

ЗАБАВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ



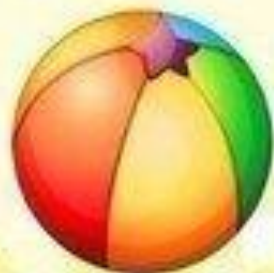
Составил инструктор
физической культуры
Колганова Ирина
Юрьевна

Руки кверху поднимаем,
А потом их опускаем,
А потом их разведем
И к себе скорей прижмем.



На носочки поднялись,
Ручки опустили,
А теперь присели.
Коленки обхватили.
Снова встали — ноги вместе
И уже сидим на месте.

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Желтый, красный, голубой —
Не угнаться за тобой!



Прилетели птички,
Птички — невелички,
Весело скакали,
Зернышки клевали.



Дружным кругом
Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте!
Ну-ка вместе сделаем
Вот так!



ЛАДОШКИ

Где ладошки? Тут?

Тут.

На ладошках пруд?

Пруд.

Этот палец большой —
Гусь молодой.

Указательный поймал,
Средний палец ощипал,

Этот палец печь топил.

Этот палец суп варил.

Полетел гусь в рот.

А попал в живот.

- Вот!



МЫ БОКСЕРЫ

Мы боксеры, мы штангисты.

Бегуны и футболисты.

Мы плывем через моря.

Всюду есть у нас друзья.

Как головою между
листвою

Дятел деревья долбит.

Как на рыбалку и
вперевалку

Гусь за гусыней бежит.

Как удивились,
остановились

Гуси у самой реки.

Воду попили, крылья
раскрыли

И потихоньку пошли.

Поднимайте плечики.

Прыгайте, кузнечики.

Прыг-скок, прыг-скок.

Стоп! Сели.

Травку покушали,

Тишину послушали.

Выше, выше, высоко

Прыгай на носках легко.



Физминутка

Буратино потянулся,
Раз – нагнулся,
Два – нагнулся,
Три – нагнулся.
Руки в стороны развел-
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Надо на носочки встать.





ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Дети по лесу гуляли,
За природой наблюдали!
Вверх на солнце
посмотрели,
И их лучики согрели.
Бабочки летали,
Крылышками махали.
Дружно хлопнем: раз, два,
три, четыре, пять,
Нам пора букет собрать.
Раз присели, два присели,
В руках ландыши запели.





Физминутка

**Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать!
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться.
Вот и стали мы сильнее,
Здоровей и веселей!**



До свидания!
Спасибо за
внимание.