

«ФИЗКЛЬТМИНУТКИ»

«Вместе с мамой»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (*Ходьба на месте.*)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (*Поднимать и опускать плечи.*)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (*Руки перед грудью, рывки руками.*)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (*Прыжки на месте.*)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (*Ходьба на месте.*)

От души мы потянулись, (*Потягивания — руки вверх и в стороны.*)

И на место вновь вернулись. (*Дети садятся.*)

«Маленькие птички»

Лапка, раз! (*выдвигают вперед одну ногу*).

Лапка, два! (*выдвигают другую ногу*).

Скок-скок-скок! (*скачут на обеих ногах*).

Крылышко, раз! (*одну руку в сторону*).

Крылышко, два! (*другую руку в сторону*).

Хлоп, хлоп, хлоп! (*хлопают крыльями*).

Глазик, раз! (*закрывают один глаз*).

Глазик, два! (*закрывают другой глаз*).

Открыли глазки и бегают, машут крылышками, чирикают, пицат.

Прилетали птички,

Птички — невелички.

Весело скакали

Зернышки клевали

И быстро улетали.