

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)

