

# ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

для детей 5-6 лет



Играем до школы

## Бабочка.

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

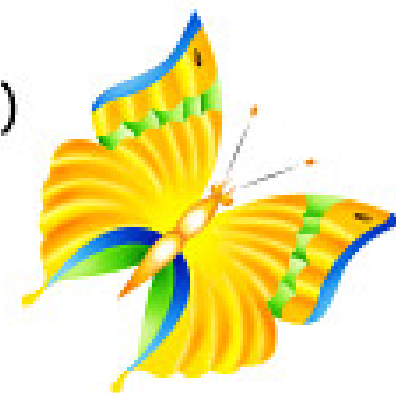
Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)

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

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)



## Белки.

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (прыжки на месте.)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (прыжки на одной ножке.)



## Моя семья.

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.)

## Космонавт

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.)

А внизу леса, поля —

Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)



## Снегири

Вот на ветках посмотри, (Хлопать руками по бокам.)

В красных майках снегири. (Наклонять голову в сторону.)

Распушили пёрышки, (На первое слово каждой строчки частое потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.)

Греются на солнышке.

Головой вертят, улететь хотят. (Повороты головы.)

Кыш!Кыш! Улетели! (Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями.)

За метелью! За метелью!



## Раз — цветок, два — цветок

Чтоб сорвать в лесу цветочки,

Наклоняйся до носочков.

Раз — цветок, два — цветок.

А потом сплетём венок. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

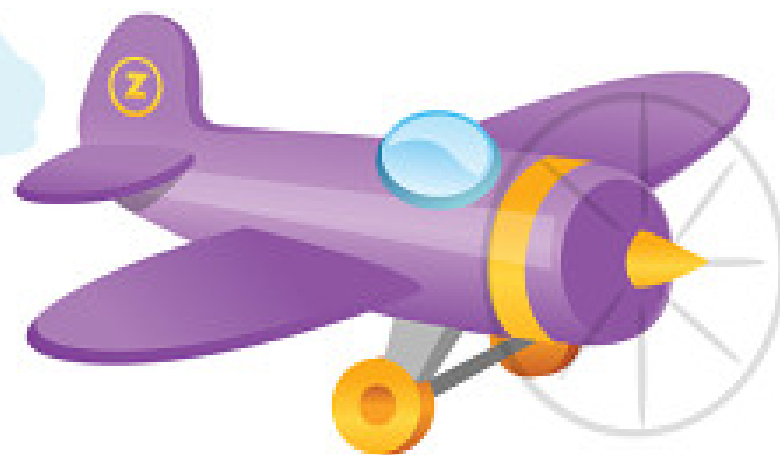


## Самолёты.

Самолёты загудели (вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),  
Самолёты полетели (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),  
На полянку тихо сели (присесть, руки к коленям),  
Да и снова полетели.

## Листики

Мы листики осенние,  
На ветках мы сидим. (присесть)  
Дунул ветер - полетели,  
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)  
И на землю тихо сели. (присесть)  
Ветер снова набежал  
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)  
Закружились, полетели  
И на землю тихо сели. (присесть)



## Ёлка

Наша ёлка велика (круговое движение руками),  
Наша ёлка высока (встать на носочки),  
Выше мамы, выше папы (присесть и встать на носочки),  
Достаёт до потолка (потянуться).  
Будем весело плясать. Эх, эх, эх!  
Будем песни распевать. Ля-ля-ля!  
Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!



## Солнце

Солнце вышло из-за тучки,  
Мы протянем к солнцу ручки. (Потягивания — руки вверх.)  
Руки в стороны потом  
Мы пошире разведём. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы закончили разминку.  
Отдохнули ножки, спинки.



## Бегал по двору щеночек

Бегал по двору щеночек, (медленный бег на месте)  
Видит пирога кусочек. (наклон вперед, руки в стороны)  
Под крыльцо залез и съел, (присесть, руки ко рту)  
Развалился, засопел. (руки в стороны, голову на бок)

## Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)  
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр  
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой,  
потом наоборот — правой ступни левой рукой.)  
К небу ручки протянули,  
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)



## Часы

Тик-так, тик-так —

Все часы идут вот так:

Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)

Смотри скорей, который час:

Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)

Налево — раз, направо — раз,

Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе.

На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)

Тик-так, тик-так.

## Паровоз

Паровоз кричит: «Ду-ду,

Я иду, иду, иду».

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так-так!» (Ходьба на месте, с продвижением вперед.

Согнутыми руками делают движения вперед-назад.)

