейчас поднимем ручки руки вверх И дотянемся до тучки.  Вот мы руки развели, руки в стороны Словно удивились.  И друг другу до земли В пояс поклонились! наклон вперед  Наклонились, выпрямились, наклоны Наклонились, 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 вдаль  Мы посмотрим близко, ладони перед грудью, словно  держим раскрытую книгу  Мы посмотрим высоко, не поднимая голову,  смотрим вверх  Мы посмотрим низко, не опуская голову,  смотрим вниз  А 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 ладоши  Не боимся мы воды!  Чисто умываемся движения имитирующие  Вот так, вот так! умывание лица  Маме улыбаемся развести руки в стороны,  Вот так, вот так! улыбнуться  Ах, вода, вода, вода! ритмично потирать  Будем чистыми всегда! ладошки, имитируя мытье рук  Брызги – 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 собой  Наши руки – крылья чаек, махи руками, имитирующие  Небо их к себе зовет. движения крыльев у птиц  Наши руки – рыбки в море, сложить ладони вместе,  Плавают туда - сюда. плавные движения в стороны  Наши руки – это крабы, растопырить пальцы рук,  Разбежались кто куда. «бегущие» движения по телу  от груди вниз по ногам |  |