



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,

Покажи домой дорогу.

— 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. (Покружиться)



.....



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.

.....

Зайка серенький
Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит (массируем ушки).
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки согреть.
Вот так, вот так
Надо лапочки согреть (растираем ладошки).
Зайке холодно стоять,



Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать (прыгаем).
Зайку волк испугал!
Зайка тут же убежал!

.....



Шел король по лесу
Шел король по лесу
Нашел себе принцессу.
Давай с тобой попрыгаем.
И ножками подрыгаем.
И ручками похлопаем.
И ножками потопаем.

.....

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).

.....

Тима шел
Тима шел, шел, шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два — грибок, (Наклоны вперед.)
Вот и полон кузовок.

.....





Утром гномы в лес пошли (шаг на месте)
По дороге гриб нашли (наклон вперед, выпрямиться, руки на
поясе)
А за ним-то раз, два, три (наклоны туловища из стороны в
сторону)
Показались ещё три! (руки вперед, затем в сторону)
И пока грибы срывали, (наклоны вперед, 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)

.....

Вот окошко распахнулось (руки в стороны)
Вышла кошка на карниз. (имитация мягкой, грациозной походки кошки)
Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)
Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)
Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)
Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)
Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)
И уселась на карниз.

.....

Загудел паровоз
Загудел паровоз
И вагончики повез.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу
Далеко их укачу.



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.)