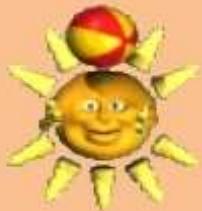


# ЗАБАВНЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ



# **Физкультминутка**



**На зарядку солнышко поднимает нас.  
Поднимаем руки мы по команде «РАЗ»,  
А над ними весело шелестит листва.  
Опускаем руки мы по команде «ДВА».  
Пошагать придется нам – выше голова!  
Мы шагаем весело в ногу «РАЗ» и «ДВА».  
Наблюдай за птичками – головой верти.  
Вот зарядка кончилась.  
Сядь и отдохни.**



# Физминутка

Это лёгкая забава —

Повороты влево - вправо.

Нам известно всем давно —

Там стена, а там окно.

Приседаем быстро, ловко.

Здесь видна уже сноровка.

Чтобы мышцы развивать,

Надо много приседать.

А теперь ходьба на месте,

Это тоже интересно.





## Физминутка.

Мы идем, мы идем,  
По дорожке мы идем,  
Мы идем, мы идем,  
Звонко песенку поём:  
**Ля – ля – ля!**  
Через горы мы шагаем,  
Ноги выше поднимаем.  
Все равно вперед идем,  
Смело песенку поём:  
**Тра – та – та!**  
А теперь на цыпочки встали,  
Очень быстро побежали.  
**Мчимся с горки, не молчим,**  
А задорно так кричим: **ух!**



## **Физкультминутка**

**Мы топаем ногами – 1,2,3;  
Мы хлопаем руками – 1,2,3;  
Киваем головой – 1, 2, 3.**

**Мы руки поднимаем,  
Мы руки опускаем,  
И кружимся потом.**

**Мы топаем ногами:**

**Топ – топ – топ.**

**Мы хлопаем руками:**

**Хлоп – хлоп – хлоп.**

**Мы руки разведём  
И побежим кругом.**



## 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)



## 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)



1.

Мы отважные пилоты,  
Это наши самолёты —  
Два крыла (махнуть ручками),  
Одна кабина (качнуть головой)  
Сзади мощная турбина (качнуть попой)  
Разбежались и взлетели-  
Полетели, полетели.  
Там внизу остался дом-  
Мы махнём ему крылом!  
Выше облака и тучи,  
Выше — выше, круче — круче!  
По воздушным ямкам (ныряем по воздуху)  
Пристегните лямки!

2.

Хомка — хомка хомячок  
(надуваем щёки)  
Полосатенький бочок  
(делать движения по тексту)  
Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт  
Подметает Хомка хатку  
и выходит на зарядку,  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хомка сильным хочет стать.



1.

На лесной полянке в ряд,  
Звери делают зарядку.  
Заяц головой вращает-  
Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,  
Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот  
Изображает вертолёт:  
Лапками машет назад и вперед,  
Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,  
Выполняет он наклоны:  
«Ты, волчишка, не ленись!»  
Вправо, влево наклонись,  
А потом вперёд, назад,  
Получишь бодрости заряд!  
Медвежонок приседает,  
От пола пятки отрывает,  
Спинку держит прямо-прямо!  
Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики  
Дружно прыгают и скачут!

