ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ИЗОДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

 Комплекс №1

Мы сегодня рисовали, Плавно поднять руки перед

Наши пальчики устали, собой, встряхнуть кистями;

Наши пальчики встряхнем,

Рисовать опять начнем.

Ноги вместе, ноги врозь, разводить и сводить ноги,

Заколачиваем гвоздь. притоптывая.

(3-4 раза)

 Комплекс №2

Руки подняли и покачали- Плавные покачивания поднятыми

Это деревья в лесу. вверх руками;

Руки нагнули, кисти встряхивание руками перед собой;

Встряхнули.

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, горизонтальные движения руками

Плавно помашем- вправо- влево;

Это к нам птицы летят.

Как они сядут,тоже покажем приседание;

Крылья сложили назад. Руки за спину.

 Комплекс №3

Долго, долго мы лепили, Встряхивание кистями перед собой;

Наши пальцы утомили.

Пусть немного отдохнут

И опять лепить начнут.

Дружно руки разведем развести руки;

И опять лепить начнем.

 Комплекс №4

В прятки пальчики играли Сжимание и разжимание

И головки убирали. кистей.

Вот так, вот так.

Так головки убирали.