

The background is a vibrant green gradient with soft, glowing rays emanating from the top center. In the top right corner, there is a decorative border featuring several colorful butterflies (orange, purple, blue, yellow) and pink and purple ribbons. On the left side, there are several white, 3D-style bubbles of varying sizes and some 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.