

Сказочные физкультминутки



Гладких О.Н.



Построение.

Слушай, сказочный народ,

Собираемся на сход.

Поскорее в строй вставайте

И зарядку начинайте. *(Потягивание.)*

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

День настал давным-давно,

Он стучит в твое окно.



*Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Три — нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.*

*Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.
(Дети имитируют стихотворение, выполняя
движения. Руки вверх, вдох — потянулись;
наклон — раз, два, три, развели руки в
стороны; встали на носочки.)*



В темном лесу есть избушка. *(Дети шагают.)*

Стоит задом наперед. *(Дети поворачиваются.)*

В той избушке есть старушка. *(Грозят пальцем.)*

Бабушка Яга живет. *(Грозят пальцем другой руки.)*

Нос крючком, *(Показывают пальчиком.)*

Глаза большие, *(Показывают.)*

Словно угольки горят. *(Покачивают головой.)*

Ух, сердитая какая! *(Бег на месте.)*

Дыбом волосы стоят. *(Руки вверх.)*



Гномик по лесу гулял, (Ходьба на месте.)
Колпачок свой потерял. (Наклоны вперед
— «ищем пропажу».)

Колпачок был непростым
Со звоночком золотым. (Хлопки в
ладоши.)

Гному кто точней подскажет, (Прыжки на
месте.)

Где искать ему пропажу? (Ходьба на
месте.)



Шел король по лесу
Шел король по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,
Еще разок попрыгаем, попрыгаем,
И ручками похлопаем, похлопаем,
И ножками потопаем, потопаем.
(Потопаем.)



По тропинке леший шёл,
На поляне гриб нашёл. *(Ходьба на месте.)*
Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок. *(Приседания.)*
Леший охает: устал
От того, что приседал.
Леший сладко потянулся, *(Потягивания — руки
вверх.)*
А потом назад прогнулся,
А потом вперед прогнулся
И до пола дотянулся. *(Наклоны вперед и назад.)*
И налево, и направо
Повернулся. Вот и славно. *(Повороты туловища
вправо и влево.)*
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку. *(Дети садятся.)*



Давным-давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил-вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал
И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался. (Дети повторяют
описываемые движения.)



МОЮДУБЫ!

