

# Физкультминутка

## На речке



Вот и утро, хватит спать,  
Отправляемся гулять.  
Вдалеке блестит река,  
Холодна и глубока. *(Ходьба на месте.)*  
А по небу ходят тучи,  
Вот пробился солнца лучик.  
Руки к солнышку потянем,  
Лучик солнечный достанем. *(Руки вверх.)*  
Как приятно в речке плавать  
Берег слева, берег справа. *(Повороты головы в стороны.)*  
Речка лентой впереди.  
Сверху мостик – погляди. *(Наклоны головой вверх-вниз.)*  
Чтобы плыть еще скорее,  
Надо нам грести быстрее.  
Мы работаем руками.  
Кто угонится за нами? *(Вращение рук вперед.)*  
Мы по берегу гуляем,  
Ищем ракушки в песке.  
Наклоняясь, собираем  
И сжимаем в кулаке. *(Наклоны вперед.)*  
Сядем дружно на песок,  
Не ленись ты, мой дружок.  
Чтобы больше их собрать,  
Надо чаще приседать. *(Приседания.)*  
А теперь пройдем немного.  
Поднимая выше ногу. *(Ходьба на месте.)*