

ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Сколько радости доставляют подвижные игры маленьким непоседам. Двигаясь, ребенок не только поднимает себе настроение. Физическое развитие непосредственно связано с умственным: чем больше двигается малыш, тем активнее происходит его интеллектуальное развитие. Веселые физкультминутки – это здоровье вашего ребенка.



Аист

— Аист, аист длинноногий

— Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И тогда придешь домой.

Кузнечики



Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Стоп! Сели.
Травушку покушали.
Тишину послушали.
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!

Бабочка



Спал цветок и вдруг проснулся,
Больше спать не захотел,
Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться)
Взвился вверх и полетел.
Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.(Покружится).



Лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка. За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок!



Ветер

Ветер дует нам в лицо (имитировать дуновение ветра),
Закачалось деревцо (качаем туловище).
Ветер тише, тише, тише (приседать).
Деревцо все выше, выше (встать, руки вверх).

Ветер травушку качает
Ветер травушку качает,
Влево, вправо наклоняет.
Вы не бойтесь ветра, зайки,

И танцуйте на лужайке.



Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз (ходьба на месте)
Поглядеть, который час. (повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)
Раз, два, три, четыре (хлопки над головой в ладоши.)
Мышки дернули за гири. (руки вверх и приседание с опусканием рук «дернули за гири».)
Вдруг раздался страшный звон, (хлопки перед собой)
Убежали мышки вон (бег на месте).

Гномы

Утром гномы в лес пошли (шаг на месте)
По дороге гриб нашли (наклон вперёд, выпрямиться, руки на пояс)
А за ним-то раз, два, три (наклоны туловища из стороны в сторону)
Показались ещё три! (руки вперёд, затем в сторону)
И пока грибы срывали, (наклоны вперёд, руки к полу)
Гномы в школу опоздали. (руки к щекам и покачать головой из стороны в сторону)
Побежали, заспешили (бег на месте)
И грибы все уронили! (присесть)

Кто живет у нас в квартире

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)



Всем удачи и позитивного настроения!

Р.А. Гумбетова

Н.А. Максимова