



Физкультминутки в детском саду





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.

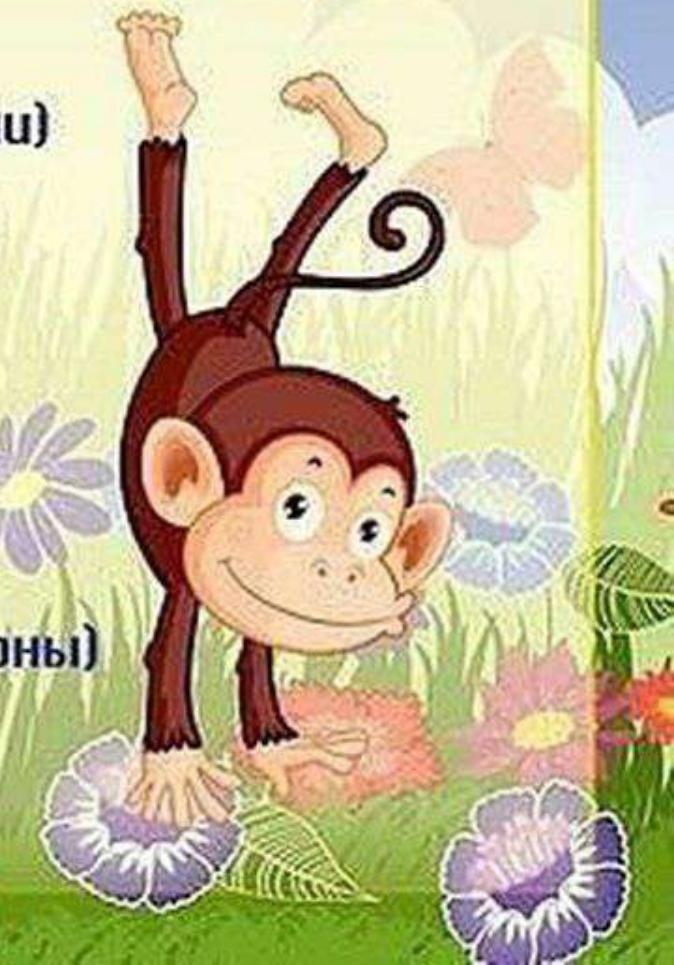
(Ходьба на месте)

От души мы потянулись,

(Потягивания – руки вверх и в стороны)

И на место вновь вернулись.

(Дети садятся)



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.

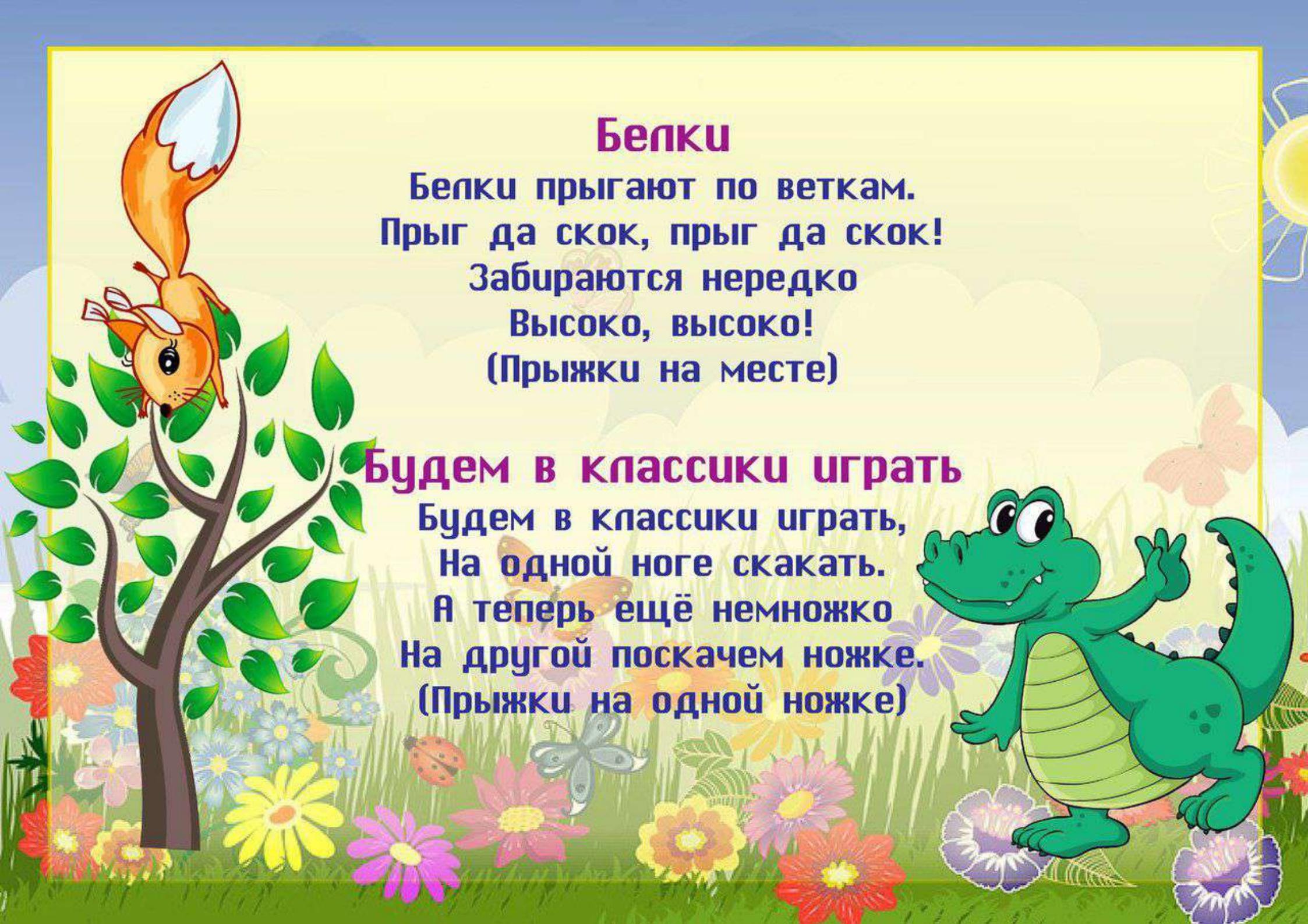
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой)

И все дружно вместе встали. (Встали)



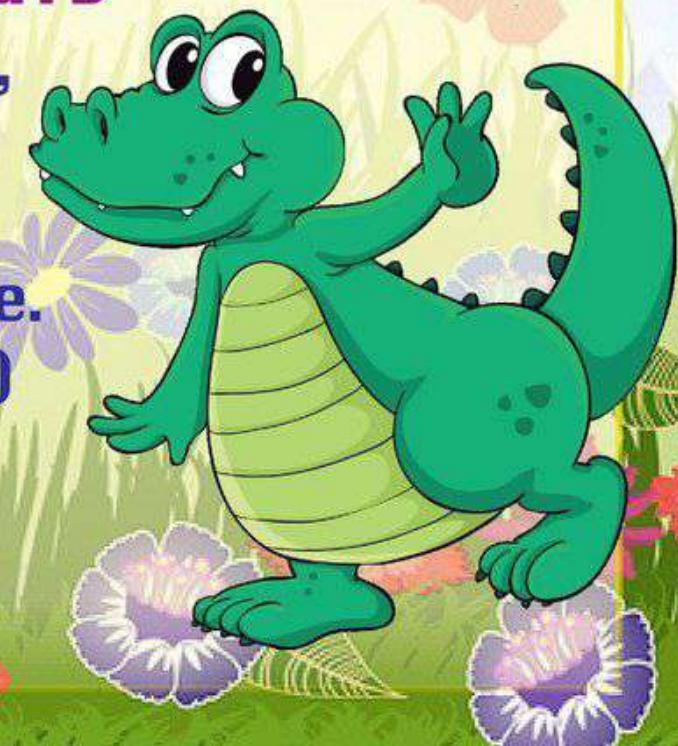


Белки

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 поскакем ножке.
(Прыжки на одной ножке)



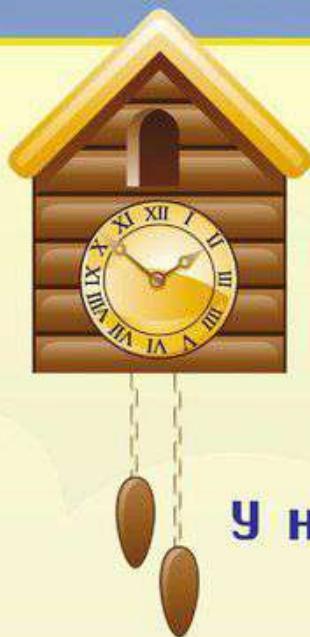
Аист

(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 часы идут, идут

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо)

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (Приседания)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево)

А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются)



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 несу.
(Ходьба на месте)

