

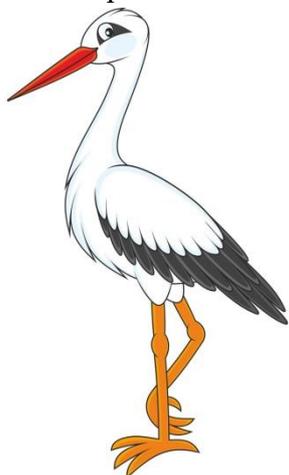
Веселая физкультура

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,
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).



.....

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).



.....
Утром гномы в лес пошли (шаг на месте)

По дороге гриб нашли (наклон вперёд, выпрямиться, руки на поясе)

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)



.....
Загудел паровоз

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу

Далеко их укачу.

