

Здоровье-физкультминутки

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 правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придёшь домой.

Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка) Мультик «Два весёлых гуся»
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси
Два весёлых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два весёлых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!

Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуса:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —
Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.

Весёлые лягушки

Видим, скачут по опушке
Две весёлые лягушки,
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгай с пятки на носок.
(Дети изображают в движении лягушек.)

Две птички

Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились.

(детям предлагается изобразить этих птичек, как они летели, садились, опять летели. Дети повторяют слова вместе за педагогом.)



Foto: Maria Sbytova/ Adobe Stock

ЗАЙКА (М. Дружинина)

Крикнул зайчик в семь утра:

- Где мой завтрак? Есть пора!

- Подожди, я отвечала, –

Ты оденься, друг, сначала.

Застели свою кроватку,

Сделай, зайнька, зарядку,

Вот такую: прыг да скок!

Вправо – влево, кувырок!