



ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

МАРТЫШКИ

Мы - веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.
Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем ,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три!



«КОШЕЧКА»

И.П.- стоя на четвереньках. Поднять голову, спину прогнуть, сказать «мяу» (*кошечка ласковая*), вернуться в И.П. Повторить 2 раза.

Спинка гибкая у нас,
Как у кошечки как раз!

«Мяу!» - спинку мы прогнём,
«Фрр!» - сердиться все начнём.



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 дорожку. (Аист отвечает.)

— Топа́й правою ногою,
Топа́й левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.



По дорожке, по дорожке

По дорожке, по дорожке

Скачем мы на правой ножке (Подскоки на правой ноге.)

И по этой же дорожке

Скачем мы на левой ножке. (Подскоки на левой ноге.)

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. (Бег на месте.)

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем как зайки. (Прыжки на месте на обеих ногах.)

Стоп. Немного отдохнем.

И домой пешком пойдём. (Ходьба на месте.)



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

