

The background is a soft, light green gradient with a subtle pattern of white circles and faint, glowing lines. In the top right corner, there is a decorative border featuring several colorful butterflies (orange, purple, blue, yellow) and pink and purple ribbons. In the bottom left corner, there are green, swirling vine-like patterns. The entire scene is framed by a thick green border with rounded corners.

**Физминутки перед  
ПИСЬМОМ**

# «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»

**Положение сидя. Спина прямая, руки на парте. Поворачиваем голову влево – вправо до упора, как будто хотим узнать, что там происходит.**

# **ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ**

**Стоя, руки опущены и расслаблены.**

**Поворачиваем торс вправо-влево, руки «болтаются», как плети. Проговариваем стишок:**

**«Шалтай-Болтай сидел на стене.**

**Шалтай-Болтай свалился во сне».**

**Резко наклоняем корпус вперед, руки «падают» вместе с корпусом.**



# ШТАНГА

**Наклоняемся вперед, берем воображаемую штангу, напрягая руки, поднимаем медленно штангу вверх.**

**Как только штанга оказывается наверху, расслабляем руки и «бросаем» штангу.**

# **ОТЖИМАЕМ СОК**

**Стоя, руки вытянуты вперед. Предлагаем детям выбрать воображаемый фрукт. С усилием сжимаем кисти, имитируя отжим сока.**

**Стряхиваем кисти рук, как будто капельки сока.**



# **СОЛНЫШКО - ТУЧКА**

**Стоя, говорим детям, что набежала тучка, стало холодно. Дети обнимают себя руками, как будто хотят согреться. Руки в напряжении.**

**Затем объявляем, что выглянуло солнышко, стало теплее. Расслабляем руки и тело. Повторяем несколько раз.**

