

## Физические минутки «Моя Семья»

### Девочки и мальчики.

Девочки и мальчики скачут все, как мячики.  
(Дети ставят руки на пояс и подпрыгивают на месте)  
И руками хлопают.  
(три раза хлопают в ладоши и снова ставят руки на пояс)  
И ногами топают.(три раза топают ногами)  
Глазками моргают.  
(три раза зажмуривают глаза)  
Всё — все отдыхают.  
(свободно опускают руки вниз и три раза встряхивают ими).

### Моя семья.

1, 2, 3, 4 —кто у нас живет в квартире?  
(Дети топают на месте)  
9, 8, 7, 6, 5 —их могу я посчитать.  
(ритмично хлопают в ладоши)  
Мама, папа, брат, сестренка,  
(ставят руки на пояс и выполняют наклоны вперед)  
кошка Мурка, три котенка,  
(наклоняются вправо – влево)  
мой щенок, хомяк и я —  
(делают повороты туловища в стороны)  
это вся моя семья.  
(широко расставляют руки).

### Пальчиковая гимнастика «Моя семья».

Этот пальчик – дедушка,  
Этот пальчик – бабушка,  
Этот пальчик – папа,  
Этот пальчик – мама,  
Этот пальчик – я,  
Вот и вся моя семья!