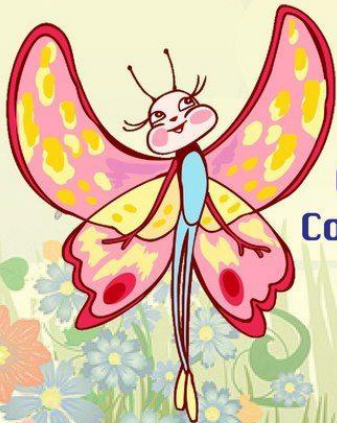


Физкультминутки для детей 4 – 5 лет

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)



Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

– Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.
(Аист отвечает)

– Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова – правой ногою,
Снова – левой ногою.

После – правой ногою,
После – левой ногою.

И тогда придешь домой.





А часы идут, идут

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте)
Если их не заведут,
То они совсем встанут. (Дети останавливаются)

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой)
И все дружно вместе встали. (Встали)

