

A decorative border surrounds the page. On the left, a vertical stem with several colorful butterflies (blue, orange, and yellow) is visible. On the right, a yellow pencil is positioned vertically. The background is a light, textured surface.

# ФИЗМИНУТКА МИНУТКА.

*Воспитатель: Л.Б. Баранцева*

*Видим, скачут по опушке  
Две весёлые лягушки,  
Прыг-скок, прыг-скок  
Прыгать с пятки на носок  
На болоте две подружки  
Две зелёные лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали  
Ручками хлопали  
Вправо, влево наклонялись  
И обратно возвращались  
Вот здоровья в чём секрет  
Всем друзьям физкультпривет!!!*



*Маленькие птички,*

*Птички-невелички,*

*По лесу летают,*

*Песни распевают, (машем руками, как  
крылышками)*

*Буйный ветер налетел, (руки вверх,  
раскачиваемся из стороны в сторону)*

*Птичек унести хотел.*

*Птички спрятались в дупло (приседаем на  
корточки, закрываем голову руками)*

*Там не тронет их никто.*



*Все движения разминки  
повторяем без запинки!  
Эй! Попрыгали на месте.  
Эх! Руками машем вместе.  
Эхе – хе! Прогнули спинки,  
Посмотрели на ботинки.  
Эге – ге! Нагнулись ниже  
Наклонились к полу ближе.  
Повертись на месте ловко.  
В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок?  
Завтра будет вновь урок!*





*Звери шли на водопой.*

*За мамой-лосихой топал лосёнок, (Идут громко топая)*

*За мамой-лисицей крался лисенок, (Крадутся на носочках)*

*За мамой-ежихой катился ежонок, (Приседают, медленно двигаются вперед)*

*За мамой-медведицей шел медвежонок, (Идут вперевалку)*

*За мамой-белкой скакали бельчата, (Скачут вприсядку.)*

*За мамой-зайчихой – косые зайчата, (Скачут на прямых ногах)*

*Волчица вела за собою волчат, (Идут на четвереньках)*

*Все мамы и дети напиться хотят. (Лицом в круг, делают движения языком – "лакают")*



*Ходит по двору индюк (шаги на месте)*

*Среди уток и подруг.*

*Вдруг увидел он грача (остановиться, удивленно посмотреть вниз)*

*Рассердился сгоряча.*

*Сгоряча затопал (потопать ногами)*

*Крыльями захлопал (руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)*

*Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)*

*Или медный самовар (сцепить округленные руки перед грудью)*

*Затряс бородою (помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала»), как индюк)*

*Понесся стрелою. Бег на месте*



*Мы листики осенние,*

*На ветках мы сидим.*

*Дунул ветер – полетели.*

*Мы летели, мы летели*

*И на землю тихо сели.*

*Ветер снова набежал*

*И листочки все поднял.*

*Закружились, полетели*

*И на землю снова сели*



*Руки к солнцу поднимаю*

*И вдыхаю, и вдыхаю.*

*Ну, а руки опускаю,*

*Воздух тихо выдыхаю.*

*Это очень хорошо.*

*Что сегодня дождик шел!*

*(поднимаем ручки через стороны вверх,*

*делая вдох через нос.*

*Через стороны опускают руки и тихо*

*произносят на выдохе: «Ф – Ф – Ф»)*

