

# ЗАБАВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ



## **Будем прыгать и скакать!**

**Раз, два, три, четыре, пять!**

**Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте)**

**Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо)**

**Раз, два, три.**

**Наклонился левый бок.**

**Раз, два, три.**

**А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)**

**И дотянемся до тучки.**

**Сядем на дорожку, (Присели на пол)**

**Разомнем мы ножки.**

**Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)**

**Раз, два, три!**

**Согнем левую ножку,**

**Раз, два, три.**

**Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)**

**И немного подержали.**

**Головою покачали (Движения головой)**

**И все дружно вместе встали. (Встали)**



**Будем прыгать, как лягушка**

**Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.**

**За прыжком – другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!  
(Прыжки)**



А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два!

(Ходьба на месте)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем.

(Поднимать и опускать плечи)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем.

(Руки перед грудью, рывки руками)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно!

(Прыжки на месте)

Мы колени поднимаем –

Шаг на месте выполняем.

(Ходьба на месте)

От души мы потянулись,

(Потягивания – руки вверх и в стороны)

И на место вновь вернулись.

(Дети садятся)



## Ауст

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

– Ауст, ауст длинноногий,  
Покажи домой дорогу.

(Ауст отвечает)

– Топай правой ногою,  
Топай левой ногою,

Снова – правой ногою,

Снова – левой ногою.

После – правой ногою,

После – левой ногою.

И тогда придешь домой.





**А часы идут, идут**

**Тик-так, тик-так,**

**В доме кто умеет так?**

**Это маятник в часах,**

**Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо)**

**А в часах сидит кукушка,**

**У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед)**

**Прокукует птичка время,**

**Снова спрячется за дверью, (Приседания)**

**Стрелки движутся по кругу.**

**Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо)**

**Повернёмся мы с тобой**

**Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево)**

**А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)**

**Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы)**

**А бывает, что спешат,**

**Словно убежать хотят! (Бег на месте)**

**Если их не заведут,**

**То они совсем встают. (Дети останавливаются)**



## Белки

Белки прыгают по веткам.  
Прыг да скок, прыг да скок!  
Забираются нередко  
Высоко, высоко!  
(Прыжки на месте)

## Будем в классики играть

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.  
А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке.  
(Прыжки на одной ножке)



**А сейчас мы с вами, дети**

**А сейчас мы с вами, дети,**

**Улетаем на ракете.**

**На носки поднимись,**

**А потом руки вниз.**

**Раз, два, три, четыре –**

**Вот летит ракета ввысь!**

**(1–2 – стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3–4 – основная стойка)**

