

Сказочные физкультминутки



"СКАЗОЧНЫЕ" ФИЗКУЛЬТ. МИНУТКИ

Буратино потянулся
Буратино потянулся,
Раз - нагнулся,
Два - нагнулся,
Три — нагнулся.
Руки в сторону развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.



(Дети имитируют стихотворение, выполняя движения. Руки вверх, вдох — потянулись; наклон — раз, два, три, развели руки в стороны; встали на носочки.)

В темном лесу есть избушка
В темном лесу есть избушка. *(Дети шагают.)*
Стоит задом наперед. *(Дети поворачиваются.)*
В той избушке есть старушка. *(Грозят пальцем.)*
Бабушка Яга живет. *(Грозят пальцем другой руки.)*
Нос крючком, *(Показывают пальчиком.)*
Глаза большие, *(Показывают.)*
Словно угольки горят. *(Покачивают головой.)*
Ух, сердитая какая! *(Бег на месте.)*
Дыбом волосы стоят. *(Руки вверх.)*

*И сильно прогибался,
Он руки к небу поднимал,
За солнышко хватался. (Дети повторяют
описываемые движения.)*

*Шел король по лесу
Шел король по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу.
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,
Еще разок попрыгаем, попрыгаем,
И ручками похлопаем, похлопаем,
И ножками потопаем, потопаем. (Потопаем.)*



Гномик

Гномик по лесу гулял, (Ходьба на месте.)

*Колпачок свой потерял. (Наклоны вперед —
«ищем пропажу».)*

Колпачок был непростым

Со звоночком золотым. (Хлопки в ладоши.)

*Гному кто точней подскажет, (Прыжки на
месте.)*

Где искать ему пропажу? (Ходьба на месте.)

Иван-Царевич

Иван-Царевич, вот герой!

Смело он вступает в бой,

Волшебным он взмахнет мечом —

И Змей-Горыныч нипочем.

Сделал выпад раз и два —

Отлетела голова.

Еще выпад - три-четыре —

Отлетели остальные. (Выпады.)



Раз грибок, два грибок

По тропинке леший шёл,

На поляне гриб нашёл. (Ходьба на месте.)

Раз грибок, два грибок,

Вот и полный кузовок. (Приседания.)

Леший охает: устал

*От того, что приседал,
Леший сладко потянулся, (Потягивания — руки
вверх.)
А потом назад прогнулся,
А потом вперед прогнулся
И до пола дотянулся. (Наклоны вперед и назад.)
И налево, и направо
Повернулся. Вот и славно. (Повороты
туловища вправо и влево.)
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку. (Дети садятся.)*

*Сказка даст нам отдохнуть
Сказка даст нам отдохнуть.
Отдохнем — и снова в путь!
Нам советует Мальвина:
— Станет талия осиной,
Если будем наклоняться
Влево - вправо десять раз.
Вот Дюймовочки слова:
— Чтоб была спина пряма,
Поднимайтесь на носочки,
Словно тянетесь к цветочкам.
Раз, два, три, четыре, пять,
Повторите-ка опять:
Раз, два, три, четыре, пять.
Красной Шапочки совет:*



— Если будешь прыгать, бегать,
Проживешь ты много лет.
Раз, два, три, четыре, пять.
Повторите-ка опять:
Раз, два, три, четыре, пять.
Дала нам сказка отдохнуть!
Отдохнули?
Снова в путь! (Дети повторяют описываемые
движения.)

Сказочная зарядка
(Построение.)
Слушай, сказочный народ,
Собираемся на сход.
Поскорее в строй вставайте
И зарядку начинайте. (Потягивание.)
Потягушка, потянись!
Поскорей, скорей проснись!
День настал давным-давно,
Он стучит в твоё окно.

Царь Горох
Давным-давно жил царь Горох
И делал каждый день зарядку.
Он головой крутил-вертел
И танцевал вприсядку.
Плечами уши доставал

