

Из цикла «ТЕМАТИЧЕСКИЕ РАЗМИНКИ»

для детей дошкольного возраста

"КАША, ОВОЩИ и ФРУКТЫ - ПОСТНЫЕ ПРОДУКТЫ" 🍎🍏🥦

Автор: Алла Медвецкая

Вот загадка для ума:

Встали рано мы с утра, *(ходьба на месте)*

На столе - тарелка наша, *(наклоны туловища вперед, назад)*

В ней, известная всем....(КАША)!

...Верно, каша!

В каше той - орехи, фрукты, *(бег на месте)*

Постные одни продукты.

И хоть нет в ней молока, *(повороты головой вправо, влево)*

Силы даст - наверняка! *(руки в стороны, согнули в локтях)*

А они нужны особо в ПОСТ,

Путь ведь этот, ох, не прост! *(ходьба на месте)*

Чтоб сражаться со грехом,

Телом, мыслями, умом,

Надо всем с утра молиться,

Да и кашей - подкрепиться! *(прыжки на месте, руки вверх, хлопаем в ладоши)*

(вдох – выдох, руки вверх и плавно опустили вниз)