

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

В понедельник я купался,
А во вторник — рисовал.
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл.
В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал.
А в субботу, воскресенье
Целый день я отдыхал.

(Изображаем плавание.)

(Изображаем рисование.)

(Умываемся.)

(Бег на месте.)

(Прыгаем.)

(Кружимся на месте.)

(Хлопки в ладоши.)

(Дети садятся на корточки,

руки под щеку — засыпают.)



Физкультминутка



На зарядку солнышко поднимает нас.
Поднимаем руки мы по команде «РАЗ»,
А над ними весело шелестит листва.
Опускаем руки мы по команде «ДВА».
Пошагать придется нам – выше голова!
Мы шагаем весело в ногу «РАЗ» и «ДВА».
Наблюдай за птичками – головой верти.



Вот зарядка кончилась.
Сядь и отдохни.



Физкультминутка



Быстро встали, улыбнулись.

Выше-выше потянулись.

Ну-ка, плечи распрямите,

Поднимите, опустите.

Вправо, влево повернитесь,

Рук коленями коснитесь.

Сели, встали. Сели, встали.

И на месте побежали.



Физкультминутки



Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
Очень нравится нам
Делать по порядку.
Раз – весело шагать ,
Два – руки поднимать,
Три – присесть,
Четыре – встать,
Пять – подпрыгнуть
И опять
Всё сначала повторять.



Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку –
Надо нам присесть и встать.
Руки в стороны пошире –
Раз, два три, четыре.
Наклониться – это пять –
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку –
Любим делать мы зарядку.

[Назад](#)

