



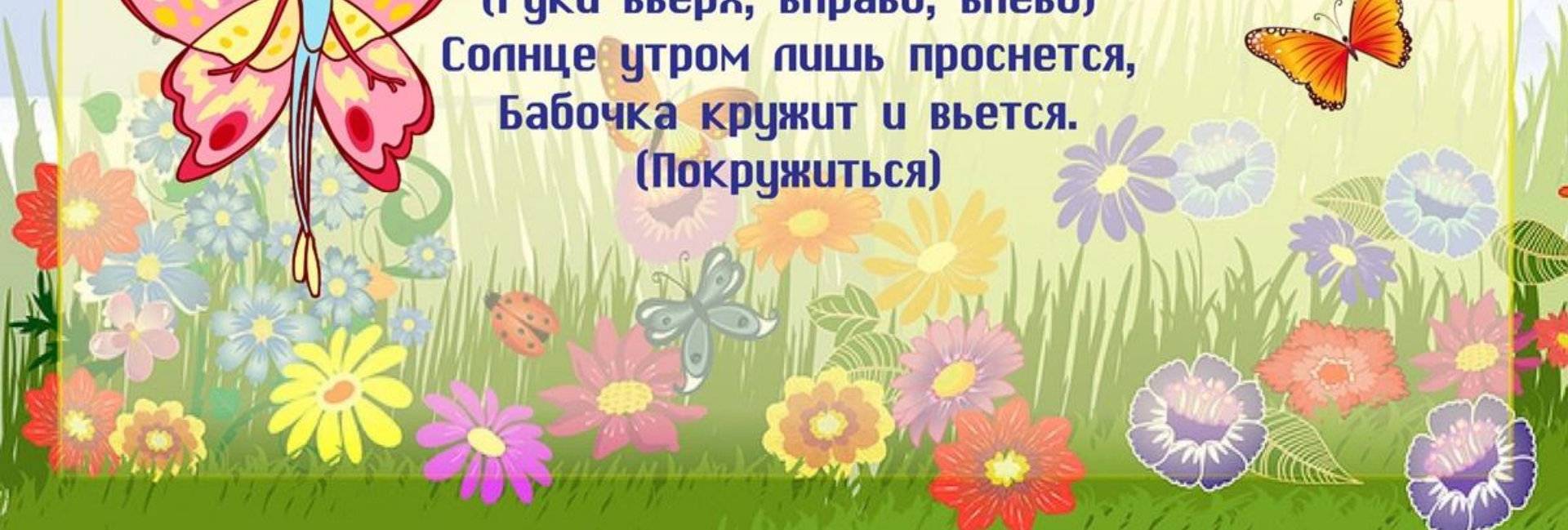
# Физкультминутки в детском саду





## Бабочка

Спал цветок и вдруг проснулся,  
(Туловище вправо, влево)  
Больше спать не захотел,  
(Туловище вперед, назад)  
Шевельнулся, потянулся,  
(Руки вверх, потянуться)  
Взвился вверх и полетел.  
(Руки вверх, вправо, влево)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.  
(Покружиться)





**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)**





## **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)**





## 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)





## 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 над морем – мы с тобою!**

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем – мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками)





**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)





**А в лесу растёт черника**

А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже приседать.

(Приседания)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несусь.

(Ходьба на месте)

