

Для малышей выбираем простые и не очень большие физкультминутки. Таким деткам еще очень трудно долго концентрироваться на чем-то одном, потому что физические упражнения должны занимать минимальное время. Чтобы дети четко понимали, что вы от них хотите, выполняйте физические упражнения по мере произношения стихотворной физкультминутки. Дома дети двигаются мало, могут делать не совсем то, что от них требуется, но так как двигательная активность будет присутствовать, то ребенок в любом случае будет чувствовать себя бодрее, просто чаще проводите двигательную зарядку.



## МЕДВЕДЬ

**Он в лесу глухом живет –**  
Изобразить деревья обеими руками.

**Неуклюжий, косолапый.**

Изобразить походку медведя: «шагать» по столу четырьмя пальцами: средний палец поднять и согнуть – это «голова» медведя.

**Летом ест малину, мед,**

Попросите ребенка изобразить, как он собирает ягоды с куста.

**А зимой сосет он лапу.**

Поднести руку ко рту и почмокать губами.



## ЗАЙЦЫ

**Скачет заяка косою**

Правой рукой изобразить скачущего зайчика: покачивать рукой вверх-вниз.

**Под высокою сосною.**

Правой рукой изобразить дерево, слегка ею покачивать.

**Под другою сосною**

Левой рукой изобразить дерево, слегка ею покачивать.

**Скачет заяка другою.**

Левой рукой изобразить скачущего зайчика: сжать кулак, выставив из него указательный и средний пальцы – это «ушки».



# ДВА МЕДВЕДЯ

**Сидели два медведя на тоненьком суку.**

(кулаки сжаты, руки согнуты в локтях прижаты к туловищу, ребенок покачивается)

**Один читал газету, другой молот муку.**

(развести руки в стороны, постучать кулачками друг об друга)

**Раз ку-ку, два ку-ку, оба шлепнулись в муку.**

(руки падают на колени)

**Нос в муке, хвост в муке,**

(показать на носик, показать рукой за спину)

**Ухо в кислом молоке.**

(беремся пальцами за ушко)



# Совушка-сова

**Совушка-сова, большая голова,**

**На суку сидит, во все сторожны глядит -**

(руки ребёнка обнимают его лицо и плавно поворачивают голову влево, вправо)

**Да вдруг как полетит!**

(“улетаем”)

