**Физминутки**

**«Овощи и фрукты полезные продукты»**



**Фрукты.**

***«Фрукты»***

Будем мы варить компот. (*маршировать на месте*)

Фруктов нужно много. Вот. (*показать руками - "много"*)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок. (*имитировать, как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают песок*)

Варим, варим мы компот, (*повернуться вокруг себя*)

Угостим честной народ. (*хлопать в ладоши*)

      \*     \*     \*

***«Яблоко»***

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Руку протяните, *(протянули руки вперед)*

Яблоко сорвите. *(руки вверх)*

Стал ветер веточку качать, *(качаем вверху руками)*

Трудно яблоко достать. *(подтянулись)*

Подпрыгну, руку протяну *(подпрыгнули)*

И быстро яблоко сорву! *(хлопок в ладоши над головой)*

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

*\* \* \**

В саду фруктовом яблоня (машут руками над головой)
Посажена была. («сажают» яблоню)
Она цветами белыми (руки подняты вверх, ладони изображают бутон)
Весною расцвела. («цветок» распускается)
Следил наш старый дедушка, (изображают дедушку)
Известный садовод,
Чтоб наливала яблоня (машут руками над головой)
Румяный сладкий плод. (пощипывают щеки)

**Овощи.**

В огород пойдем,

(*шаги на месте*)

Урожай соберем.

Мы моркови натаскаем

  ( *«таскают»*)

И картошки накопаем.

  (*«копают»)*

Срежем мы кочан капусты,

*(«срезают»)*

Круглый, сочный, очень вкусный,

*(показывают круг руками три раза)*

Щавеля нарвем немножко

 (*«рвут»)*

И вернемся по дорожке.

  (*шаги на месте)*

      \*     \*     \*

Ах, какой же урожай,

*(дети стоят лицом в круг)*

Побыстрее собирай.

*(правой рукой выполняют хватательное* *движение и опускают руку в другую* *сторону)*

Выкопай картошку с грядки,

*(имитация копания огорода)*

Чтобы было всё в порядке.

Огурцы сорви быстрей,

*(наклониться, правой рукой)*

Чтобы съесть их поскорей.

*(«сорвать огурец»* *движение зубами с* *закрытым ртом)*

Срежь капусту, посоли,

*(правую руку согнуть в локте, пальцы* *сжать в кулак, выполнить* *движение руки справа – налево)*

Маму с папой угости.

*(отвести поочерёдно руки* *вправо – влево)*

Выдерни морковь, редиску,

*(имитация выдёргивания овощей)*

Поклонись им в пояс низко.

*(выполнить наклон туловища вперёд, правую руку отвести от груди вправо)*

Ай, какой же урожай,

*(руки приставить к вискам,* *выполнив наклоны головы)*

Ты в корзину загружай.

*(руки развести в стороны, направив их движение к себе)*

*\*\*\**

Спрятались на грядке ловко
Репка, свекла и морковка. (присесть, прикрыть глаза руками)
За ботву потянем,
Из земли достанем. (встали, руками снизу вверх имитируем движения «дергаем морковку»)
Будет малышам обед:
Борщ, пюре и винегрет. (высокие прыжки с поворотами в разные стороны)

 \*\*\*

**Во дворе растёт подсолнух.**
Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Гимнастика для глаз

Овощи Ослик выбирает, (Обвести глазами круг.)
Что сначала съесть не знает.
Наверху созрела слива.
А внизу растет крапива.
Слева – свекла, справа – брюква.
Слева – тыква, справа – клюква.
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог.

И без сил на землю слег.
(Зажмурить глаза, потом поморгать)

***«На огороде»***

Мы стоим на огороде,

Удивляемся природе.

(*потягивания—руки в стороны*)

Вот салат, а здесь укроп.

Там морковь у нас растёт.

(*правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот*)

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой —

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать.

(*приседания*)

У забора всем на диво

Пышно разрослась крапива.

(*потягивания — руки в стороны*)

Мы её не будем трогать —

Обожглись уже немного.

(*потягивания — руки вперёд*)

Все полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

(*дети садятся*)

      \*     \*     \*

Овощи и фрукты –

*(наклониться вниз, достать до пола руками (огород)*

*выпрямиться, потянуться руками вверх (сад))*

вкусные продукты.

*(погладить правой рукой по животику, затем левой рукой)*

в огороде

*(наклоны вниз, достать руками до пола (собираем урожай на грядках)*

и в саду

*(выпрямиться, потянуться руки вверх (собираем урожай в саду)*

для еды я их найду

*(погладить правой рукой по животику, затем левой рукой)*

 **Пальчиковая гимнастика**

Поочередно загибать пальцы.
Сколько грядок в огороде?
В огороде у Федоры
Растут на грядках помидоры.
А на грядке у Филата
Много разного салата.
У бабушки Феклы
Четыре грядки свеклы.
У дядюшки Бориса
Очень много есть редиса.
У Маши и Антошки
Две гряды картошки.
Рад, два, три, четыре, пять —
Поможем урожай собрать.

**Ягоды.**

***«За малиной».***

За малиной в лес пойдем, в лес пойдем.

(*дети водят хоровод, взявшись за руки)*

Спелых ягод наберем, наберем.

(*идут по кругу, наклоняясь, как бы собирая ягоды*)

Солнышко высоко,

(*встают лицом в круг, тянутся руками вверх)*

А в лесу тропинка.

(*наклоняются и пытаются достать пол*)

Сладкая ты моя,

*(идут по кругу, взявшись за руки)*

Ягодка-малинка.

      \*     \*     \*

***«По ягоды».***

Мы шли-шли-шли,

*(маршируют по кругу, держа руки на поясе)*

Много клюквы нашли.

*(наклоняются, правой рукой достают носок левой  ноги, не сгибая колен)*

Раз, два, три, четыре, пять,

*(опять идут по кругу*)

Мы опять идем искать.

*(наклоняются, левой рукой касаются носка правой ноги, не сгибая колен)*

\*     \*     \*

***«Один, два, три, четыре, пять»***

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками.

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать.

*(приседания)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу.

*(ходьба на месте)*

**Грибы.**

Утром дети в лес пошли

*(шаги с высоким подниманием**ног)*

И в лесу грибы нашли

(*размеренное приседание*)*,*

Наклонялись, собирали

(*наклоны вперед*),

По дороге растеряли

(*ритмичное разведение рук в стороны*)*.*

      \*     \*     \*

Гриша шел-шел-шел,

 (*шаги на месте)*

Белый гриб нашел.

Раз — грибок,

*(наклоны вперед)*

Два — грибок.

*(наклоны вперед)*

Три - грибок,

*(наклоны вперед)*

Положил их в кузовок.

*(«кладут грибы»)*

 **Продукты питания.**

В магазин мы все ходили и продукты там купили:

*(идут по кругу)*

 Хлеба, мяса, молока, масла, рыбы, творога,

(*взмах руками влево, вправо)*

 Все к обеду припасли,

*(прямо, широко разводят руки)*

 Чуть до дома донесли.

*(приседают)*

      \*     \*     \*

Мы приходим в магазин,

*(ходьба на месте)*

Без лукошек и корзин,

*(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)*

Чтобы хлеб купить, батон,

*(загибают пальцы правой и* *левой руки)*

Колбасу и макарон,

Сыр, зефир и пастилу,

Шоколад и пахлаву,

Молоко, кефир, сметану,

Кофе, чай и два банана.

Нам продал их продавец,

*(руки согнуты в локтях,* *сгибают и разгибают пальцы* *рук)*

Всё купили, наконец.

 (*рукопожатие)*