

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ (для средней группы)

1) Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться потянуться.

Два! Согнуться, разогнуться.

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - за парту тихо сесть.

2) Бабочка

Спал цветок

(Закрывать глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох))

Взвился вверх и полетел.

{Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

3) Мы ладонь к глазам приставим

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка.

4) Зарядка

Каждый день по утрам

Делаем зарядку,

Очень нравится нам

Всё делать по порядку:

Весело шагать, весело играть,

Руки поднимать, руки опускать,

Прыгать и скакать.

(Движения выполняются по ходу стихотворения).