

**Удачи!**  
**Вам в воспитании**  
**здоровых детей.**



# **Для Вас** **родители** **Физкультминут** **КИ**

**Подготовила инструктор по**  
**физкультуре**  
**Воронкова О. В.**  
**ГБОУ СОШ № 667 с/п №5**

**Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Веселые физминутки - прекрасная возможность для детей с пользой размяться между различными занятиями, которые требуют усидчивости и внимания. Особенно следует уделить внимание утренней физкультминутке которая с самого утра поднимает настроение малыша и готовит его к интересному, плодотворному дню.**

## **Утренние физкультминут ки**

### **Просыпушки**

Солнышко, солнышко,  
загляни в окошко.  
Загляни в окошко,  
разбуди Сережку.  
Чтоб денек чуть- чуть был дольше,  
чтобы мы узнали больше,  
чтоб игрушки не скучали,  
а с Сереженькой играли.



### **Утренняя гимнастика**

Ручки-ручки - потягушки  
И ладошки - похлопушки.  
Ножки-ножки – топотушки,  
Побегушки, попрыгушки.  
С добрым утром, ручки,  
Ладошки  
И ножки,  
Щёчки-цветочки –  
Чмок!

### **Для пробуждения:**

Вот проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись!  
Потягушечки! Потягушечки!  
Вот проснулись, потянулись,  
С боку на бок повернулись!  
Потягушечки! Потягушечки!  
Где игрушки, погремушечки?  
Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!