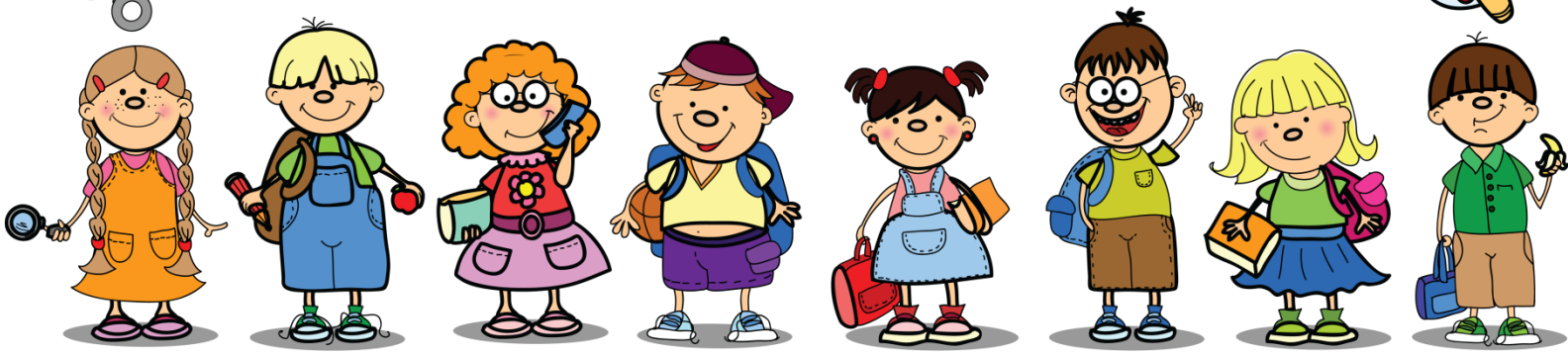
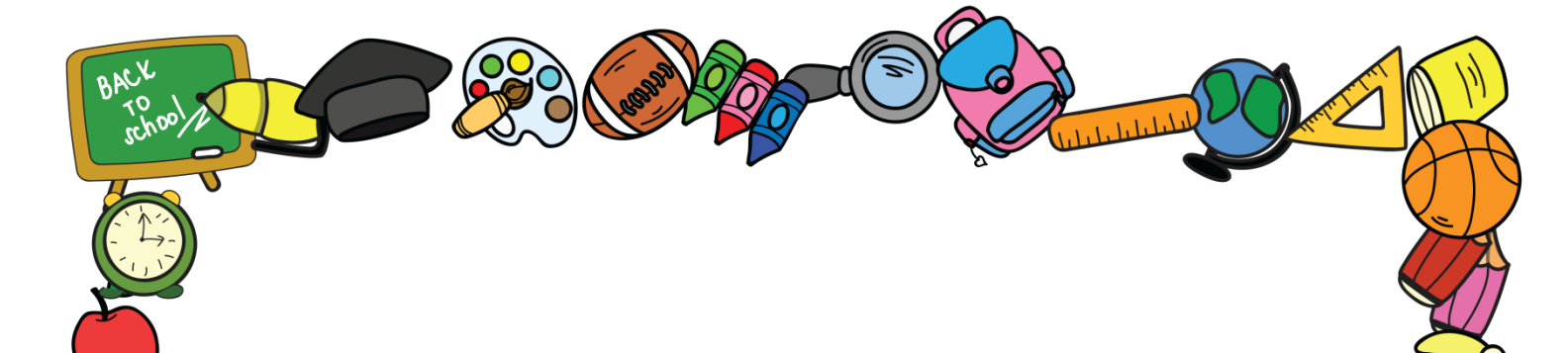
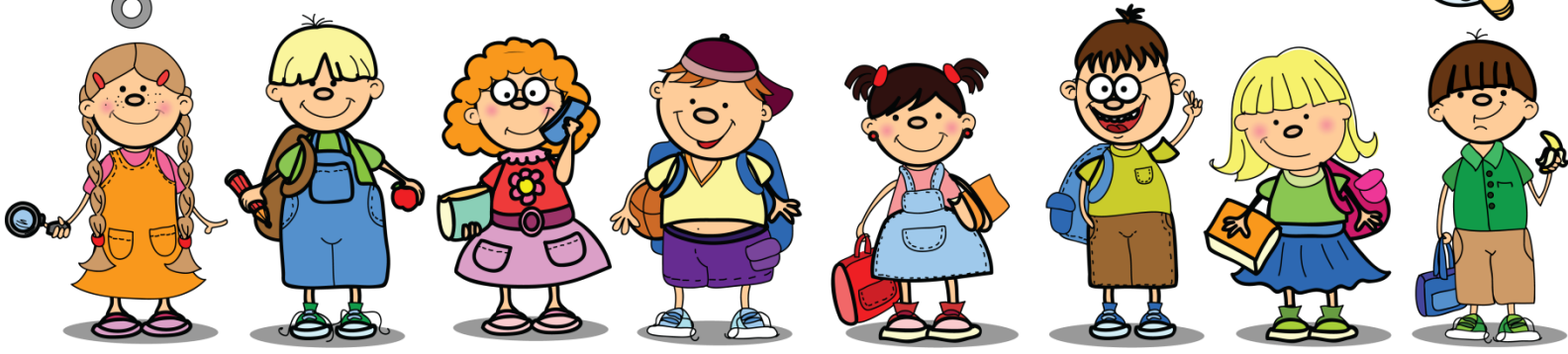
Картотека физкультминуток





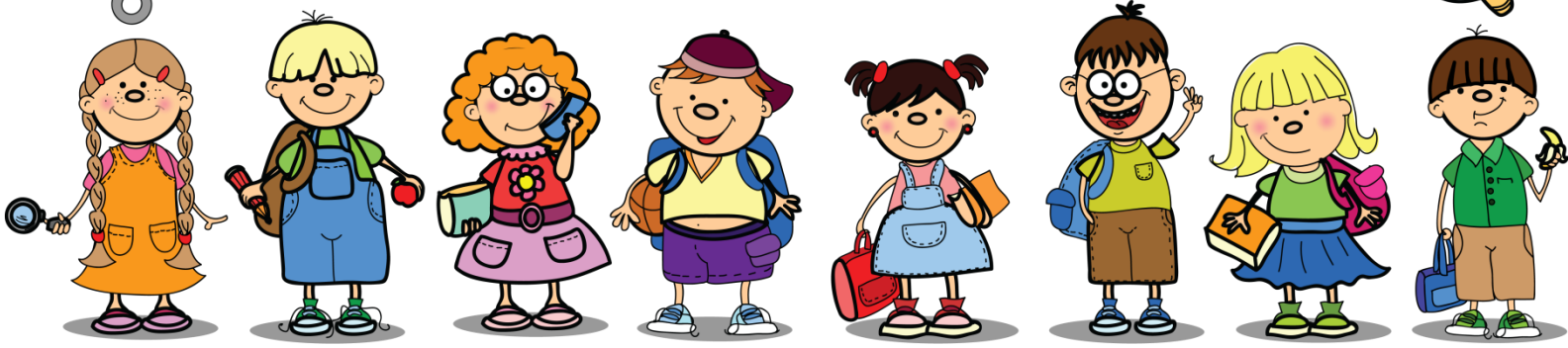
ПИЛОТЫ

Мы отважные пилоты. *(Руки в стороны с наклонами)*
Водим в небе самолеты. *(Имитация)*
Над родной землей летаем, *(Вращение туловище)*
Обгоняя птичьи стаи. *(Махи руками)*
Хоть взлетаем высоко – *(Прыжки на месте)*
Приземляемся легко! *(Посадка на место)*



ЗАЩИТНИКИ ОТЕЧЕСТВА

Мы пока что дошколята *(Хлопки)*
Не шагаем как солдаты *(Грозим пальчикам)*
Раз, два дружно в ногу, *(Топаем ногами)*
Три, четыре тверже шаг. *(Топаем одной ногой)*
На парад идут солдаты *(Прыжки)*
Они смелые ребята. *(Руки вверх)*

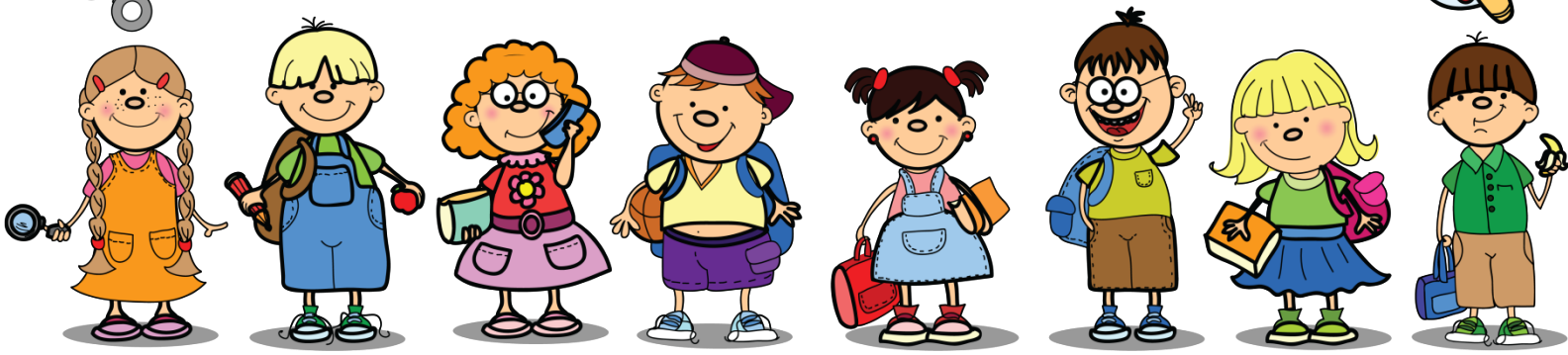


ПРОФЕССИИ

Много профессий на свете у нас! *(Руки на поясе – повороты туловища вправо-влево)*
О них поговорим сейчас: *(Развести руки в стороны)*
Вот швея рубашки шьет, *(Движения воображаемой иглой)*
Повар варит нам компот, *(Мешаем поварешкой)*
Самолет ведет пилот - *(Руки – в стороны)*
На посадку и на взлет. *(Опускают их вниз, поднимают вверх)*
Доктор ставит нам уколы *(Скрестить пальцы над головой, движения: ладонь – кулак)*
И охранник есть у школы. *(Руки – согнуты в локтях, силовой жест)*
Каменщик кладет кирпич, *(Попеременно кладет кисти рук одна на другую сверху – вниз)*
А охотник ловит дичь *(Делают бинокль из пальчиков)*
Есть учитель, есть кузнец, *(Загибают пальцы, перечисляя профессии)*
Балерина и певец, чтоб профессии иметь, *(Разгибаем пальцы)*
Надо много знать, уметь *(Повороты кистями - тыльная сторона ладошки)*
Хорошо дружок учись! *(Погрозить пальчиком)*
Но конечно, не лень! *(Отрицательное движение указательным пальцем)*

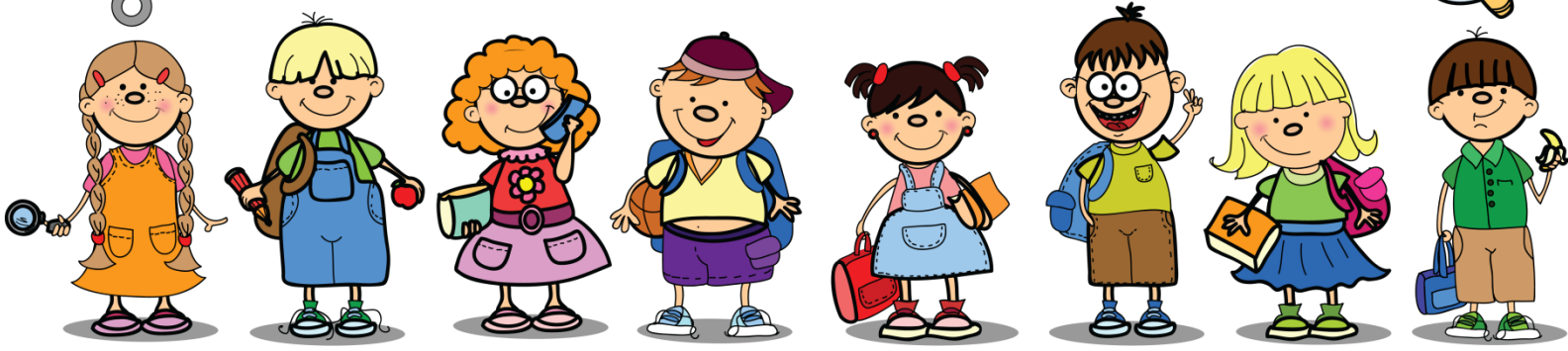
ПОВАР

Ну-ка, дайте нам продукты: *(Кладут ладошка на ладошку)*
Мясо, яйца, сухофрукты! *(Загибают пальчики)*
И получится тогда
Очень вкусная еда! *(Гладят по животику)*



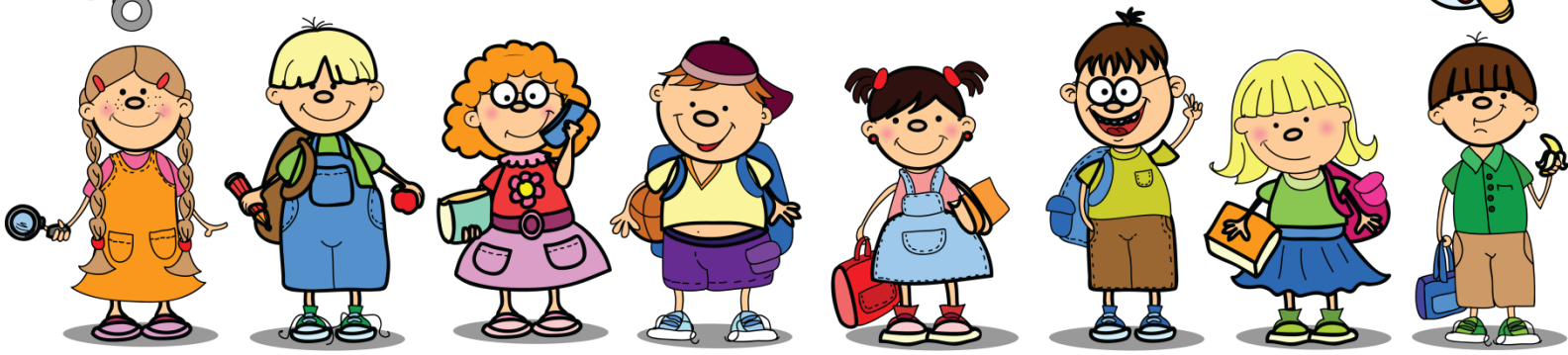
ВОДИТЕЛЬ

На педаль нажали смело. *(Имитируют нажим на педаль)*
Посмотрели вправо, влево. *(Поворачивают голову)*
И поехали вперед
К тем, кто нас, конечно, ждет! *(Едут по кругу, держа в руках воображаемый руль)*



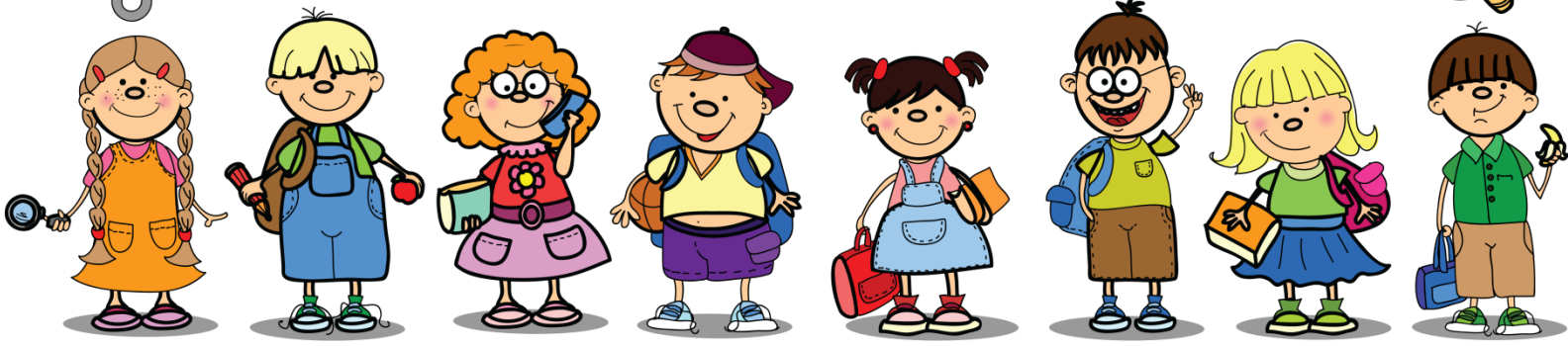
ПАРИКМАХЕР

Быстро голову помыли! *(Имитируют мытье головы шампунем)*
Расчесали, посушили. *(Сначала пальцами рук расчесывают голову, потом поглаживают)*
Взяли ножницы, расческу. *(Показывают пальцами рук ножницы и расческу)*
Вот и сделали прическу! *(Руки в стороны, как бы красуясь)*



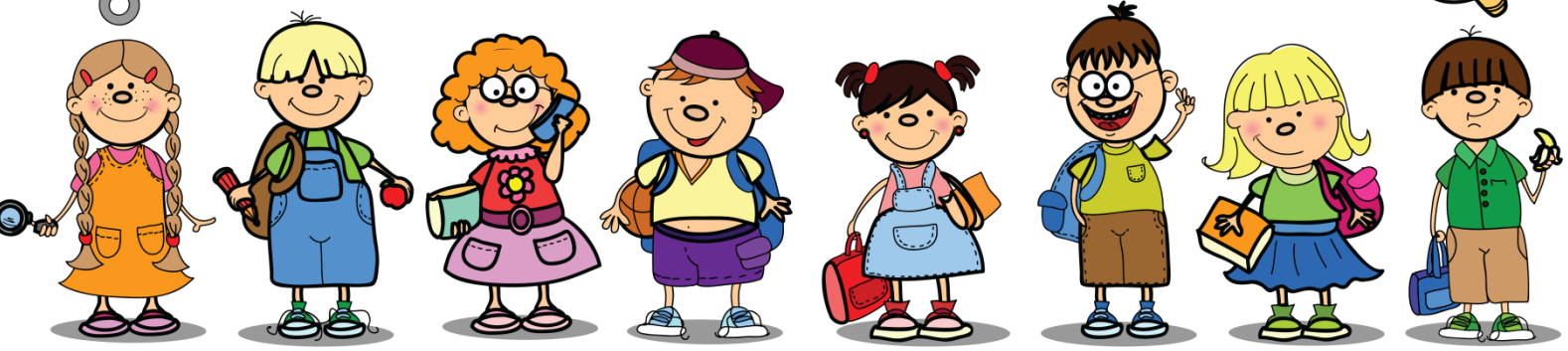
КУЗНЕЦ

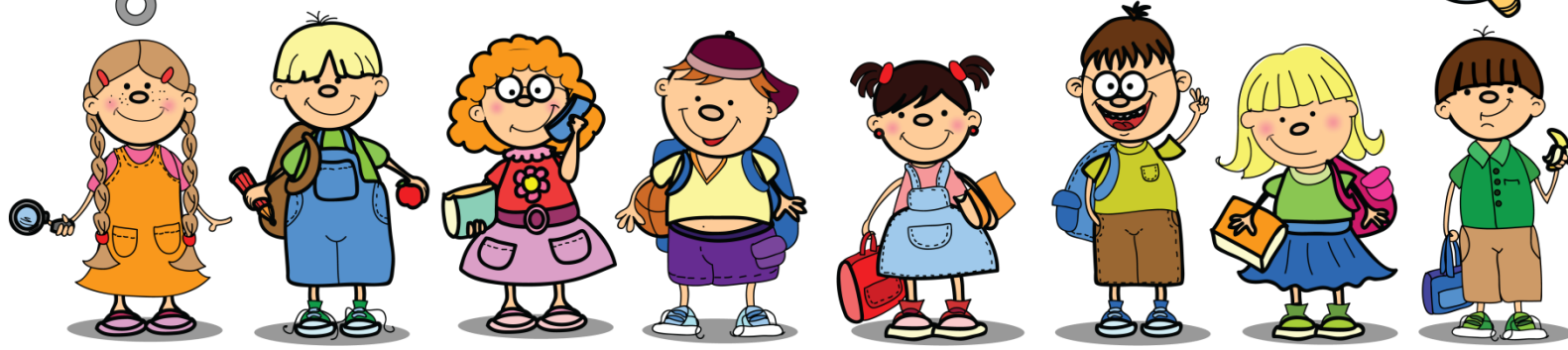
Эй, кузнец, молодец, *(Шагают)*
Захромал мой жеребец. *(Припадают то на одну ногу, то на другую)*
Ты подкуй его опять. *(Разводят руки в стороны)*
— Отчего ж не подковать? *(Пожимают плечами)*
Вот гвоздь, вот подкова —
Раз, два и готово. *(Кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово.)*



МИР ПРОФЕССИЙ

Трактор водит – ... (тракторист), *(Крутят воображаемый руль)*
Электричку – ... (машинист), *(Руки на поясе, «пружинка»)*
Стены выкрасил – ... (маляр), *(Имитируют движения покраски)*
Доску выстрогал – ... (столяр), *(Трут ладошки друг об друга)*
В доме свет провел – ... (монтер), *(«Фонарики»)*
В шахте трудится – ... (шахтер), *(Топают ногами)*
В жаркой кузнеце – ... (кузнец). *(Перед собой ударяют кулаками)*
Кто всё знает – молодец! *(Хлопки)*



ПРОФЕССИИ

Повар варит кашу. *(Имитация с вращением кистей рук)*
Плащ портниха шьет. *(Махи руками)*
Доктор лечит Машу. *(Открыть и закрыть ротик, высунув язычок)*
Сталь кузнец кует. *(Хлопки)*
Дровосеки рубят. *(Махи с наклонами)*
Строят мастера. *(Имитация с прыжками вверх)*
Что же делать будет, *(Поднимание плеч)*
Наша детвора? *(Разведение рук в стороны)*