

Физкультминутки на занятиях по нетрадиционному рисованию.

1. Вместе по лесу идём.

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг.

(Ходьба на месте.)

Тысяча цветов вокруг!

(Потягивания — руки в стороны.)

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр

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

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули.

(Потягивания — руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели.

(Дети садятся.)

2. Мы старались, рисовали,

А теперь все дружно встали,

Ножками потопали, ручками похлопали,

Затем пальчики сожмем,

Снова рисовать начнем.

3. Падают, падают листья -

(Дети кружатся, подняв руки вверх, приседают)

В нашем саду листопад.

Желтые, красные листья

(Опять кружатся)

По ветру вьются, летят.

Птицы на юг улетают -

(Бегут по кругу, машут руками)

Гуси, грачи, журавли.

Вот уж последняя стая Крыльями машет вдали.

4. Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле!

(Потягивания — руки в стороны.)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется.

(Потягивания — руки вверх.)

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки,

(Дети машут руками.)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли.

(Наклоны вперёд.)

Вправо-влево, взад-вперёд —

Так деревья ветер гнёт.

(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет?

(Вращение туловищем.)

5. Есть в лесу три полочки:

Ели — елки — елочки.

(хлопаем в ладоши)

Лежат на елях небеса,

(руки вверх — в стороны — вниз)

На елках — птичьи голоса,

(руки вверх)

(руки в стороны)

Внизу на елочках – снежок. (руки – вниз, присели)
Ты погуляй вокруг дружок. (шагают на месте)

6. Давайте мы с вами превратимся в маленьких бабочек.

Закройте глазки и представьте, что мы с вами бабочки .

Мы очень красивые и нарядные, различных цветов и оттенков.

Давайте расправим наши изящные крылышки .

Спал цветок	(дети сидят, сложа руки)
И вдруг проснулся	(встали)
Встрепенулся	(наклоны влево – вправо; руки свободно опущены)
Потянулся	(поднимают руки, тянутся вверх, встав на носочки)
Взвился вверх	(движения кистями рук вперёд – назад)
И полетел	(руки в стороны, повороты туловища влево – вправо)
Солнце утром лишь проснётся	(повороты вокруг себя на месте)
Бабочка кружит и вьётся	(имитация взмахов крыльев бабочки). (Движения выполняются под музыку.)

Ну, вот мы и прилетели на поляну.

Посмотрите ,как много красивых цветов.

Присаживайтесь на поляне.

7. На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замерз,	(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами)
Надо ножками потопать	
И ладошками похлопать.	
С неба падают снежинки,	(Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)
Как на сказочной картинке.	
Будем их ловить руками	
И покажем дома маме.	
А вокруг лежат сугробы,	(Потягивания — руки в стороны)
Снегом замело дороги.	
Не завязнуть в поле чтобы,	(Ходьба на месте с высоким подниманием колен)
Поднимаем выше ноги.	
Мы идем, идем, идем	(Ходьба на месте)
И к себе приходим в дом.	(Дети садятся на свои места)

8.«Березка»

Потихоньку пойдем, в хоровод мы встанем (становятся около столов),

И к березке подойдем в белом сарафане (руки в вверх).

Разойдемся в круг большой (руки в стороны),

И покружimsя с тобой (кружатся).

Дует ветер на тебя (вдох-выдох),

И садятся птицы (приседают).

А на ветках у тебя

Иней серебрится

(поднимаются, поднимают и опускают

руки) .

На дворе сейчас зима – холодно, морозно

(поглаживаем себя руками по плечам,

Шубу снежную надень, белая березка!

(кружимся). (Дети садятся на места).

9.«Ноченька»

Звёздочка в небе колыхнется кротко, (руки подняты вверх, пальцы широко расставлены, лёгкое покачивание руками)

В белом тумане качается лодка.

В лодке той – чудесные краски.

(руки опущены вниз, немного разведены в

стороны, раскачивание туловища влево и вправо)

Шепчутся в ней небылицы и сказки.

(руки к губам, повороты головы влево и вправо)

Лодочку ветер тихонько качает,

В волшебное царство он нас приглашает. (дети садятся на стулья, за столы)

10. «Цветочная зарядка»

Говорит цветку цветок

Подними-ка свой листок.

(дети поднимают и опускают руки)

Выйди на дорожку,

Да притопни ножкой.

(дети шагают на месте, высоко поднимая

колени)

Да головкой покачай

Утром солнышко встречай.

(вращение головой)

Стебель наклони слегка

Вот зарядка для цветка.

(наклоны на туловища)

А теперь росой умойся,

Отряхни и успокойся.

(встряхивание кистями рук)

Наконец готовы все

День встречать во всей красе.