

# 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)



**Я теперь на месте шаг**

Я 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 можно,  
Скакем выше, скакем 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 зновъ вернулись.

(Дети садятся)



## Аист

(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.)

- Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
(Аист отвечает)
- Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова – правою ногою,  
Снова – левою ногою.  
После – правою ногою,  
После – левою ногою.  
И тогда придешь домой.





**А часы идут, идут**

Тик-так, тик-так,

**В доме кто умеет так?**

Это маятник в часах,

**Отбивает каждый тakt (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)**

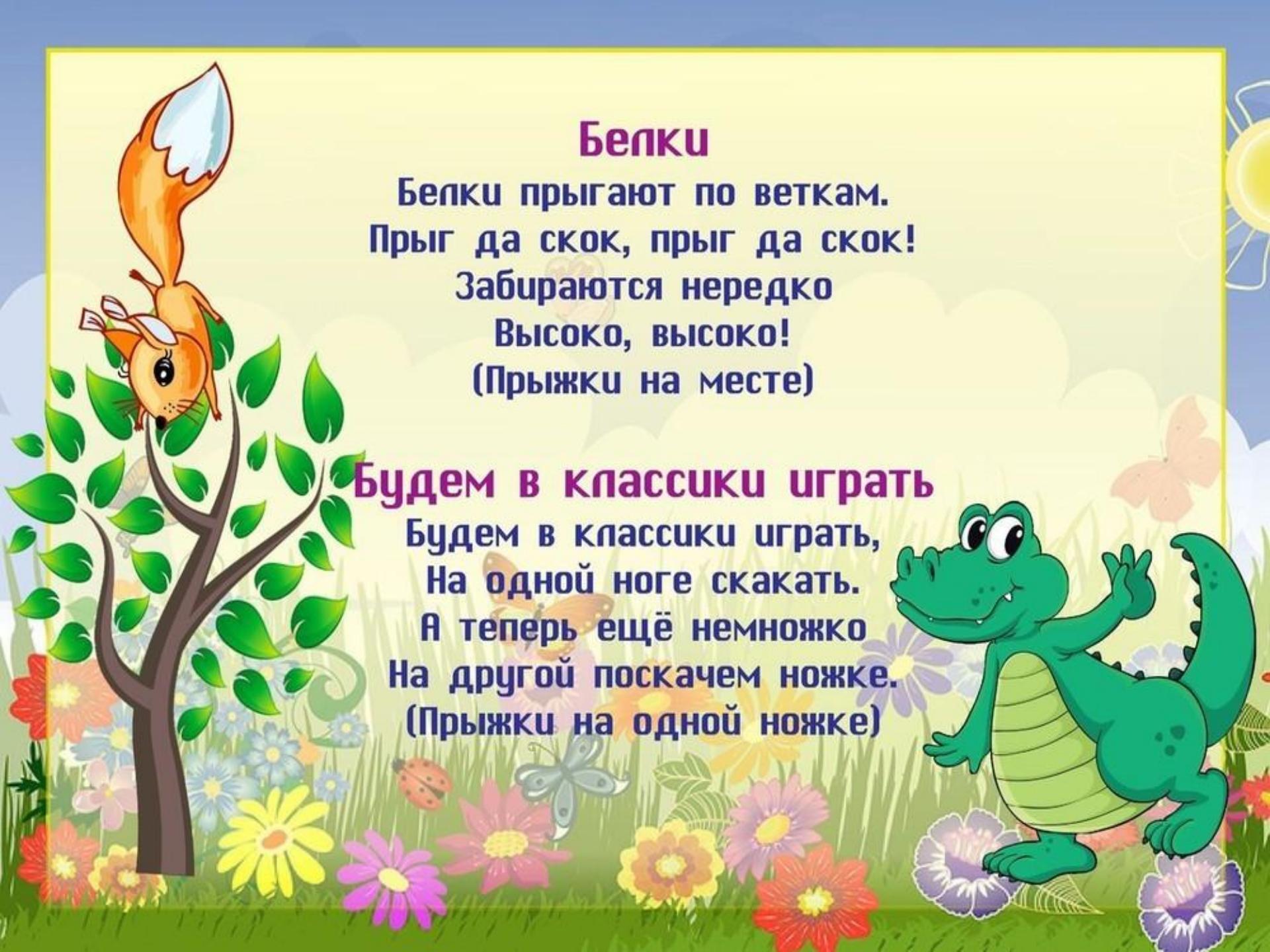
А бывает, что спешат,

**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 поскакаем 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, падони  
образуют «купол ракеты»; 3–4 – основная  
стойка)

