



Мы знаем, что наши ребята очень активные, поэтому мы подготовили физкультминутки!

□

Такие упражнения и настроение поднимут, и здоровье поправят. Их очень удобно выполнять дома.

□

"Самолёт"

Встаньте в исходное положение: ноги вместе, руки в стороны на высоту плеч. Руки — крылья самолета. Теперь летайте в разные стороны, делая наклоны то вправо, то влево. «Крылья» надо наклонять в сторону поворота. Во время выполнения упражнения дети могут гудеть.

□

"Ветряная мельница"

Встаньте, слегка расставив ноги. Одну руку положите на пояс, другую поднимите вверх и описывайте ею круги, постепенно убыстряя движения. Рука — крыло ветряной мельницы, вертится, касаясь уха и ноги, вперед и назад, в зависимости от того, куда подует ветер. Кроме того, попробуйте описывать круги двумя руками одновременно, хотя это и очень трудно.

□

"Летящая птица"

Лягте на живот и разведите руки в стороны, словно крылья. Прижмите бедра и ноги к полу. Затем начните поднимать и опускать голову и грудную клетку, а руками двигать, как летящая птица крыльями. Смотрите вперед и плечи высоко не поднимайте.

□

"Щенок"

Ходите на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге подтягивайте вперед колено, стараясь коснуться им носа.

□

"Любопытный"

Ребенок лежит на животе, руки соединены за спиной, живот и ноги плотно прижаты к полу. Выгнув грудь, ребенок с любопытством смотрит вперед и по сторонам; он настолько любопытен, что пытается посмотреть назад. Следите за тем, чтобы у

двигалась одна голова, даже тогда, когда смотрите назад. При этом руки нужно прижимать книзу.

□