

## Физкультурные минутки

### На горе стоит лесок

На горе стоит лесок

*круговые движения руками*

Он не низок не высок.

*сесть, встать, руки вверх*

Удивительная птица подаёт нам голосок.

*глаза и руки вверх, потянуться*

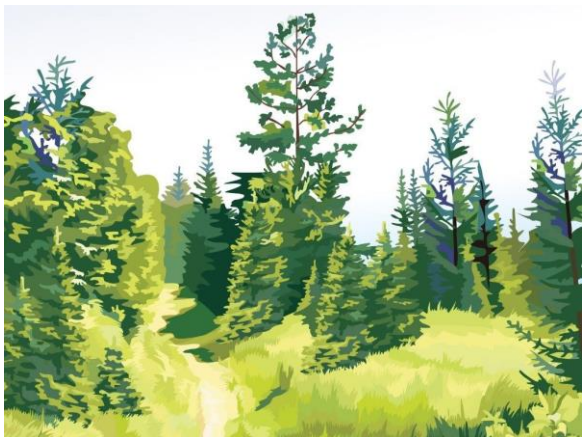
По тропинке два туриста

Шли домой из далека

*ходьба на месте*

Говорят: "Такого свиста, не слышали мы пока".

*плечи поднять*



## Физкультурные минутки

### Пароход

От зеленого причала оттолкнулся пароход

*встать*

Он шагнул назад сначала

*шаг назад*

А потом шагнул вперед

*шаг вперед*

И поплыл, поплыл по речке

*движения руками*

Набирая полный ход.

*ходьба на месте*



## Физкультурные минутки

### Облако

**Беленькое облако**

*Округленные руки перед собой*

**Поднялось над крышей**

*Поднять руки над головой*

**Устремилось облако**

**Выше, выше, выше**

*Подтянуться руками вверх; плавные покачивания*

*руками над головой из стороны в сторону*

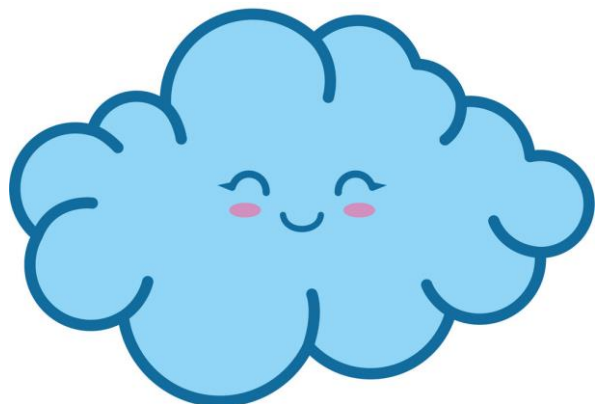
**Ветер это облако**

**Зацепил за кручу.**

**Превратилось облако в грозовую тучу**

*Руками описать через стороны вниз большой круг*

*и опустить их, присесть.*



## Физкультурные минутки

### Звериная зарядка

**Раз - присядка,**

**Два - прыжок.**

**Это заячья зарядка.**

*А лисята как проснуться  
кулачками потереть глаза*

**Любят долго потянуться  
потянуться**

**Обязательно зевнуть**

*зевнуть, прикрывая рот ладошкой*

**Ну и хвостиком вильнуть  
движение бедрами в стороны**

**А волчата спинку выгнут  
прогнуться в спине вперед**

**И легонечко подпрыгнут  
легкий прыжок вверх**

**Ну, а мишка косолапый**

*руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса*

**Широко расставив лапы**

*ноги на ширине плеч*

**То одну, то обе вместе  
переступание а ноги на ногу**

**Долго топчется на месте  
искачивание туловища в стороны**

**А кому зарядки мало -  
Начинает все сначала!**



*развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх*



## Физкультурные минутки

### Журавлёнок

**Журавлёнок встал на ножки,**  
*встать, выпрямить спинку, плечи расправить*

**Пошагать решил немножко.**

*шаги с высоко поднятыми коленями*

**Смотрит вдаль из-под ладошки.**

*движения в соответствии с текстом*

**Кто там скачет по дорожке?**

*прыгать на месте, руки на поясе*

**Жабы вышли на лужок.**

*шаги на месте*

**Жабы встали все в кружок.**

*образовать круг*

**Важно подняли головки.**

*поднять голову*

**Посмотрите, как мы ловки!**

*"гордые" повороты головы вправо - влево*

**Вот похлопали в ладошки.**

*похлопать в ладоши*

**Посмотрите, как мы ловки!**

**Вот попрыгали немножко.**

*прыгать на обеих ногах*

**Поскакали, поскакали.**

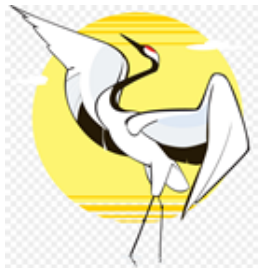
*прыгать то на правой, то на левой ноге*

**Покружились, покружились.**

*кружиться на месте*

**А потом остановились.**

*-остановиться, наклониться вперёд, покачать прямыми руками*



## Физкультурные минутки

### Индюк

**Ходит по двору индюк**

*шаги на месте, руки на поясе*

**Среди уток и подруг.**

**Вдруг увидел он грача.**

*остановиться, руки развести в стороны удивлённо*

*посмотреть вниз*

**Рассердился.**

*потрясти пальцем, поднятым вверх*

**Сгоряча затопал,**

*потопать ногами*

**Крыльями захлопал.**

*руками, словно крыльями, похлопать себя по бокам*

**Весь раздулся, словно шар**

*руки на поясе*

**Или медный самовар.**

*сцепить округлённые руки перед грудью*

**Затряс бородою,**

*помотать головой, "поболтать" как индюк*

**Понёсся стрелою.**

*бег на месте*



## Физкультурные минутки

### Ча – Ча - Ча

Ча, ча, ча

Ча, ча, ча

*3 хлопка по бедрам*

**Печка очень горяча**

*4 прыжка на двух ногах*

Чи, чи, чи

*3 хлопка над головой*

**Печет печка калачи**

*4 приседания*

Чу, чу, чу

*3 хлопка за спиной*

**Сделаем разминку, держим ровно спинку!**

**Голову назад, вперед, вправо, влево, поворот!**

**Руки вверх поднять прямые –**

**Вот высокие какие!**



## Физкультурные минутки

### Хлоп- хлопок- хлопок

**Покажите все ладошки**

*подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики"*

**И похлопайте немножко**

**Хлоп- хлопок- хлопок, Хлоп- хлопок- хлопок.**

**На меня теперь смотрите**

*делаем любое движение*

**Точно всё вы повторите.**

**Раз-два-три, раз-два-три.**

**А теперь покажем ножки**

**И потопаем немножко.**

**Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.**

**Покажи мне ручки, ножки,**

**Ими поиграй немножко**

*произвольные движения руками и ногами*

**Раз-два-три, раз-два-три.**



## Физкультурные минутки

### Белые снежинки



**Закружились, завертелись**

*покружиться на месте*

**Белые снежинки.**

**Вверх взлетели белой стаей**

*поднять руки*

**Легкие пушинки.**

*покружиться на носках*

**Чуть затихла злая вьюга –**  
*опустить руки, встать прямо*

**Улеглись повсюду.**

*присесть, руки к полу*

**Заблестали, словно жемчуг,**

*встать, руки вперед*

**Все дивятся чуду.**

*развести руки в стороны*

**Заискрились, засверкали**

*руками выполнить движение "ножницы"*

**Белые подружки.**

**Заспешили на прогулку**

*шаги на месте*

**Мамы и детишки.**



## Физкультурные минутки

### Насекомые

**Чок- чок, каблучок!**

*потопать ногами*

**В танце кружится сверчок.**

*покружиться*

**А кузнечик без ошибки**

*движения руками, как при игре на скрипке*

**Исполняет вальс на скрипке.**

**Крылья бабочки мелькают.**

*машем руками как крыльями*

**С муравьём она порхает.**

*покружиться на подскоках*

**Приседает в реверансе**

*делаем реверанс*

**И опять кружится в танце.**

*покружиться*

**Под весёлый гопачок**

*танцевальные движения, как в гопаче*

**Лихо пляшет паучок.**

**Звонко хлопают ладошки!**

*похлопать в ладоши*

**Всё! Устали наши ножки!**

*сесть или наклониться вперед, руки свесить вниз*



## Физкультурные минутки

### Гномы

**Утром гномы в лес пошли.**

*шаг на месте*

**По дороге гриб нашли.**

*наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе*

**А за ним-то раз, два, три –**

*наклоны туловища из стороны в сторону*

**Показались ещё три!**

*руки вперёд, затем в сторону*

**И пока грибы срывали,**

*наклоны вперёд, руки к полу*

**Гномы в школу опоздали.**

*руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону*

**Побежали, зашпешили**

*бег на месте*

**И грибы все уронили!**

*присесть*



## Физкультурные минутки

### Лошадки

**Громко цокают копытца.**

*шаги на месте*

**По мосту лошадка мчится.**

*скакать, как "лошадки", высоко поднимая колени*

**Цок, цок, цок!**

**За ней в припрыжку**

*бег на месте с подскоками*

**Жеребёнок и мальчишка.**

**Цок- копытце жеребёнка.**

*топнуть правой ногой*

**Цок- каблук о доски звонко.**

*топнуть левой ногой*

**Понеслись, лишь пыль клубится.**

*"моталочка" руками*

**Всем пришлось посторониться.**

*пятиться на пятках назад*



