

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.

### 1. «Большой — маленький»

*(Выполнение движений по тексту стихотворения)*

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

### 2. «По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке, *(Ходьба шагом)*  
По ровненькой дорожке  
Шагают наши ножки,  
Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам, *(Прыжки на двух ногах)*  
По камешкам, по камешкам...  
В яму — бух! *(приседание на корточки)*

### 3. «Раз-два»

*(Выполнение движений по тексту стихотворения)*

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

### 4. «Клен»

*(Выполнение движений по тексту стихотворения)*

Ветер тихо клен качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Раз — наклон  
И два наклон.  
Зашумел листвою клен. *(Руки подняты вверх)*

### 5. «Три медведя»

Три медведя шли домой *(Шаг на месте вперевалочку)*  
Папа был большой-большой. *(Руки над головой, тянутся вверх)*  
Мама с ним поменьше ростом, *(Руки на уровне груди)*  
А сынок — малютка просто. *(Присед)*  
Очень маленький он был, *(Присев, качается «мишка»)*  
С погремушками ходил. *(Встают, руки перед грудью сжаты в кулаки)*  
Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *(Имитирование игры с погремушками)*

### 6. «Зайка»

*(Выполнение движений по тексту стихотворения)*

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.

### 7. «Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,  
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,  
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

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)*

### 8. «Аист»

*(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Плавно и медленно поднимаем то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускаем.)  
(Выполнение движений по тексту стихотворения)*

—Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу.  
*(Аист отвечает.)*

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

### 9. «А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,  
Полетим за ними дружно.  
Брызги пены, шум прибоя,  
А над морем — мы с тобою!  
*(Махи руками, словно крыльями)*

Мы теперь плывём по морю  
И резвимся на просторе.  
Веселее загребай  
И дельфинов догоняй.  
*(Выполнение плавательных движений руками)*

### 10. «Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.  
На носки поднимись,  
А потом руки вниз..  
Раз, два, три, четыре —  
Вот летит ракета ввысь!  
*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;  
3—4 — основная стойка.)*

### 11. «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. (*Садимся на места*)

### 12. «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. (*Глубокий присед*)

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, (*Приседания*)

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. (*Круговые движения туловищем вправо*)

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. (*Круговые движения 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. (*Останавливаемся*)

### 13. «Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (*Туловище вправо, влево*)

Больше спать не захотел, (*Туловище вперед, назад*)

Шевельнулся, потянулся, (*Руки вверх, потянуться*)

Взвился вверх и полетел. (*Руки вверх, вправо, влево*)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (*Покружиться*)