

## КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

### Две птички

Летели две птички -  
Собой невелички  
Как они летели,

Все люди глядели.  
Как они садились  
Все люди дивились.

Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова – потешки вместе с воспитателем.

### Две лягушки

Видим, скачут по опушке  
Две зеленые лягушки,

Прыг-скок, прыг-скок,  
Прыгать с пятки на носок.

Дети выполняют прыжки с выносом прямых рук вперед –вверх.

На болоте две подружки,  
Две зеленые лягушки  
Утром рано умывались,  
Полотенцем растирались,  
Ножками топали,

Ручками хлопали,  
Вправо-влево наклонялись  
И обратно возвращались.  
Вот здоровья в чем секрет.  
Всем друзьям физкульт-привет!

### Теплоход

От зеленого причала  
Оттолкнулся теплоход.  
Встать из-за стола.  
Раз, два, раз, два.  
Он назад шагнул сначала -  
Шаг назад.  
Раз, два, раз, два.

А потом шагнул вперед,  
Шаг вперед.  
Раз, два, раз, два.  
И поплыл, поплыл по речке,  
Волнообразные движения руками.  
Набирая полный ход.  
Ходьба на месте.



\*\*\*\*\*

Ну-ка, зайчик, лапку дай, лапку дай, лапку дай,  
Танцевать ты начинай, начинай, начинай!  
И туда, и сюда повернись вокруг себя,  
И туда, и сюда повернись вокруг себя.  
Правой ножкой все подряд, все подряд, все подряд,  
Левой ножкой оборот, оборот, оборот,  
И туда, и сюда повернись вокруг себя,  
И туда, и сюда повернись вокруг себя.

### *Косари*

Тишина стоит вокруг  
Вышли косари на луг.  
Со словом-звуком «вжик» дети имитируют движения косаря.

Взмах косой туда-сюда.  
Делай «раз» и делай «два».

### *Буратино*

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два пригнулся.  
Руки в стороны развел,  
Дети повторяют движения за воспитателем.

Ключик, видно, не нашел  
Чтобы ключик нам достать,  
Нужно на носочки встать.

### *Кузнец*

Эй, кузнец-молодец,  
Захромал мой жеребец.  
Ты подкуй его опять.  
Дети шагают, припадая то на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе, на каждое слово – всего 8 раз.

Отчего ж не подковать?  
Вот гвоздь, вот подкова,  
Раз-два и готово.

### *Две свинки*

Как на пишущей машинке  
Две хорошенькие свинки  
Туки-туки-туки-тук!  
Туки-туки-туки-тук!

И постукивают,  
И похрюкивают:  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!  
Хрюки-хрюки-хрюки-хрюк!

Декламация стихотворения сопровождается легкими движениями кистей рук. Дети «печатают» на машинке, изображая свинок.



### *Зарядка*

На зарядку солнышко поднимает нас,  
Поднимаем руки мы по команде «раз».

А над нами весело шелестит листва,  
Опускаем руки мы по команде «два».

### *Самолет*

Руки ставим все вразлет:  
Появился самолет.  
Мах крылом туда-сюда,  
Делай «раз» и делай «два».  
Раз и два! Раз и два!

Руки в стороны держите,  
Друг на друга посмотрите,  
Раз и два! Раз и два!  
Опустили руки вниз,  
И на место все садись!

### *Клен*

Ветер тихо клен качает,  
Вправо, влево наклоняет.

Раз – поклон и два – поклон,  
Зашумел листвою клен.

Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища в стороны.

### *Раз, два, три*

Мы считали и устали,  
Дружно все мы тихо встали.  
Ручками похлопали -

Раз, два, три.  
Ножками потопали –  
Раз, два, три.

Сели, встали, встали, сели -  
И друг друга не задели.  
Мы немножко отдохнем  
И опять считать начнем.

Выше руки, плечи шире.  
Раз, два, три! Ровней дыши!  
От зарядки станешь крепче,  
До чего мы хороши!

Я иду и ты идешь -  
Раз, два, три.  
Я пою и поешь -

Раз, два, три.  
Мы идем и мы поем  
Раз, два, три.

Дети бегают, резвятся, потом садятся на места.

### *На параде*

Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой – раз, левой –раз -  
Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки -  
Дружно, веселей!

Мы руками хлоп-хлоп!  
Мы глазами миг, миг,  
Мы плечами чик, чик.  
Раз – сюда, два – туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз – присели, два – привстали.



Застучали наши ножки -  
Громче и быстрее!  
По коленочкам ударим -  
Тише, тише, тише.  
Ручки, ручки, поднимаем -  
Выше, выше, выше.  
Завертелись наши ручки,  
Снова опустились.  
Мы на месте покружились  
И остановились.  
Мы ногами топ, топ,

Руки кверху все подняли.  
Сели – встали, сели – встали,  
Словно Ванькой-встанькой стали.  
Руки к телу все прижали  
И подскоки делать стали,  
А потом пустились вскач,  
Будто мой упругий мяч.  
Снова выстроились в ряд,  
Словно вышли на парад,  
Раз-два, раз-два,  
Заниматься нам пора.

\*\*\*\*\*

Отдых наш – физкультминутка.  
Занимай свои места:  
Шаг на месте левой, правой,  
Раз и два, раз и два!

Прямо спинку все держите,  
Раз и два, раз и два!  
И под ноги не смотрите,  
Раз и два, раз и два!

\*\*\*\*\*

Зайцы скачут: скок-скок-скок!  
Да на беленький снежок,  
Приседают, слушают,  
Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться.  
Два – нагнуться, потянуться.  
Три – в ладоши три хлопка,  
Головою три кивка.

### *Речка*

К речке быстрой мы спустились,  
Наклонились и умылись,  
Раз, два, три, четыре,  
Вот как славно освежились.  
А теперь поплыли дружно.  
Делать так руками нужно:

Вместе – раз, это – брасс,  
Одной рукой – это кроль.  
Все, как один, плывем,  
Как дельфин.  
Вышли на берег крутой  
И отправились домой.



## *Бабочки*

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.  
Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают, раз, два, три,  
Сели на цветок – замри!

\*\*\*\*\*

Поднимают руки дети – это раз,  
Повернулась голова – это два,  
Руки вниз, вперед смотри – это три,  
Руки в стороны пошире развернули на четыре,  
Силой их к плечам прижать – это пять,  
Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

\*\*\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем пальчики считать –  
Крепкие, дружные,  
Все такие нужные.  
На другой руке опять:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Пальчики быстрые, хоть не очень чистые.

