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.

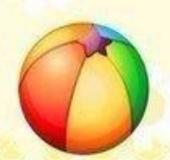
C C

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.

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



ЛАДОШКИ

Где ладошки? Тут? Тут. На ладошках пруд?

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.

- Bor!



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.

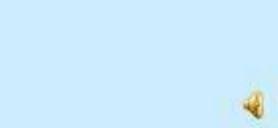






ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

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





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 вперед нагнуться, Вот и стали мы сильней,

Здоровей и веселей!





До свидания! Спасибо за внимание.