

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



Подготовил: воспитатель Бацина Н.С.

«По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
ногах
По камешкам, по камешкам...
В ямку -бух.

Дети идут шагом,

Прыгают на двух

Приседают.



«Раз-два...»

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
Раз-два — поднялись,
Раз-два — руки вниз.

*Дети поднимают руки вверх.
Встают на носочки.
Тянут руки вверх,
Опускают руки вниз.*





«Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек.
Зайцу холодно сидеть,
Нужно лапочки погреть,
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-поскок.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли лапки.

*Прыжки на месте.
Руки на уровне груди.*

*Движения руками вверх, вниз.
Подняться на носочки.
Руки на пояс.
Прыжки на носочках.
Приседание.*



«Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать!
Наклонился правый бок.
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку,
Разомнем мы ножки.

*Прыжки на месте.
Наклоны туловища влево-вправо.*

Руки вверх.

Присели на пол.



«Это я»

Это глазки. Вот, вот.
Это ушки. Вот, вот.
Это нос. Это рот.
Там спинка, тут живот.
Это ручки. Хлоп, хлоп, хлоп.
Это ножки. Тот, топ, топ.
Ох, устали. Вытрем лоб.

Движения по тексту.



«Мы – шофёры»

Едем – едем на машине,
Нажимаем на педаль.

разгибаем

Газ включаем, выключаем
Смотрим пристально мы в даль
Дворики смывают капли

вправо-влево – чистота!
Ветер волосы взъерошил.
Мы шофёры – хоть куда!

*Руками крутим руль
Ногу сгибаем и*

*Движения рукой вперед- назад.
Ладонь ко лбу вглядываемся в даль.
Руки согнуты в локтях
движения влево-вправо.*

*Взъерошить волосы.
Выставляем большой палец.*



«Маленький – большой»

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До неба дотянусь.

*Присесть.
Обнять колени руками.
Встать.
Поднять руки вверх.
Встать на носочки.*



«Разминка»

Мы ногами топ, топ, топ!
Мы руками хлоп, хлоп, хлоп!
Мы глазами миг, миг, миг.
Мы плечиками чик, чик, чик.
Раз – сюда, два - туда,
Повернись вокруг себя.
Раз – присели, два – привстали.
Руки кверху все подняли.
Раз - два, раз - два,
Заниматься нам пора.

*Топают ногами.
Хлопают руками.
Моргают глазами.
Поднимают и опускают плечи.
Повороты в стороны.
Кружатся.
Приседание.
Подняли руки вверх.*



«Идём гулять»

Раз, два, три, четыре, пять
большого

Мы во двор пошли гулять.
Бабу снежную лепили,
ладошками.

Птичек крошками кормили,
пальцами.

С горки мы потом катались,
А ещё в снегу валялись.
вправо.

Все в снегу домой пришли,
Съели суп, и спать пошли.

Загибают пальчики начиная с

*Идут, высоко поднимая колени.
Лепят снежок двумя*

Крошат хлебушек всеми

*Приседают, руки на поясе.
Наклоны туловища влево-*

*Отряхивают ладони.
Едят ложкой, руки под щёку.*



Желаем Вам успехов!

